

IMAGEN CORPORAL

Recursos Pedagógicos

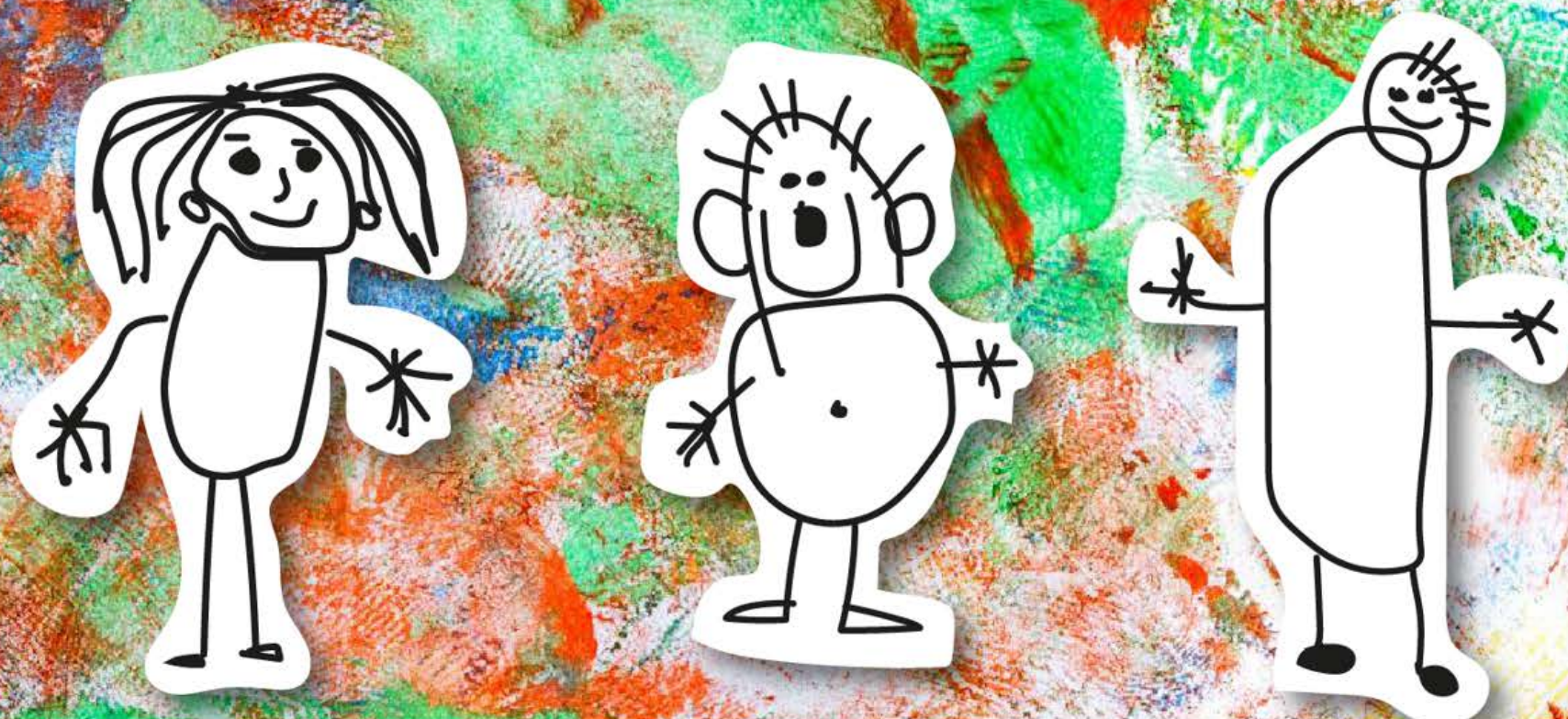


Tabla de contenido

Aprendizaje Esperado: Imagen Corporal.....	3
Sección I Primeros pasos	5
Sección II ¡Nuestra ruta!.....	10
Sección III Anexos	12
1. Todos los cuerpos son valiosos	13
Experiencia 1: Conectamos hacia adentro, conectamos hacia afuera	19
Experiencia 2: ¡Nos celebramos!.....	22
Experiencia 3: La tortuga descontenta	26
2. Más allá de la imagen corporal.....	29
Experiencia 1: Mi álbum	35
Experiencia 2: Conversando sobre mí, con mi cuerpo.....	38
Experiencia 3: Lo que amo de mí.....	40
3. Soy mis fortalezas y limitaciones	43
Experiencia 1: La historia de Punto	49
Experiencia 2: Mi rompecabezas	51
4. Crezco con confianza y seguridad	56
Experiencia 1: Mi derecho a poner límites.....	62
Experiencia 2: Jugando experimento confianza en mí misma/o.....	65
Referencias.....	68
Créditos	70


Aprendizaje Esperado: “Imagen Corporal”

Este documento contiene propuestas de estrategias de mediación para el aprendizaje esperado “Imagen Corporal”. En cada estrategia descrita, se presentan sugerencias de cómo acompañar a las niñas y los niños a desarrollar su habilidad de “Pensamiento Sistémico”, a la vez que se co-construyen ambientes afectivos. La estructura de este escrito es la siguiente:

Tabla 1
Descripción de las secciones del documento

Sección I. Primeros pasos	Bases conceptuales para mediar las actividades propuestas en los anexos.
Sección II. ¡Nuestra ruta!	Explicación del proceso sugerido para este aprendizaje esperado.
Sección III. Anexos	Descripción detallada de las estrategias de mediación propuestas para este aprendizaje esperado.

Le invitamos a revisar también el documento “Imagen Corporal: Planeamiento Didáctico”, que contiene la definición de conceptos claves, una lista de recursos digitales que pueden ser útiles a la hora de mediar, así como descripciones breves de otras estrategias de mediación que se pueden implementar. Ambos insumos se catalogan como documentos vivos, ya que pretenden inspirar una visión integral de cómo enlazar este aprendizaje esperado, con las habilidades y los enfoques para una niñez ciudadana; sin embargo es cada docente quien con su experiencia, transforma estos recursos según el contexto y el grupo de niñas y niños que está acompañando.



Sección I

Primeros pasos

A continuación, encontrará las bases conceptuales sugeridas para mediar las actividades que se proponen en los anexos. Comprender estos principios constituye el primer paso para mediar este aprendizaje esperado con las niñas y los niños como protagonistas.

Ambientes afectivos como base para desarrollar la “Imagen Corporal”

La “Imagen Corporal” se construye a partir de la percepción que tienen las niñas y los niños de su propio cuerpo, así como de los sentimientos que surgen a raíz de esta. Al mediar este aprendizaje esperado es muy importante comprender el término “percepción”, que hace referencia a interpretar información que obtenemos a través de los sentidos. Es decir, para construir su “Imagen Corporal”, las niñas y los niños: 1) observan/sienten sus propios cuerpos, 2) interpretan lo que observaron/sintieron basándose en cómo creen que debería ser el cuerpo y 3) experimentan sentimientos a raíz de esa interpretación. Debido a la naturaleza de este proceso de aprendizaje, el ambiente en el que las niñas y los niños se desenvuelven se convierte en una pieza clave, ya que les provee las creencias a partir de las cuales van a interpretar y asignar valor a sus cuerpos.

Los ambientes respetuosos y cargados de afecto, les permiten valorar su cuerpo desde una perspectiva de curiosidad, apertura, aceptación y compasión; mediante la cual se cuestionan y rechazan los estereotipos y estándares de belleza, a la vez que se valoran la riqueza de la diversidad. De esta manera las estrategias de mediación que se proponen en este documento buscan construir ambientes afectivos en los que se:

- Reconozca que existen cuerpos de diferentes tamaños, colores, formas y con diferentes capacidades; todos igual de valiosos.
- Promueva el agradecimiento por lo que el cuerpo nos posibilita hacer, disfrutar, aprender, sentir y conectar.
- Fomente prácticas de salud reflexivas que cuiden el cuerpo a través de lo que hacemos, decimos y pensamos.
- Cuestione y rechace mandatos y condicionamientos sociales que sostienen la idea de que existen rasgos físicos o capacidades físicas que caracterizan a un cuerpo ideal.
- Rechace cualquier tipo de discriminación o violencia debido a las características físicas o las capacidades del cuerpo de una persona.
- Promueva la inclusión, reconociendo la riqueza en la diversidad de características y capacidades físicas.
- Reconozca las cualidades, potencialidades, retos y limitaciones de cada niña y niño, entendiendo que este conjunto de características les hace personas únicas y especiales.
- Impulse la visualización de las cualidades y potencialidades propias desde el agradecimiento.
- Incentive la visualización de los retos y limitaciones propios desde la compasión.

Pensando la “Imagen Corporal” de forma sistémica

La habilidad que se trabaja junto con este aprendizaje esperado es la de “Pensamiento Sistémico”, que se define como ver el todo y las partes, sus interacciones, funciones y mecanismos de retroalimentación; estudiando entonces cada temática de acuerdo al contexto.

Cuando se analiza la “Imagen Corporal” a través de los lentes del “Pensamiento Sistémico”, se logra una perspectiva integral. Tradicionalmente, este concepto había estado ligado exclusivamente a la percepción que tienen las personas de su apariencia física, sin embargo, dentro del enfoque utilizado en este documento, se pretende romper con esa idea y entender que una “Imagen Corporal” compasiva se construye cuando va más allá de la apariencia física y se toman en cuenta aspectos relacionados con lo que cuerpo nos permite hacer, disfrutar, aprender, sentir y conectar.

Por lo tanto, este análisis sistémico de la información y percepciones que se construyen alrededor del cuerpo, implica un proceso de aprender y desaprender, comprendiendo que el cuerpo es un sistema complejo y que nuestras interpretaciones sobre este sistema están mediadas por diversos factores interconectados. Esta visión múltiple, interrelacionada y sistémica puede ayudarnos a romper mandatos sociales en cuanto al cuerpo y cuestionar estereotipos que afectan la autopercepción. De ahí la importancia del desarrollo de esta habilidad y este aprendizaje esperado en conjunto, ya que permite a las niñas y los niños despojarse de estos mensajes estereotipados para construir, poco a poco, una “Imagen Corporal” más respetuosa, compasiva y empática.

De esta manera las estrategias de mediación que se proponen en estos anexos buscan acompañar a las niñas y los niños a desarrollar su “Pensamiento Sistémico” fomentando que:

- Visualicen la “Imagen Corporal” como un constructo de carácter multidimensional y dinámico, incorporando lo que el cuerpo les permite hacer, disfrutar, aprender, sentir y conectar.

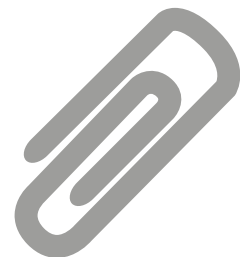
- Identifiquen en sus propias vidas aspectos relacionados con cada una de las aristas de la “Imagen Corporal”.
- Reconstruyan, poco a poco, su propia “Imagen Corporal” incluyendo cualidades, potencialidades, retos y limitaciones que no estén únicamente asociados con su apariencia física.
- Comprendan que cada una de sus características es valiosa en sí misma y se fortalece cuando se visibiliza integrada dentro de una “Imagen Corporal” compasiva.
- Reconozcan que todos los cuerpos son diferentes y valiosos, promoviendo mediante este cambio de perspectiva el desarrollo de la empatía y la compasión.
- Analicen de forma sistémica el concepto de salud, entendiendo que este incluye las esferas de la salud física, mental y ambiental, así como sus interrelaciones.
- Identifiquen la interrelación e interdependencia entre diversas prácticas y su bienestar integral.
- Reconozcan las posibles relaciones entre lo que piensan, dicen y hacen respecto a su cuerpo y la construcción de su propia “Imagen Corporal”.
- Tomen conciencia de las relaciones entre lo que piensan sobre sus cuerpos y los sentimientos asociados a su “Imagen Corporal”.
- Reflexionen sobre cómo los mandatos y los estereotipos sociales pueden distorsionar su “Imagen Corporal”.
- Desarrollen nuevos conocimientos y herramientas para construir una “Imagen Corporal” libre de mandatos y estereotipos sociales.
- Utilicen nuevos conocimientos y herramientas para construir ambientes de cuidado en los que todas las personas puedan sentirse seguras y confiadas.



Sección II

¡Nuestra ruta!

En esta sección se detalla la ruta sugerida para acompañar a las niñas y los niños a construir una “Imagen Corporal” cargada de compasión. Se utiliza la metáfora de una ruta con diferentes vías de acceso (que representan las pautas para el desarrollo de la habilidad) y paradas (que hacen referencia a los indicadores de aprendizaje esperados), para recordar que el aprendizaje es un camino no lineal con avances y retrocesos, que cada niña y niño va trazando a su propio ritmo y en el que las personas docentes les acompañan de manera sensible y retadora. Para ver una descripción más detallada de esta ruta puede revisar el documento “Imagen Corporal: Planeamiento Didáctico”.



Sección III

Anexos

A continuación, se describen detalladamente algunas de las estrategias de mediación sugeridas en el documento “Imagen Corporal: Planeamiento Didáctico”. Le invitamos a revisar estos recursos y adaptarlos según el contexto y características del grupo de niñas y niños que está acompañando.

1. Todos los cuerpos son valiosos

PARADA 1



Indicador de aprendizaje 1:

Identifica capacidades físicas del cuerpo al moverse y al interactuar en el ambiente en el que se desenvuelve, según sus posibilidades.

Descripción de la aventura

Las niñas y los niños inician esta aventura conectando con lo que su cuerpo les permite disfrutar, mediante ejercicios de respiración y movimiento. Luego, crean un cartel y exponen a sus compañeras y compañeros la percepción que tienen de sí mismas/os. Por medio de esta actividad, se crea un espacio para conversar, cuestionar y dismantlar los ideales o estereotipos que han aprendido sobre las características y capacidades físicas que supuestamente debería tener un cuerpo ideal. Para finalizar, leen un cuento acerca de la importancia de aceptarse así mismas/os como son y reflexionan acerca de sus aprendizajes.

Recursos para mediar

Parlantes o reproductor de música, colchonetas.

Una bola pequeña o mediana, cartulinas blancas grandes (una para cada niña y niño), marcadores, tizas, crayolas, lápices, pinturas y parlantes o reproductor de música.

El cuento “La tortuga descontenta” (ver recursos de apoyo).

Recursos para ejercitar habilidades

Sello Transformación Curricular

En esta aventura las niñas y los niños podrán fortalecer su habilidad de “Pensamiento Sistémico” al incluir múltiples aristas en el proceso de construcción de su “Imagen Corporal”, tomando en cuenta también las interrelaciones entre estos diferentes elementos. Convencionalmente, la “Imagen Corporal” se ha basado en la apariencia física del cuerpo, sin embargo la propuesta que se desarrolla en esta estrategia de mediación invita a las niñas y los niños a centrar su atención en lo que su cuerpo les permite hacer, disfrutar, aprender y conectar, así como en los sentimientos y pensamientos que surgen en torno a esto. Reconocen entonces cómo sus sentimientos y pensamientos influyen en su “Imagen Corporal”. Además, comprenden el cuidado de su cuerpo y del de las demás personas, como un acto que promueve el bienestar individual y colectivo, no solo como tareas que deben realizar por obediencia. Esta perspectiva integral, que no se concentra en la apariencia física del cuerpo y que coloca como prioridad el respeto y el cuidado, les ayudará a balancear su salud física y mental, entendiendo que una influye a la otra. Es así como, durante esta estrategia de mediación se busca que tomen conciencia de los múltiples elementos que influyen en su “Imagen Corporal”, la relación que tienen estos entre sí y el conjunto que forman.

Sello Ambientes

Afectivos

Uno de los objetivos de esta estrategia de mediación es acompañar a las niñas y los niños a construir una “Imagen Corporal” cargada de aceptación, compasión, agradecimiento y que reconozca el valor de la diversidad. Para lograr esta meta, se procura dejar de enfocarnos en la apariencia física e invitar a las niñas y los niños a volcar su atención a lo que el cuerpo les permite hacer, disfrutar, aprender, sentir y conectar (con sí mismas/os y con lo que les rodea). En este camino resulta clave cuestionar los mensajes que promueven ideales con respecto a la apariencia física, así como evitar crear un nuevo ideal alrededor de las capacidades del cuerpo. Por el contrario, se busca construir en conjunto un ambiente libre y respetuoso, en el que se reconozca el valor de todos los cuerpos con sus diferentes capacidades, formas, colores, entre otras características. De esta manera, las niñas y los niños reflexionan y aprenden que ni las características, ni las capacidades físicas, determinan el valor de las personas. En congruencia con lo anterior, se trabajan las ideas fuerza: “Valoro mi cuerpo y agradezco por lo que me permite hacer, disfrutar, aprender, sentir y conectar”; “Los cuerpos saludables pueden tener distintas formas, colores, tamaños y capacidades”; “Lo que podemos o no podemos hacer con el cuerpo, no determina nuestro valor como personas”; “Las capacidades físicas de cada persona son distintas, valoramos la riqueza en esa diversidad”.

Sello Igualdad

Durante esta estrategia de mediación las niñas y los niños reconocen que todos los cuerpos son diferentes y valiosos. Para ello se les acompaña a revisar y cuestionar estereotipos relacionados con capacidades físicas y mandatos sociales aprendidos (ej. qué pueden hacer por ser mujeres/hombres, cuáles capacidades físicas creen que tienen más valor), que pueden fomentar patrones de discriminación por género, discapacidad, color de piel, cultura, orientación sexual u otras características. Por medio de las actividades planteadas, se crean espacios para cuestionar y desmontar estos estereotipos y mandatos, haciendo énfasis en que no hay un cuerpo “mejor” o “peor” que otro, ni un ideal que alcanzar. La forma en la que se guían las actividades busca fomentar la aceptación y la inclusión como elementos esenciales para trabajar el tema de “Imagen Corporal”. Se promueven ideas fuerza como: “No hay un cuerpo mejor que otro, todos los cuerpos son valiosos”; “Lo importante no es que pueda saltar muy alto o correr muy rápido, lo importante es cómo me siento cuando realizo estas actividades y lo que estas aportan a mi vida”.

PREPARANDO LA AVENTURA

- Prepare un espacio amplio, seguro y que permita la libertad de movimiento para desarrollar la primera experiencia, puede ser el aula u otro espacio como el gimnasio o el patio. De ser posible, coloque colchonetas para promover una mayor cantidad y variedad de movimientos. Seleccione además una serie de canciones con diferentes ritmos, para ello puede consultar de antemano a las niñas y los niños por sus canciones favoritas para bailar. Utilice estas canciones para agregar dinamismo al espacio.
- Busque con antelación imágenes que sean representativas de lo que el cuerpo nos permite hacer (ej. construir una torre de legos), disfrutar (ej. saborear una comida), aprender (ej. observar y aprender un movimiento), sentir (ej. sentir brisa) y conectar con sí mismas/os y con lo que les rodea (ej. identificar cuando siente hambre o abrazar a un ser querido). Recuerde tomar en cuenta criterios de inclusión para elegir estas imágenes, por ejemplo incluya tanto niñas, como niños; personas con cuerpos de diferentes tamaños; distintos colores de piel y otros rasgos; personas con discapacidad; personas de diferentes edades.
- Previo a iniciar la mediación de la tercera experiencia, le invitamos a leer el cuento “La tortuga descontenta”, así como la Cápsula N°5 sobre Lectura Dialogada, esto con el fin de aprovechar este recurso al máximo. Planee de antemano las preguntas que puede realizar durante este espacio, para motivar el diálogo y el aprendizaje en las niñas y los niños.

- Por último, tome en cuenta que el tema de “Imagen Corporal” nos compete a todas y todos, sin importar la edad. Por eso es necesario informarnos y cuestionar nuestra posición antes de mediar estas estrategias, así como invitar a las familias a trabajar la temática también; de esta forma podemos estar en una misma página para acompañar a las niñas y los niños. Para esto puede revisar el material que se presenta en los recursos de apoyo y también compartirlo con las familias. Le invitamos a reflexionar guiándose por medio de las siguientes preguntas: ¿Cuáles son mis creencias y actitudes respecto a mi apariencia física? ¿Hago comentarios sobre mi cuerpo o el de otras personas? ¿Hago comentarios negativos sobre mi cuerpo frente a las niñas y niños? ¿Promuevo ideales de cuerpo, como por ejemplo un cuerpo delgado/musculoso?

VIVIENDO LA AVENTURA

EXPERIENCIA 1: CONECTAMOS HACIA ADENTRO, CONECTAMOS HACIA AFUERA

Parte A

- La primera parte de esta aventura consiste en unos ejercicios de presencia plena (ver Cápsula N°6), que ayuden a las niñas y los niños a conectar con su cuerpo, para posteriormente participar en una actividad de mucho movimiento. La idea es animarles a realizar estiramientos, poniendo mucha atención en su cuerpo y las sensaciones que experimenten, por ejemplo sentir la brisa, el calor del sol, entre otras. No olvide dar oportunidades para que las niñas y los niños realicen sugerencias sobre cómo pueden estirarse y llevar la respiración. Idealmente realicen estos ejercicios al aire libre.

- Inicie con una consigna como la siguiente: “El día de hoy les propongo que juguemos a movernos de todas las formas posibles, para ir dándonos cuenta de todo lo que podemos disfrutar a través de nuestro cuerpo. Pero antes, vamos a realizar un ejercicio de presencia plena que nos permita preparar a nuestro cuerpo para lo que viene. ¿Qué les parece? ¿Están listas y listos?... Perfecto, entonces empecemos moviendo nuestros hombros, con cada inhalación los movemos hacia arriba y con cada exhalación hacia abajo. Vamos a repetir este movimiento tres veces... ¿Cómo se van sintiendo? Ahora, estiremos nuestros brazos y tratemos de alcanzar el cielo, luego dejémoslos caer... Y ahora nuestras piernas, ¿cómo podemos estirlas?... Exacto Sebastián, esa es una manera. Recordemos respirar y sentir nuestro cuerpo mientras nos movemos... Hagamos mucho silencio, para escuchar los sonidos que hay alrededor. ¿Qué escuchamos? ¿Qué sonidos podemos identificar? (Realice otras preguntas para invitarles a conectar con otros sentidos y las sensaciones que experimentan en el momento presente). Para finalizar, vamos a prestar atención a cómo nos sentimos emocionalmente. ¿Qué emoción está más presente en este momento? ¿Cuál movimiento podríamos hacer para expresar esa emoción? Si lo tenemos en mente podemos hacerlo. Dé unos minutos para esta parte del ejercicio)... Muy bien, ahora que hemos conectado con nuestro cuerpo y nuestro mundo interior, tomemos tres respiraciones profundas y preparémonos para la siguiente actividad.”
- Luego de este momento de conexión, anímeles a colocarse en distintos lugares del espacio que ha preparado y mover sus cuerpos. Empiece haciendo énfasis en que movernos es una forma de disfrutar y agradecer por nuestro cuerpo y que es importante realizar los movimientos cuidando de sí mismas/os y de las demás personas. Para ello conversen brevemente acerca de las sensaciones y emociones que podrían experimentar al moverse o si accidentalmente se golpean, de esta forma se promueve el disfrute, al mismo tiempo que se fomenta que el movimiento cuidadoso venga desde la empatía y no solo por cumplir una regla.

- Motíveles a correr, saltar, bailar, hacer muecas, contorciones, a moverse en individual y en grupo. Participe en esta dinámica para que pueda modelar más movimientos. Puede hacerlo de esta forma: “Ahora que ya calentamos y conectamos con nuestro cuerpo, podemos jugar a experimentar otros movimientos. Los vamos a hacer así, voy a colocar música y cuando inicie, pueden moverse como gusten, pueden saltar, correr, bailar, dar vueltas, agacharse, arrastrarse o lo que prefieran, pueden moverse en grupos o de forma individual. Lo importante es que lo hagan disfrutando y con cuidado de no lastimarse, ni lastimar a las demás personas. ¿Empezamos?”
- Mientras se mueven, anímeles a conversar y reflexionar acerca de todo lo que el cuerpo les permite disfrutar, la importancia de valorar las diferencias y lo esencial que resulta interactuar desde el cuidado y la empatía. Invíteles diciendo: “¿Qué les parece si aprovechamos este espacio para resaltar nuestras capacidades y cualidades? Si les gusta el movimiento de alguna compañera o compañero pueden acercarse y felicitarle con una frase de estímulo. También podrían pedirle que les explique cómo hacer el movimiento y de esta forma aprender algo nuevo.” Asegúrese de que todas las niñas y los niños reciban estímulos, realice algunos ejemplos usted también (ver infografía en recursos de apoyo).

Tecno-nota: algunas formas de aprovechar la tecnología durante esta actividad pueden ser utilizar imágenes y/o videos para introducir el tema del disfrute al movernos, procurando que el contenido de este material sea diverso e inclusivo, es decir mostrando variedad de cuerpos y capacidades físicas. Otro uso podría ser el de capturar en fotografías o videos el trabajo de las niñas y los niños, lo que posteriormente puede utilizarse para elaborar documentación pedagógica (Cápsula N°7) en conjunto con ellas y ellos.

- Terminado el espacio de movimiento, propóngales realizar un círculo de diálogo (ver Cápsula N°2) para compartir cómo se sintieron y lo que aprendieron. Repasen las normas de estas conversaciones y recuérdelos que la intención es expresarse y aprender en comunidad. Apóyese en preguntas generadoras para motivarles: “¿Qué aprendieron sobre su cuerpo durante esta actividad? ¿Descubrieron alguna cualidad? ¿Qué piensan sobre su propio cuerpo? ¿Cómo se sienten cuando

se mueven? ¿Todas y todos nos movemos igual? ¿Todos los cuerpos son iguales? ¿Es importante ser diferentes? ¿Qué aprendieron sobre sus compañeras y compañeros? ¿Alguna compañera o compañero les felicitó por algún movimiento? ¿Cómo se sintieron al escuchar esos estímulos? ¿Ustedes felicitaron a alguien? ¿Cómo se sintieron al felicitar a alguien? ¿Les parece que es importante ser cuidadosas y cuidadosos al movernos?”.

- Esta experiencia tiene como uno de sus objetivos, introducir el tema de la “Imagen Corporal” y la autopercepción, poniendo la atención en lo que el cuerpo les permite hacer, disfrutar, aprender y conectar. Por lo tanto, tome en cuenta que se pueden utilizar otro tipo de actividades, como una caminata por la naturaleza o jugar con algún tipo de masa o plastilina, con el mismo fin de invitarles a experimentar y aprender sobre sus cuerpos.

EXPERIENCIA 2: ¡NOS CELEBRAMOS!

Parte A

- Anime a las niñas y los niños observar algunas imágenes (las que preparó con antelación) sobre lo que el cuerpo les permite hacer, disfrutar, aprender, sentir y conectar. Durante este periodo de exploración haga preguntas como: “¿Qué creen que el cuerpo de esa niña le está permitiendo disfrutar? ¿Con quién está conectando este niño en la imagen? ¿Qué sentimiento creen que está experimentando esta persona? ¿Qué está aprendiendo esta otra? De todas estas personas que vimos, ¿hay algún cuerpo mejor que otro?”. Asegúrese que cada una de las categorías (hacer, disfrutar, aprender, sentir y conectar) quede clara y comenten algunos ejemplos de sus propias vidas.

- Luego, motíveles a jugar “la papa caliente” para conocerse mejor. La persona a la que le toque “la papa” va a compartir algo que su cuerpo le permite hacer, disfrutar, aprender, sentir y/o conectar; desde una posición de agradecimiento y celebración. Pueden inspirarse en lo que aprendieron durante la experiencia anterior o en las imágenes que observaron. Invíteles de la siguiente manera: “Muy bien, ahora que hemos reflexionado sobre todo lo que el cuerpo nos permite experimentar, vamos a realizar un juego para agradecer y celebrar. Este juego se llama la “papa caliente”. ¿Quiénes han jugado?... Perfecto entonces ya saben cómo funciona. Vamos a pasar esta bola que será “la papa” y cuando pare la música, la persona que tenga la bola, nos va a contar algo que agradece a su cuerpo por lo que le permite hacer, disfrutar, aprender, sentir o conectar. Entonces podemos decir por ejemplo, agradezco a mis piernas que me permiten caminar y conocer nuevos lugares. Irene, ¿usted por qué quiere agradecer?... Exacto Irene, sus brazos le permiten conectar con su abuela cuando la abraza. Si a una persona le toca muchas veces seguidas, esa persona va a elegir a otra que no le haya tocado, para que así participemos todas y todos”. Realice el juego hasta que todas las niñas y los niños hayan podido participar en varias ocasiones.
- En cada turno puede esperar a que la niña o niño agradezca espontáneamente o también puede ayudarles ofreciéndoles oraciones para que las completen, por ejemplo: “Celebro que mi cuerpo me permite...”; “Disfruto cuando mi cuerpo me permite...”; “Agradezco a mi (parte del cuerpo) porque me ayuda a aprender, al...”; “Mi cuerpo me permite expresar alegría/enojo/tristeza/sorpresa, al...”; “Celebro que mis (parte del cuerpo) me permiten conectar con otras personas cuando...”; “Conecto conmigo misma/o cuando...”

Parte B

- Una vez finalizada la dinámica anterior, invíteles a dividirse en mesas de trabajo colaborativo (ver Cápsula N°3) para realizar un cartel sobre sí mismas/os. Recuerde que las mesas de trabajo colaborativo son espacios para que las niñas se expresen a través de sus creaciones y compartan distintas perspectivas, en este caso motiveles a representar lo que descubrieron en el juego sobre sus cuerpos y anímeles a reconocer la belleza en la diversidad. Propóngales la actividad de la siguiente manera: “Les invito a cerrar los ojos por un momento. Con los ojos cerrados, imagínense su propio cuerpo. ¿Qué piensan de su cuerpo? ¿Cómo se sienten al pensar en esto? Ahora abran los ojos. Recordemos lo que jugamos y lo que aprendimos acerca de lo que nuestro cuerpo nos permite experimentar. Vamos a hacer un cartel que represente eso que sentimos y pensamos cuando nos imaginamos nuestro cuerpo y también podemos incluir lo que aprendimos jugando y más cosas si se les ocurren. Lo importante es que podamos expresarnos y celebrar que nuestro cuerpo nos permite pintar, dibujar, crear y muchas cosas más.”
- Mientras trabajan en los carteles, acérquese y motive la profundización del tema con preguntas generadoras como: “¿Qué características y cualidades quiere representar en su cartel? ¿Qué piensa sobre su cuerpo? ¿Con cuál parte del cuerpo se siente más agradecida/o en este momento? ¿Quiere representar eso en el cartel? ¿Todas y todos estamos representando las mismas características? ¿Nuestros cuerpos son iguales o diferentes? ¿Nuestros cuerpos nos permiten hacer las mismas cosas? ¿Disfrutamos de las mismas actividades? ¿Tenemos las mismas habilidades?” Anímeles a incluir capacidades no solo relacionadas con el movimiento (ej. saltar, correr, trepar), sino que también se le dé importancia, por ejemplo a que el cuerpo nos permite abrazar, observar, sentir alegría, analizar, entre muchas otras experiencias.

- Al finalizar el cartel, invíteles a mostrarlo al grupo. Aprovechen estas exposiciones para cuestionar y rechazar estereotipos sobre cómo deben de verse o funcionar los cuerpos, a la vez que validan la riqueza de la diversidad y la importancia de cuidarnos y respetarnos. Esto lo puede hacer mediante un círculo de diálogo en el que realice preguntas generadoras como: “¿Qué aprendimos sobre el cuerpo? ¿Cuáles capacidades físicas representaron en los carteles? ¿Hay capacidades más valiosas que otras? ¿Es importante saber correr muy rápido o saltar muy alto? ¿Quiénes pueden correr más rápido, las niñas o los niños? ¿Hay cuerpos mejores que otros? ¿De cuál color es mejor tener los ojos? ¿Todos los cuerpos se ven iguales? ¿Todos los cuerpos tienen las mismas capacidades? ¿Es correcto comentar acerca de cómo se ve el cuerpo de otra persona? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Qué piensan ustedes sobre su propio cuerpo? ¿Se sienten agradecidas y agradecidos con su cuerpo? ¿Qué mensajes han escuchado ustedes sobre el cuerpo de las personas? ¿Qué mensajes escuchamos en nuestras casas/en el centro infantil/en la televisión? ¿Esos mensajes coinciden con lo que hemos aprendido?”.
- A lo largo de este intercambio de ideas es además importante validar a todas las personas como son y como se perciben, sin priorizar rasgos o capacidades físicas sobre otras. Al mismo tiempo, procure fomentar el agradecimiento y la compasión por el propio cuerpo. Para ello puede invitarles a concluir este círculo de diálogo de esta manera: “Ahora que hemos finalizado, vamos a abrazarnos a nosotras mismas y nosotros mismos y dar las gracias a nuestro cuerpo por todo lo que nos permite hacer, disfrutar, aprender, sentir y conectar... Muy bien así, un abrazo fuerte. Excelente.”

EXPERIENCIA 3: LA TORTUGA DESCONTENTA

- Invite a las niñas y los niños a leer en conjunto el cuento “La tortuga descontenta”. Aplique la técnica de lectura dialogada (ver Cápsula N°5), para sacar mayor provecho a este recurso.
- Puede empezar invitándoles a hacer predicciones sobre el cuento: “Este cuento se llama La tortuga descontenta y esta es la ilustración. Viendo esto: ¿De qué creen que se trata este cuento? ¿Qué estará pensando la tortuga? ¿Cómo se puede estar sintiendo?” Traten de verificar, a lo largo de la lectura, cuáles predicciones se cumplen.
- Lea algunas oraciones y deténgase cada cierto tiempo para hacer preguntas sobre los dibujos, los personajes, los sentimientos de estos y sobre la propia historia, esto para motivar la reflexión y el diálogo. Algunas de las preguntas generadoras que puede realizar son: “¿Qué quería cambiar Ale la tortuga? ¿Estaba contenta de ser tortuga? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Será que Ale puede convertirse en un pájaro? ¿Es mejor ser pájaro, que ser tortuga? ¿Qué diferencias hay entre las tortugas y los monos? ¿Cómo se está sintiendo Ale? ¿Por qué se está sintiendo así? ¿Cómo podríamos ayudarlo? ¿Qué ventajas tendrá ser tortuga?” También procure que las niñas y los niños relacionen el texto con sus propias experiencias, por ejemplo: “¿Alguna vez ustedes se han sentido como Ale la tortuga? Cuándo ustedes se ven al espejo, ¿qué piensan sobre su cuerpo?”
- Además, abra espacios para enlazar las actividades anteriores, con el mensaje del cuento. Puede hacerlo de esta manera: “Ahora que ustedes han reflexionado sobre todo lo que su cuerpo les permite hacer, disfrutar, aprender, sentir y conectar, ¿qué le dirían a la tortuga Ale? ¿Qué le podemos enseñar a la tortuga Ale? ¿Cuál fue la lección que aprendió la tortuga? ¿Que aprendimos nosotras y nosotros con el cuento? ¿Y con los juegos que realizamos?”

Nota para trabajo con la familia: esta actividad también se puede trabajar con las familias. Anímeles a leer el cuento en familia, utilizando la técnica de lectura dialogada. Puede enviar un mensaje como el siguiente: “Queridas familias estamos trabajando el tema de “Imagen Corporal”, que implica revisar lo que pensamos y sentimos sobre nuestro cuerpo. En las niñas y niños, la “Imagen Corporal” se ve fuertemente influenciada por los mensajes que escuchan en sus hogares. Por esta razón les invitamos a leer el cuento “La tortuga descontenta” con estos objetivos: 1) utilizarlo como apoyo para revisar la “Imagen Corporal” propia y 2) compartirlo con su hija o hijo como herramienta para reflexionar en familia. Le recomendamos leer previamente las infografías “Promoviendo una Imagen Corporal empática y compasiva” y “¿Cómo aprovechar los momentos de lectura?” para sacar más provecho a esta actividad.”

- En los recursos de apoyo de esta estrategia de mediación se sugiere también el uso del cuento “¡Como Pluc, solo Pluc!”, que además está acompañado de un audiocuento y una guía de lectura para aplicar la técnica de lectura dialogada. Puede poner en práctica esta última parte de la aventura con diferentes cuentos, solo recuerde guiarse por el interés de las niñas y los niños y revisar que el mensaje sea coherente con las ideas clave que se quieren transmitir.

Recursos de apoyo

En los enlaces que se presentan a continuación podrá encontrar algunos recursos que se sugieren para realizar las experiencias descritas anteriormente.

Recursos digitales de apoyo



Enlace a infografía “Promoviendo una Imagen Corporal empática y compasiva”

Enlace al cuento “¡Como Pluc, solo Pluc!”

Enlace a infografía “Expresando cariño por medio de estímulos”

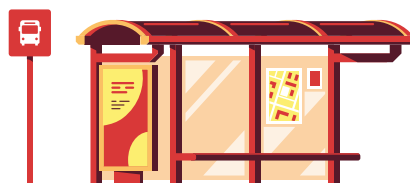
Enlace a la “Antología de cuentos Niñez Ciudadana”, en la que podrá encontrar el cuento “La tortuga descontenta”

Enlace a infografía “¿Cómo aprovechar los momentos de lectura?”

Recuerde que esta estrategia de mediación es una sugerencia de cómo enlazar este aprendizaje esperado, la habilidad correspondiente y los enfoques para una niñez ciudadana. Le invitamos a revisar este material y adaptarlo según el contexto y características del grupo de niñas y niños que está acompañando.

2. Más allá de la imagen corporal

PARADA 2



Indicador de aprendizaje 2:

Reconoce las cualidades que posee para construir una imagen positiva de sí mismo/a, en el ambiente en el que se desenvuelve, según sus posibilidades.

Descripción de la aventura

Las niñas y los niños exploran su autopercepción al construir un álbum sobre sus vidas. Hacen énfasis en su “Imagen Corporal”, analizando este constructo desde sus múltiples aristas, es decir, sin centrarse únicamente en la apariencia física. Seguidamente, disfrutan al comunicar sus emociones y pensamientos mediante un juego, en el que realizan gestos, sonidos y tonos de voz. Finalizan esta aventura en un espacio para expresar sus pensamientos, ideas y sentimientos con respecto a su “Imagen Corporal” y eliminar estereotipos y mandatos sociales relacionados.

Recursos para mediar

Papel de construcción, hojas blancas, lápices, borradores, paletas, pinturas, pinceles, goma, tijeras, abalorios, lana, sacabocados, revistas para recortar, espejos.

Imágenes que representan diferentes emociones.

--

Recursos para ejercitar habilidades

Enfoques a la vista

Sello Transformación Curricular

En esta estrategia de mediación las niñas y los niños fortalecen su habilidad de “Pensamiento Sistémico”, a la vez que aprenden sobre sus cualidades, esto para construir una “Imagen Corporal” llena de agradecimiento y compasión. Una de las metas es que comprendan el impacto de lo que piensan, dicen y hacen respecto a su cuerpo, en la construcción de su propia “Imagen Corporal”. Por lo tanto, se les acompaña a identificar las ideas que tienen sobre sí mismas/os, cuáles características valoran, así como a cuestionar y rechazar estereotipos y mandatos sociales. También se les invita a tomar consciencia de lo que dicen acerca de sus cuerpos y las acciones que toman para cuidarlo. Todo esto como prácticas de salud reflexivas, que buscan el bienestar del cuerpo y la mente. Se hace un énfasis particular en el reconocimiento de sus propias cualidades, como aspectos personales, cambiantes y que no tienen que estar ligados a un ideal socialmente aceptado. De esta forma se promueve que identifiquen sus cualidades y potencialidades sin compararse con otras personas y sin centrarse únicamente en las características o capacidades físicas; por el contrario, se les anima a agradecer a su propio cuerpo por lo que les permite hacer, disfrutar, aprender, sentir y conectar.

Sello Ambientes Afectivos

A través de esta estrategia de mediación se busca que las niñas y los niños aprendan más sobre sí mismas/os, en un ambiente que fomente la libre expresión y la compasión. Resulta imprescindible recordar que el ambiente en el que se desenvuelven se convierte en una pieza clave en la construcción de su “Imagen Corporal”, ya que les provee las creencias a partir de las cuales van a interpretar y asignar valor a sus cuerpos. Por lo tanto, la responsabilidad de las personas adultas es revisar los mensajes que las niñas y los niños reciben sobre sus cuerpos y construir ambientes respetuosos, que reconozcan la riqueza de la diversidad y rechacen todo tipo de discriminación. Específicamente cuando se trabajan cualidades, es importante acompañarles a que las identifiquen evitando las comparaciones o competencia con otras personas y más bien las visualicen desde un lugar de agradecimiento y compasión con su cuerpo y con su esfuerzo. Las experiencias propuestas en este anexo buscan trabajar esta temática de forma lúdica y abriendo espacios para que las niñas y los niños se diviertan, se sientan libres y con seguridad para explorar tanto sus cualidades, como sus retos. Crear un espacio de aceptación, compasión, libertad y agradecimiento, tanto en sus hogares como en el centro infantil, les ayudará a construir paulatinamente su “Imagen Corporal” sin juzgarse, liberándose de mandatos y condicionamientos sociales y comprendiendo que tienen cualidades, potencialidades, retos y limitaciones que les hacen personas únicas y especiales.

Sello Igualdad

Por medio de las experiencias planteadas se acompaña a las niñas y los niños a ir descubriendo sus cualidades, potencialidades, retos y limitaciones; todo esto desde una perspectiva de aceptación, compasión y agradecimiento, evitando los juicios. Por una parte se promueve que identifiquen sus cualidades, sin que esto signifique creer que son mejores que otra persona. Sin embargo, es importante tomar el tiempo para agradecer y celebrar aquellas características de sí mismas/os que más les gustan. Por otro lado, se fomenta la idea que todas las personas, sin importar sus condiciones (físicas, de edad, étnicas, cognitivas, funcionales, de género, nacionalidad, estatus migratorio y socioeconómico), tienen cualidades y potencialidades; es decir reconocer que las otras personas también tienen cualidades. Se trabaja de esta forma la importancia de la inclusión, porque se parte del hecho de que todas y todos somos personas valiosas, en consecuencia se resalta también el derecho a la no discriminación. Para ello se anima a las niñas y niños a reflexionar acerca de los sentimientos que pueden surgir en situaciones de inclusión y discriminación, esto con el objetivo de que adopten prácticas respetuosas desde la reflexión y la empatía; no por simple obediencia o repetición.

PREPARANDO LA AVENTURA

- Prepare láminas con imágenes que representen diferentes emociones (ej. felicidad, tristeza, enojo, sorpresa, miedo, vergüenza, amor, calma, frustración, confusión, preocupación, confianza). De preferencia escoja imágenes en donde sean niñas y niños quienes expresen estas emociones. Asegúrese de incluir personas con diferentes características físicas (ej. color de piel, contextura física) y evite reproducir estereotipos (ej. presentar solo niños expresando enojo). Se recomienda que imprima cada imagen y de ser posible las emplastique para usarlas en múltiples actividades.
- Tome en cuenta que el tema de “Imagen Corporal” nos compete a todas y todos, sin importar la edad. Por eso es necesario informarnos y cuestionar nuestra posición antes de mediar estas estrategias, así como invitar a las familias a trabajar la temática también; de esta forma podemos estar en una misma página para acompañar a las niñas y los niños. Para esto puede revisar el material que se presenta en los recursos de apoyo y también compartirlo con las familias. Le invitamos a reflexionar guiándose por medio de las siguientes preguntas: ¿Cuáles son mis creencias y actitudes respecto a mi apariencia física? ¿Hago comentarios sobre mi cuerpo o el de otras personas? ¿Hago comentarios negativos sobre mi cuerpo frente a las niñas y niños? ¿Promuevo ideales de cuerpo, como por ejemplo un cuerpo delgado/musculoso?

EXPERIENCIA 1: MI ÁLBUM

- Promueva la creación de un álbum personal, en el que plasmen diferentes elementos que surgen de su autopercepción, incluyendo aspectos de su “Imagen Corporal” (cualidades, potencialidades, retos y limitaciones) y otros elementos que les caracterizan como personas únicas y especiales. Para ello proponga a las niñas y los niños organizarse en mesas de trabajo colaborativo (ver Cápsula N°3) para iniciar con la creación de la portada del álbum. Introduzca la actividad de la siguiente manera: “Como ustedes saben, hemos estado descubriendo y construyendo nuestra Imagen Corporal. El día de hoy pensé que sería buena idea crear un álbum con dibujos o creaciones de lo que les gusta, personas que quieren, sus habilidades y cualidades. ¿Qué les parece?... Bien, me alegro que les guste la idea. Podemos empezar realizando la portada. Cada persona la va a hacer como guste, en las mesas hay materiales que pueden utilizar, si necesitan algo más me pueden preguntar.”
- Mientras construyen el álbum procure un ambiente de libre expresión de sus sentimientos, pensamientos e ideas por medio de palabras y de los materiales artísticos. Anímeles también a descubrir el valor que tiene cada creación y la riqueza de que estas sean diferentes. Puede incentivarles de la siguiente manera: “Estas portadas van a identificar el álbum de cada una y cada uno, es importante que sean diferentes, únicas y creativas, como nuestros cuerpos lo son. Para hacerla podemos pensar: ¿Cuál es mi color favorito? ¿Qué texturas me gustan? ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué me gusta de mí misma/o?”.

- A la vez, procure acompañarles para promover la construcción de aprendizaje en comunidad con respecto a la “Imagen Corporal”: “¿Cuáles cualidades quiere incluir en la portada? ¿Qué le gusta de su cuerpo? ¿Qué le permite hacer/disfrutar/aprender/sentir/conectar su cuerpo? ¿Cómo se siente cuando piensa en su cuerpo? ¿A todas y todos nos gustan las mismas características de nuestros cuerpos o lo que nos gusta es diferente?”.
- Ese mismo día o posteriores, puede invitarles a elaborar una página del álbum, por ejemplo, motivándoles a realizar un retrato o dibujo de sí mismas/os. Para eso podría decirles: “Para hacer un dibujo de ustedes, les invito a usar estos espejos, para que puedan dibujarse con todos los detalles que ven. Luego, pueden decorar este autorretrato con otros materiales”. Recuerde incentivar la profundización del aprendizaje por medio de preguntas generadoras como: “¿Cuál es la forma de su cara? ¿De qué color es su pelo? ¿Qué apariencia tiene, es lacio o colacho, largo o corto? ¿Cómo son sus ojos? ¿Cómo son sus mejillas? ¿Qué parte de su cara le gusta más?”.
- Considere que la totalidad del álbum puede desarrollarse en un lapso de varias semanas o incluso durante todo el curso lectivo. Repita este tipo de actividades para ir incorporando nuevas partes del cuerpo, nuevos elementos y cualidades que descubran. Recuerde que convencionalmente la “Imagen Corporal” se ha construido a partir de la autopercepción de las características y capacidades físicas, sin embargo por medio de estas estrategias de mediación se pretende un abordaje más integral que se centre en lo que el cuerpo nos permite hacer, disfrutar, sentir, aprender y conectar; por lo tanto priorice actividades coherentes con este enfoque. Algunas opciones son: hacer dibujos de sí mismas/os de manera periódica, para así poder ir viendo los cambios entre los autoretratos; animarles a dibujarse en situaciones en la que han tenido retos; realizar un collage de lo que le quieren decir/ agradecer a su cuerpo; representar por medio de una creación artística sus potencialidades, entre otras.

Nota para trabajo con la familia: estos aprendizajes se pueden potencializar con las familias, invitándoles a construir también en sus hogares, espacios respetuosos de todos los cuerpos y que valoran la riqueza de la diversidad. Para ello envíe los álbumes a las casas y adjunte la infografía “Expresando cariño por medio de estímulos”. Motíveles a revisarlo en conjunto e identificar cualidades de cada persona que compone la familia y que tienen como grupo. Para explicar la actividad a las familias puede enviarles el siguiente mensaje: “Queridas familias, como parte del trabajo que las niñas y niños han estado desarrollando alrededor del tema de “Imagen Corporal”, han construido este álbum. Les invitamos a explorarlo en conjunto. Para esto, sugerimos las siguientes indicaciones:

- Incentive a su hija o hijo a mostrarle el álbum. Permítale asumir un rol de liderazgo en esta tarea. Puede decir: “Me contaron que en el centro infantil hicieron un álbum y me encantaría verlo, ¿me lo puede mostrar?”.
- Escuche atentamente lo que su hija o hijo dice sobre cada página del álbum. Además, motívele a profundizar en la explicación con preguntas como: “¿De qué se trata este dibujo? ¿Recuerda qué aprendieron cuando hicieron esta actividad?”.
- Luego, conversen sobre las cualidades de las demás personas de la familia, sin concentrarse en características o capacidades físicas y más bien describiendo a cada persona de forma integral y agradeciendo por las experiencias que han vivido como familia. Con base en esta conversación dibujen en conjunto a cada persona. Pueden apoyarse en la infografía “Expresando cariño por medio de estímulos”. Evite corregir a su hija o hijo si no da los estímulos según la infografía, más bien guíele con preguntas como: ¿Por qué piensa que su hermana es valiente? ¿Recuerda una vez en que ella se portó muy valiente? Además de fuerte y divertida, ¿qué otra cualidad tiene su mamá?”.
- Cuando tengan los álbumes de vuelta en la clase, invite a las niñas y niños que lo deseen a mostrar el dibujo y dar una pequeña explicación a la clase. Tome en cuenta que esta sugerencia puede servir tanto para el trabajo con la familia como en el aula, fortaleciendo el vínculo de las niñas y los niños con sus familias y la relación de estas con el centro infantil.

EXPERIENCIA 2: CONVERSANDO SOBRE MÍ, CON MI CUERPO

Parte A

- Empiece la actividad comentándoles el juego que van a realizar y conversen brevemente acerca de las diferentes formas en que nos podemos expresar utilizando el cuerpo. Puede hacerlo de esta forma: “Hoy vamos a participar de un juego que incluye adivinanzas, muecas, gestos y movimientos ¿Les parece divertido?... Perfecto, antes de empezar voy a hacer un ejemplo. Vamos a ver, si yo pongo esta cara (expresión de sorpresa), ¿qué pensarían que me está pasando? Si hago este gesto (gesto de “venga”), ¿qué pensarían que quiero? ¿Cómo se sentirían si entro zapateando fuerte? ¿Qué pensarían que estoy sintiendo? ¿Creen que esa sería una manera adecuada de comunicarme?”.
- Aproveche para comentarles que, además de las palabras, los cuerpos comunican por medio de las expresiones faciales y los movimientos. Las personas con la cara, el cuerpo y el tono de voz, dan pistas de cómo se sienten y qué están pensando. Méncíóneles que el cuerpo de las personas tiene el poder de comunicar mensajes y esta es una de las razones por las que podemos agradecer. Abra un espacio para que comenten ejemplos de lenguaje no verbal, compartan su conocimiento sobre el tema y realicen preguntas.
- Una vez que han dialogado y evacuado dudas, propóngales colocarse en parejas viéndose a la cara. Cuando se hayan organizado entregue un círculo de diferente color a los integrantes de cada pareja y explíqueles la dinámica del juego. Puede hacerlo así: “Como les había dicho antes, hoy vamos a jugar a comunicarnos usando todo nuestro cuerpo. Yo voy a mostrarles unas imágenes o a hacer algún sonido que ustedes deben imitar. Primero lo van a hacer sólo las niñas y niños que tengan las figuras de color verde y la pareja que está al frente solo recibe el mensaje. Luego, las niñas o niños con las figuras de color anaranjado dan el mensaje y la pareja recibe.”

- Cuando estén listas y listos practiquen con un ejemplo, muéstreles una de las imágenes que emplasticó. Puede hacerlo así: “¿Qué está expresando esa niña? Entonces ahora todas las niñas y niños que tengan las figuras verdes van a hacer cara de enojo, más enojadas y enojados... ¿Cómo colocan los brazos cuando sienten enojo? ¿Cómo mueven los pies cuando sienten mucho enojo? Ahora es el turno de quienes tienen las figuras anaranjadas.” Anímeles a utilizar diferentes tipos de expresiones corporales (ej. expresión facial, tono de voz y gestos). Recuerde hacer de esta actividad un momento lúdico, utilice el humor y permita que se expresen con libertad y respeto.
- Luego de que reproduzcan cada expresión, haga preguntas generadoras para motivar el análisis: “¿Cómo se sintieron al hacer cara de enojo? ¿Cómo se sintieron cuando su compañera o compañero les hizo cara de enojo? ¿Qué pensaron cuando su compañera o compañero expresó sorpresa con sus gestos? ¿Todas y todos hicieron los mismos gestos cuando representaron sentir enojo? ¿Qué gestos o movimientos realizaron diferente? ¿Qué realizaron igual? ¿Aprendieron algo nuevo sobre su cuerpo?”.

Parte B

- Una vez finalizada la actividad anterior, invite a las niñas y niños a expresar con su cuerpo cómo se sintieron. Para ello anímeles a realizar un ejercicio de presencia plena (ver Cápsula N°6) y así conectar con su mundo interno. Puede hacerlo de esta forma: “Vamos a poner una mano sobre nuestro pecho y otra sobre el estómago y vamos a conectar con nuestras emociones. Pensemos cómo nos sentimos mientras realizábamos la actividad anterior y respiremos profundamente tres veces mientras sentimos esta emoción en nuestro cuerpo. Dé unos minutos para este momento. Perfecto, ahora vamos a expresar con nuestro cuerpo esta emoción con gestos, sonidos o movimientos.”
- Al finalizar brinde palabras de estímulo a todas y todos por su participación y entrega en la actividad.

EXPERIENCIA 3: LO QUE AMO DE MÍ

Parte A

- Proponga a las niñas y los niños realizar una actividad sobre la importancia de reconocer el valor del cuerpo por lo que nos permite hacer, disfrutar, aprender, conectar y sentir y no solo por cómo se ve o por sus capacidades físicas. Puede hacer la introducción de esta manera: “Hemos aprendido que todos los cuerpos son valiosos y merecen respeto. Además, hemos descubierto muchas razones por las que sentimos agradecimiento con nuestro cuerpo, por ejemplo con la actividad anterior entendimos que una de las principales razones es porque nos permite sentir y expresar nuestras emociones y pensamientos. Ahora, ¿qué les parece si utilizamos nuestros cuerpos para expresar lo que pensamos y sentimos sobre nosotras mismas? Para esto vamos a utilizar gestos, sonidos, tono de voz y movimientos.”
- Aproveche esta actividad para trabajar aquellas características que les definen como personas y van más allá de su apariencia o capacidades físicas. Para facilitar el ejercicio realice un ejemplo personal, puede hacerlo de esta forma: “Muy bien yo voy a empezar el juego. Les voy a ir contando que me gusta de mí, una característica física que me gusta de mí es mis ojos (realizar mímica). ¿Saben por qué me gustan mis ojos? Porque se parecen a los de mi abuelita, son pequeños y rasgados (realizar mímica). Me gusta que vengo de una familia con rasgos asiáticos. Hay otras cualidades que no son físicas que también son muy importantes para mí, por ejemplo, me gusta de mí que soy amable con las personas (realizar movimientos que representen esta cualidad).”
- Si lo considera necesario, anímeles a expresar qué piensan y cómo se sienten sobre sus cualidades, potencialidades, retos y limitaciones. Para ello puede partir de preguntas generadoras como: “¿Qué me gusta de mí misma/o? ¿Qué me gustaría seguir mejorando de mí misma/o? ¿Qué parte de mi cuerpo me gusta más? ¿Por qué? ¿Qué cualidad de mi personalidad me gusta? ¿Qué disfruto hacer

con mi cuerpo?” Guíeles para que no solo mencionen aspectos relacionados con apariencia física, sino que también compartan: características físicas relacionadas con pertenencia a una familia/cultura, o a un evento en particular, por ejemplo, una cicatriz porque les recuerda lo que jugaron o quien les ayudó, alguna parte del cuerpo que les permite hacer algo que les gusta mucho y cualidades relacionadas con personalidad.

- Si las niñas y los niños no saben cómo representar alguna cualidad, puede ayudarles con ideas o promoviendo que las demás personas les comenten cómo lo harían. Priorice que la actividad sea divertida y que por medio del juego construyan una “Imagen Corporal” que reconozca que todos los cuerpos, así como las cualidades y orígenes de las personas, son valiosos.

Parte B

- Invíteles a participar en un círculo de diálogo (ver Cápsula N°2) en el que cuestionen los mensajes que han recibido acerca del valor del cuerpo y transformar los mandatos y condicionamientos sociales desde la compasión.
- Pueden entablar una conversación empática (ver Cápsula N°1) por medio de preguntas generadoras como: “¿Qué cualidades nos hacen ser personas únicas y especiales? ¿Qué cualidades tendría un cuerpo perfecto? ¿Existe un cuerpo perfecto? ¿Cómo nos sentiríamos si alguien no nos deja jugar porque (característica mencionada)? ¿O si alguien nos dijera que ser (característica mencionada) es feo/malo? ¿Qué podríamos hacer? ¿Qué podemos hacer si están discriminando a una compañera o compañero?”

Tecno-nota: con autorización de las niñas, los niños y de sus familias, puede grabar lo que expresen y realizar un video educativo sobre la importancia de la aceptación de todas las personas y sus cuerpos.

De ser posible pueden mostrarlo a otros grupos y al personal del centro infantil como un recurso de aprendizaje. Con esta actividad se pretende que las niñas y los niños se vean así mismas/os expresándose con libertad y comprendan que las personas que les rodean (en el centro educativo y en el hogar) valoran esas ideas.

Recursos de apoyo

A continuación, se presenta los recursos de apoyo sugeridos para realizar las experiencias anteriores.

Recursos digitales de apoyo



Enlace a material sobre “Ambientes para estar, hacer y ser”

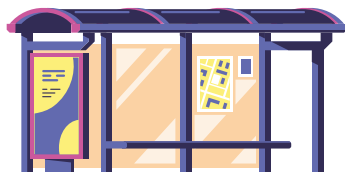
Enlace a infografía “Promoviendo una Imagen Corporal empática y compasiva”

Enlace a infografía “Expresando cariño por medio de estímulos”

Recuerde que esta estrategia de mediación es una sugerencia de cómo enlazar este aprendizaje esperado, la habilidad correspondiente y los enfoques para una niñez ciudadana. Le invitamos a revisar este material y adaptarlo según el contexto y características del grupo de niñas y niños que está acompañando.

3. Soy mis fortalezas y limitaciones

PARADA 3



Indicador de aprendizaje 3:

Reconoce las limitaciones que posee para construir una imagen ajustada de sí mismo (a), en el ambiente en el que se desenvuelve.

Descripción de la aventura

Las niñas y los niños inician esta aventura observando y analizando el cuento “La historia de Punto”, aprovechando la estrategia de lectura dialogada para convertir este espacio en un momento de diálogo y conexión emocional. Este cuento les invita a reflexionar acerca de la diversidad, las fortalezas y limitaciones que tenemos todas las personas. La docente acompaña el cuento con preguntas que les lleven a compartir puntos de vista, experiencias, sentimientos y necesidades. Seguidamente, utilizando un rompecabezas con su fotografía como recurso de apoyo, identifican sus propias fortalezas y limitaciones, comprendiendo que ambas son elementos esenciales de su identidad.

Recursos para mediar

Video “La historia de Punto” (ver recursos de apoyo), pantalla, parlantes.

Fotografía grande de cada niña y niño, cartulina blanca, lápices de color, crayolas y marcadores.

Recursos para ejercitar habilidades

Enfoques a la vista

Sello Transformación Curricular

Las niñas y los niños fortalecen su habilidad de “Pensamiento Sistémico” al comprender que las personas también podrían considerarse sistemas, en el sentido que estamos compuestos por fortalezas, limitaciones, retos y potencialidades; elementos que se interrelacionan y trabajan como un todo conectado para hacernos seres humanos únicos y especiales. En esta estrategia de mediación se hace énfasis en acompañarles a identificar sus retos y limitaciones, viendo estas características no como elementos que les quitan valor, sino simplemente como aspectos que nos hacen humanos. Se recuerda entonces, desde un punto de vista sistémico que, aunque estas características a veces no nos gustan, si faltaran cambiaría todo el sistema, es decir, ya no seríamos nosotras/os mismas/os. Además es importante tomar en cuenta que una “Imagen Corporal” ajustada, incluye tanto las fortalezas y potencialidades, como los retos y limitaciones. De esta forma se promueve que identifiquen sus retos y limitaciones sin compararse con otras personas y sin centrarse únicamente en las características o capacidades físicas; por el contrario, se les anima verse a sí mismas/os sin juicio y priorizando el cuidado y la amabilidad.

Sello Ambientales Afectivos



Una “Imagen Corporal” ajustada implica el reconocimiento tanto de las cualidades, como de los propios retos y limitaciones. A través de esta estrategia de mediación se busca acompañar a las niñas y los niños a construir, paulatinamente, una “Imagen Corporal” ajustada, pero además cargada de compasión y empatía. La compasión y la empatía, en relación con la “Imagen Corporal”, las podríamos entender como una actitud de conectar con el mundo interno (sensaciones, sentimientos, pensamientos y necesidades) para reconocer esas partes de nosotras/os mismas/os que nos gustan y también las que no nos gustan tanto, a la vez que nos tratamos con cuidado, amabilidad y sin juicios; reconociendo que esos retos y limitaciones son parte de ser humanos. Para que las niñas y los niños construyan una “Imagen Corporal” cargada de compasión y empatía, es necesario que crezcan en ambientes de cuidado, que se caracterizan por ser seguros y afectivos. Es entonces responsabilidad de las personas adultas (docentes, familiares) co-construir, junto con las niñas y los niños, espacios en los que puedan ser ellas/os mismas/os, sin tener que intentar alcanzar un ideal de cuerpo o capacidades físicas. Resulta importante en este sentido, brindarles oportunidades para expresarse, cuestionar, compartir y reflexionar, esto con el fin de que desarrollen un pensamiento crítico ante estereotipos y mandatos sociales impuestos sobre su “Imagen Corporal” o su autopercepción. Se proponen las siguientes ideas fuerza: “Me acepto como soy con mis fortalezas, potencialidades, retos y limitaciones”; “Estas características no me hacen inferior o superior” y “Los retos nos motivan a seguir aprendiendo.”

Sello Igualdad

Por medio de las experiencias planteadas se busca fomentar la inclusión y la no discriminación, a la vez que se hace énfasis en la propia aceptación y una visión compasiva para relacionarnos con nosotras/os mismas/os y con las personas que nos rodean. Es importante que las niñas y los niños comprendan que todas las personas, independientemente de las condiciones particulares (físicas, de edad, étnicas, cognitivas, funcionales, de género, nacionalidad, estatus migratorio y socioeconómico), tenemos fortalezas y limitaciones. También se busca animarles a reflexionar que la discriminación es un tipo de violencia que puede generar sentimientos de tristeza, enojo y frustración en las personas que lo experimentan, ya que vulnera necesidades básicas como aceptación, amor, autenticidad, comunidad, conexión, empatía, respeto y seguridad emocional. Se promueve entonces no sólo que no ejerzan ningún tipo de violencia o discriminación, sino además que puedan poner límites o buscar ayuda en caso de que sean víctimas o espectadoras/es de este tipo de actos. Se trabaja en ideas fuerza como: “Todas y todos tenemos fortalezas y cualidades”; “Cuando discriminamos todas y todos perdemos” y “La diversidad en nuestros cuerpos y personalidades enriquece los ambientes en los que crecemos”.

PREPARANDO LA AVENTURA

- Revise previamente el video “La historia de Punto” (ver recursos de apoyo) y prepare un espacio siguiendo los pilares de la estrategia lectura dialogada (ver Cápsula N°5). Para esta actividad puede consultar también la infografía “Cómo aprovechar los momentos de lectura” (ver recursos de apoyo). Prepare preguntas sobre las imágenes, la historia, las y los personajes y sus sentimientos. Enfatique en esas intervenciones las siguientes ideas fuerza: “Todas las personas tenemos fortalezas y cualidades”; “Cuando discriminamos todas y todos perdemos”.
- Solicite a las familias una fotografía digital de cada niña y niño, de preferencia de cuerpo entero, imprímalas y péguelas en una cartulina individual. Posteriormente divida cada fotografía en varias partes, como un rompecabezas. Cada pieza tendrá una parte de la foto y por detrás un espacio en blanco en el que las niñas y los niños podrán dibujar (ver recursos de apoyo).
- Recuerde que el tema de “Imagen Corporal” nos compete a todas y todos, sin importar la edad. Por eso es necesario informarnos y cuestionar nuestra posición antes de mediar estas estrategias, así como invitar a las familias a trabajar la temática también; de esta forma podemos estar en una misma página para acompañar a las niñas y los niños. Para esto puede revisar el material que se presenta en los recursos de apoyo y también compartirlo con las familias. Le invitamos a reflexionar guiándose por medio de las siguientes preguntas: ¿Cuáles son mis creencias y actitudes respecto a mi apariencia física? ¿Hago comentarios sobre mi cuerpo o el de otras personas? ¿Hago comentarios negativos sobre mi cuerpo frente a las niñas y niños? ¿Promuevo ideales de cuerpo, como por ejemplo un cuerpo delgado/musculoso?

VIVIENDO LA AVENTURA

EXPERIENCIA 1: LA HISTORIA DE PUNTO

Parte A

- Invite a las niñas y los niños a observar el video “La historia de Punto”. Adapte esta actividad según los pilares de la estrategia de lectura dialogada, para convertir la visualización del video, en una conversación. Inicie mostrándoles una primera imagen y compartiéndoles el título del video, con esta información solicíteles hacer predicciones sobre la historia: “Hoy vamos a ver un cuento que se llama La historia de Punto. Vean esta primera imagen, ¿de qué creen que trata este cuento?” Conforme ven el video, comprueben si las predicciones se cumplen.
- Detenga el video cada cierto tiempo para hacer preguntas sobre las imágenes: “¿Quién es Punto? ¿Cómo es Punto?”
- También puede realizar preguntas generadoras sobre la historia y los sentimientos que experimentan las y los personajes: “¿Qué está pasando en el cuento? ¿Qué cualidades tiene Punto? ¿Cuáles son sus fortalezas? ¿Cuáles son sus limitaciones? ¿Cómo se está sintiendo Punto? ¿Por qué se siente así? ¿Qué podríamos hacer para que Punto no se sienta triste y solo? ¿Cómo son sus compañeras y compañeros? ¿Cuáles son las fortalezas y limitaciones de sus compañeras y compañeros? ¿Cómo termina la historia? ¿Qué significa el respeto? ¿Qué es la amistad? ¿Qué es un equipo?”

- No olvide relacionar la historia de punto con alguna vivencia de las niñas y niños. Por ejemplo, pueden recordar una ocasión en la que alguna compañera o compañero se haya sentido triste y otros le hayan ayudado: “¿Recuerdan la vez que Matías se sentía triste porque no podía correr tan rápido? ¿Quién ayudó a Matías? ¿Cómo le ayudaron? ¿Cómo se sintió Matías después? ¿Cómo se sintieron quienes ayudaron a Matías?”

Parte B

- Luego de observar “La historia de Punto”, promueva un círculo de diálogo (ver Cápsula N°2) y discutan sobre el derecho a la no discriminación. Motive la reflexión entablando conversaciones empáticas (ver Cápsula N°1) motivadas por preguntas generadoras como las siguientes: “¿Qué podemos aprender de la historia de Punto? ¿Qué descubrieron las letras? ¿Cómo trataban las letras a Punto? ¿Alguna vez los han tratado así a ustedes? ¿Cómo podemos hacer de este un lugar respetuoso? ¿Qué podemos hacer si nos discriminan por nuestras limitaciones? ¿Qué podemos hacer si nos damos cuenta que están discriminando a alguna compañera o compañero?” Aproveche este espacio para escuchar las experiencias de las niñas y los niños y acompañarles a transformar los ideales de cuerpo establecidos socialmente.
- Cierre esta actividad con la rutina de pensamiento (ver Cápsula N°4) “Antes pensaba...Pero ahora pienso...”, con el objetivo de examinar cómo cambiaron sus ideas después de analizar el video. Esta rutina de pensamiento se puede guiar por medio de las siguientes preguntas generadoras: “¿Qué pensaban las letras sobre Punto al principio del cuento? ¿Por qué las letras ahora piensan diferente? ¿Alguna otra idea que ellas tenían cambió? ¿Qué pensaban ustedes sobre las letras al principio del cuento? ¿Alguna idea que ustedes tenían cambió? ¿Por qué?”.

EXPERIENCIA 2: MI ROMPECABEZAS

- Entregue a las niñas y los niños las cartulinas con su fotografía, las que preparó previamente. Propóngales organizarse en mesas de trabajo colaborativo (ver Cápsula N°3) para aprender sobre sus fortalezas, potencialidades, retos y limitaciones al realizar dibujos al reverso de su fotografía e intercambiar ideas con sus compañeras y compañeros.
- El objetivo de esta experiencia es que llenen el reverso de la cartulina con representaciones de sus retos, limitaciones, potencialidades y fortalezas, y de esta manera se ejemplifique visualmente que todos estos elementos son parte de quienes son y les hacen personas únicas y especiales. Puede motivar la actividad así: “Todas las personas tenemos fortalezas, potencialidades, retos y limitaciones. Hoy vamos a aprender más sobre las de cada una y cada uno de ustedes. ¿Les parece?... Muy bien, vamos a empezar descubriendo nuestras fortalezas. ¿Qué es algo que les gusta mucho de ustedes? Puede ser algo que hacen muy bien o una cualidad. Dé algunos ejemplos. Cuando ya lo tengan claro, vamos a hacer dibujos sobre esas fortalezas en la parte de atrás de una de las piezas. Ahora vamos a pensar en alguna característica que no nos guste tanto, algo que quisiéramos mejorar de nosotras o nosotros mismos. Dé algunos ejemplos. ¿Cómo podrían representar ese reto con un dibujo?” Repita esta dinámica para encontrar fortalezas, potencialidades, retos y limitaciones. Recuerde que las fortalezas son elementos que les gustan de sí mismas/os (ej. me gustan mis piernas largas, que me ayudan a correr muy rápido), las potencialidades características que les gustan y además podrían mejorar (ej. ya sé bailar, pero me gustaría mejorar mis giros), los retos partes que no les gustan tanto y que podrían modificar (ej. me gustaría aprenderme más chistes para hacer reír a las demás personas) y las limitaciones aspectos que no se pueden cambiar (ej. entiendo que no puedo volar).

- Al terminar las representaciones en la cartulina, propóngales conectar con su mundo interno, para reconocer los sentimientos asociados a los elementos que componen su “Imagen Corporal”. Acompáñeles especialmente a reflexionar acerca de sus retos y limitaciones, así como sobre los sentimientos relacionados con estos. Puede promover este espacio de conexión con preguntas como: “¿Quién nos recuerda qué significa la palabra reto? ¿Alguien tiene un ejemplo? ¿Cómo se han sentido cuando han tenido que enfrentar un reto? Cerremos un momento los ojos pensando en los retos que dibujaron. Cuando piensan en esos retos, ¿cómo se sienten? Dediquen unos minutos a conectar con esos sentimientos. Abramos nuevamente los ojos para seguir conversando. ¿Qué podrían hacer para superar ese reto? ¿Cómo se sienten cuando logran superar un reto? ¿Qué emociones surgen cuando no pueden superarlo? ¿Cómo expresan esas emociones?”.
- Fomente la expresión libre de sentimientos con respecto a los retos y limitaciones, a la vez que les acompaña para que se relacionen consigo mismas/os desde la aceptación, la empatía y compasión. Puede hacerlo de esta manera: “Santiago, entonces usted se siente enojado con usted mismo cuando no consigue dibujar como le gustaría, entiendo que se sienta de esa manera. ¿Qué cree que puede hacer para expresar ese sentimiento?... Muy bien Santiago, una opción compasiva con usted mismo puede ser contarle a una persona cercana cómo se siente...”. También puede utilizar metáforas con personajes, cuentos, animales, entre otros, por ejemplo, los sugeridos en la primera experiencia: “Todas las personas tenemos limitaciones, esto no nos hace mejores ni peores, simplemente son características que nos diferencian. ¿Cuáles limitaciones tenía Punto? ¿Esas limitaciones hacían que punto fuera menos importante que las letras?”. Aproveche además esta reflexión para promover ideas fuerza como: “Me acepto como soy, con mis fortalezas, potencialidades, retos y limitaciones”; “Estas características no me hacen inferior o superior”; “Los retos nos motivan a seguir aprendiendo”.

- Cierren esta actividad motivándoles a reflexionar de esta forma: “Vamos a observar nuestra cartulina ahora llena de dibujos sobre nuestras fortalezas, limitaciones, retos y potencialidades. Ahora vamos a quitar la pieza en donde dibujamos nuestros retos. ¿Cómo se ve la foto ahora? ¿Estamos completos sin nuestros retos? ¿Por qué es importante saber cuáles son mis retos?”.

Nota para trabajo con la familia: es importante invitar a las familias a trabajar este tema, ya que de esta forma las niñas y los niños tendrán espacios seguros también en sus hogares. Una propuesta puede ser una tarde de creación acerca de sus animales favoritos, utilizando materiales de arte y reciclaje. El objetivo de la actividad es conversar sobre las fortalezas, retos, potencialidades y limitaciones que tenemos todos los seres vivos, haciendo énfasis mientras están en el proceso de creación, en las características propias. Anímeles a participar de la siguiente manera: “Queridas familias, estas semanas hemos estado trabajando el aprendizaje esperado de “Imagen Corporal”. Como parte de este proceso estamos explorando las fortalezas, potencialidades, retos y limitaciones que tenemos todas las personas. Para continuar con este trabajo les invitamos a realizar en sus hogares una tarde de creación, en la que elaboren representaciones de su animal favorito, utilizando materiales de arte y reciclaje. Además, les animamos a que conversen con las niñas y los niños sobre las fortalezas, potencialidades, retos y limitaciones tanto de estos animales, como de ustedes mismas/os. Les recomendamos además leer previamente las infografías adjuntas: “Promoviendo una Imagen Corporal saludable”; “¿Cómo conversar sobre el cuerpo? y “Expresando cariño por medio de estímulos”, para sacar más provecho de la actividad”. Las creaciones que elaboren durante esta actividad, pueden retomarlas posteriormente en el grupo, para que las niñas y los niños compartan la experiencia y aprendizajes obtenidos.

Recursos de apoyo

A continuación, se presentan recursos de apoyo que se sugieren para realizar las actividades descritas anteriormente, así como las infografías recomendadas en la nota para el trabajo con la familia.

Recursos digitales de apoyo



Enlace a video del cuento “La historia de Punto”

Enlace a Infografía
“¿Cómo aprovechar los momentos de lectura?”

Ejemplo de cartulina con fotografía
en formato rompecabezas

Enlace a material sobre
“Ambientes para estar, hacer y ser”

Enlace a Infografía
¿Cómo conversar sobre el cuerpo?”

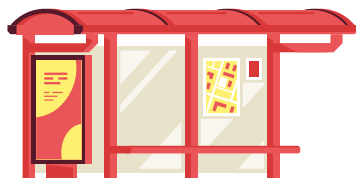
Enlace a Infografía
“Expresando cariño por medio de estímulos”

Enlace a infografía “Promoviendo una
Imagen Corporal empática y compasiva”

Recuerde que esta estrategia de mediación es una sugerencia de cómo enlazar este aprendizaje esperado, la habilidad correspondiente y los enfoques para una niñez ciudadana. Le invitamos a revisar este material y adaptarlo según el contexto y características del grupo de niñas y niños que está acompañando.

4. Crezco con confianza y seguridad

PARADA **Final**



Indicador de aprendizaje 4:

Demuestra confianza al relacionarse consigo mismo/a y con los demás, en el ambiente en el que se desenvuelve, según sus posibilidades.

Descripción de la aventura

Las niñas y los niños inician esta aventura conversando sobre situaciones o personas con las que sienten seguridad y otras con las que no. Posteriormente, crean una señal de “¡Alto!” y la personalizan, para tomarla como imagen de la importancia de poner límites en los momentos en los que sientan incomodidad. Seguidamente, participan en un espacio de juego espontáneo en el que ponen en práctica lo aprendido, superan retos e interactúan con sus compañeras y compañeros. Finalizan esta aventura, con una reflexión de las vivencias que tuvieron durante el espacio de juego por medio de una rutina de pensamiento.

Recursos para mediar

Lápices de color, pinturas, marcadores, paletas, goma, tijeras, lentejuelas, papeles de diferentes texturas, escarcha, hilos de colores, plumas, abalorios y otros elementos.

Material para espacio de juego espontáneo.

Recursos para ejercitar habilidades

Enfoques a la vista

Sello Transformación Curricular

Las niñas y los niños fortalecen su habilidad de “Pensamiento Sistémico” al desarrollar nuevos conocimientos, técnicas y herramientas prácticas que les permiten demostrar, paulatinamente, mayor confianza al relacionarse consigo mismas/os y con las demás personas. Para esto, en primera instancia se plantea la necesidad de acompañarles a identificar situaciones y personas seguras; comprendiendo la influencia que el ambiente (físico y afectivo) puede tener en sus sentimientos y acciones. También, resulta importante animarles a practicar el establecer límites asertivos, conscientes y que busquen el respeto de todos los derechos. Para esto es clave además brindarles información sobre sus derechos, acompañarles a conectar con su mundo interno (sentimientos, sensaciones, necesidades y pensamientos), así como practicar en conjunto el uso de un lenguaje asertivo. Es así como se busca que se empoderen con conocimientos y prácticas que les posibiliten participar activamente en la co-construcción de ambientes seguros y con estos ambientes como base, desarrollar paulatinamente confianza en sí mismas/os.

Sello Ambientes Afectivos

Los ambientes de cuido, definidos como ambientes seguros física y emocionalmente, son la base para que las niñas y los niños desarrollen confianza en sí mismas/os y puedan explorar el mundo que les rodea con libertad y fortaleciendo, paulatinamente, su autonomía. En estos espacios las niñas y los niños pueden estar, hacer y ser. Es decir, son áreas libres de riesgos físicos y de cualquier tipo de violencia (ej. sustancias contaminantes, trato humillante), para que las niñas y los niños puedan estar seguros. Además, en estos ambientes se reconocen sus capacidades para analizar, proponer, hacer y se busca garantizar las condiciones necesarias para esto (ej. mobiliario adaptado a su tamaño y características particulares). Y por último, son espacios en los que pueden ser ellas y ellos mismos (ej. compartiendo sus ideas, sentimientos y necesidades), sin que se les discrimine o juzgue. Es por esta razón que, a través de esta estrategia de mediación se impulsa que las personas adultas que desempeñan roles de cuido de niñas y niños, implementen acciones para la construcción de estos ambientes, así como que comprendan la importancia de estas acciones que son su responsabilidad. A la vez, y reconociendo la necesidad de incluir a las niñas y los niños en este proceso, se busca acompañarles para que expresen sus sentimientos y necesidades, propongan cambios, comenten lo que les gusta o no, así como que discriminen qué situaciones son seguras y puedan poner límites o pedir ayuda en caso de encontrarse frente a un riesgo o situación de violencia. Se busca entonces que vivencien sus derechos y deberes ciudadanos, promoviendo de esta manera que se desarrollen con confianza en sus capacidades, con una red de apoyo que les acompaña y en un ambiente que les reta y protege.

Sello Igualdad

Por medio de las experiencias planteadas, se invita a las niñas y los niños a reconocer y rechazar todos los tipos de violencia y discriminación que pudieran presentarse en los ambientes en los que se desenvuelven. Además, se les acompaña a comprender su responsabilidad de no ejercer este tipo de acciones violentas y por el contrario buscar la inclusión de todas las personas, sin distinción por sus condiciones (físicas, de edad, étnicas, cognitivas, funcionales, de género, nacionalidad, estatus migratorio o socioeconómico). Se considera clave que las niñas y los niños además de rechazar la violencia, tomen un rol activo en crear ambientes más empáticos, cooperadores e inclusivos. Es importante hacer énfasis en que son las personas adultas quienes tienen la responsabilidad de crear ambientes de cuidado, sin embargo, las niñas y los niños tienen la capacidad de participar en esta co-construcción, con acciones adecuadas para su edad, momento de desarrollo y características particulares.

PREPARANDO LA AVENTURA

- Antes de mediar esta estrategia, le invitamos a revisar sus propias ideas acerca del cuerpo y su “Imagen Corporal”. Este es un tema que nos compete a todas y todos, sin importar la edad. Por eso es necesario que docentes y familiares se informen y cuestionen sus ideas; de esta forma podemos estar en una misma página para acompañar a las niñas y los niños. Para esto puede revisar el material que se presenta en los recursos de apoyo y también compartirlo con las familias. Le invitamos a reflexionar guiándose por medio de las siguientes preguntas: ¿Cuáles son mis creencias y actitudes respecto a mi apariencia física? ¿Hago comentarios sobre mi cuerpo o el de otras personas? ¿Hago comentarios negativos sobre mi cuerpo frente a las niñas y niños? ¿Promuevo ideales de cuerpo, como por ejemplo un cuerpo delgado/musculoso?
- Prepare señales de “¡Alto!” en cartulina, similares a las señales de tránsito y entregue una a cada niña y niño. Así mismo, aliste una serie de materiales de arte y elementos para personalizarlas, como por ejemplo lentejuelas, papeles de diferentes texturas, escarcha, hilos de colores, plumas, abalorios, entre otros elementos. Además, prepare imágenes impresas de situaciones en las que pueden sentir inseguridad/incomodidad y otras que representen seguridad/comodidad. Pueden ser tanto situaciones que reflejen inseguridad/seguridad física, como psicológica.

Tecno-nota: en lugar de imágenes impresas, puede mostrarles una presentación con imágenes digitales o videos sobre este tipo de situaciones, que sean acordes para su edad.

EXPERIENCIA 1: MI DERECHO A PONER LÍMITES

Parte A

- Comience la actividad con una conversación empática (ver Cápsula N°1) en la que discutan sobre el derecho a la protección. Puede motivarla con las siguientes preguntas generadoras: “¿Cuál es el lugar en el que se sienten más seguras y seguros? ¿Qué señales nos da el cuerpo cuando estamos en un lugar seguro/con personas de confianza? ¿En qué lugares o situaciones cotidianas se sienten inseguras e inseguros? ¿Qué señales nos da el cuerpo cuando estamos ante un peligro? ¿Qué señales nos da el cuerpo cuando experimentamos incomodidad o inseguridad? ¿Qué pueden hacer ante este tipo de situaciones? ¿A quién pueden pedir ayuda?”
- Explique a las niñas y niños que una manera de reaccionar ante situaciones peligrosas o de demostrar que algo no les gusta, es decir: “¡Alto!” Dé algunos ejemplos de situaciones que sean frecuentes en el grupo: “¡Alto! No me gusta que pinte encima de mi dibujo sin mi permiso”. Muéstreles también cómo hacer la señal de “¡Alto!” con las manos, cruzando los brazos como formando una equis. Agregue que también pueden decir la palabra “¡Alto!” para avisarle a alguna compañera o compañero de un peligro y dé ejemplos: “¡Alto! El piso está mojado, camine despacio y con mucho cuidado.”

- Abra el espacio para que las niñas y los niños puedan mencionar sus propios ejemplos. Puede hacerlo de esta manera: “¿En qué otras situaciones podríamos usar la señal de ¡Alto!? Podemos tratar de pensar en situaciones en las que nos sentimos incómodas o incómodos y nos hubiera gustado decir y hacer la señal de “¡Alto!”.
- Una vez hayan conversado, anímeles a organizarse en mesas de trabajo colaborativo (ver Cápsula N°3) y entrégueles la cartulina para construir su propia señal de “¡Alto!”: “Vamos a construir una señal de “¡Alto!”, para que todas y todos recordemos que podemos decir “¡Alto!” cuando estemos ante una situación en la que sentimos inseguridad o cuando algo no nos gusta.”
- Permita que trabajen de manera autónoma mientras pintan la señal, la recortan y le pegan una paleta para sostenerla. Así mismo, anímeles a utilizar su creatividad y personalizar esa señal con colores, texturas, pinturas o dibujos que identifiquen su señal de las demás. Aproveche este espacio para fomentar la inclusión y la no violencia ante lo diferente, de forma tal que puedan valorar la riqueza de la diversidad. Puede hacerlo acercándose a cada subgrupo y promoviendo una conversación: “Observen las señales de ¡Alto! que están construyendo. ¿Son todas iguales o diferentes? ¿Y las personas, somos todas iguales o diferentes? ¿Qué pasaría si todas las personas fuéramos iguales? Yo creo que hay mucha riqueza en todas esas diferencias, ¿ustedes qué piensan?”

Parte B

- Cuando terminen de construir la señal, coménteles que pueden utilizarlas para participar en un juego, que se trata de distinguir situaciones seguras, de inseguras: “Ahora, para practicar en qué situaciones es importante decir “¡Alto!” vamos a realizar un juego. Yo les voy a presentar diferentes imágenes, si son situaciones en las que ustedes sentirían inseguridad o incomodidad, ¿qué van a decir?... ¡Alto!... Muy bien, y también pueden mostrar su señal o hacer la señal con los brazos. Puede que haya situaciones en las que algunas personas nos sintamos inseguras y otras personas no, eso está bien, vamos a conversarlo para entender por qué esa diferencia y conocernos mejor.”
- Anime a las niñas y los niños a expresar sus ideas, sentimientos, necesidades y sensaciones en relación a cada imagen: “¿Cómo se sienten al ver esta imagen? ¿Cómo se sentirían en esta situación? ¿Por qué piensan que esta es una situación insegura? ¿Alguien piensa diferente? ¿Cómo se sienten sus cuerpos cuando experimentan miedo/tranquilidad/sorpresa/enojo? ¿Qué podrían hacer ante una situación como esta? ¿Cuáles son sus personas de confianza en sus familias/en el centro educativo?” Además, abra un espacio para que las niñas y niños propongan otras situaciones, tanto seguras como inseguras. Es importante respetar si alguien no quiere participar y darle seguimiento en privado, una vez finalice la actividad, para asegurarnos que esa niña o niño sienta apoyo y sepa que puede solicitar ayuda si la necesita.
- Al terminar la actividad, invíteles a llevarse su señal a sus hogares y contarles la experiencia a sus familias.

Nota para trabajo con la familia: coménteles a las familias sobre el trabajo que está realizando con las niñas y los niños e invíteles a crear su propia señal de “¡Alto!” personalizada. Puede enviarles un mensaje como este: “Queridas familias, esta semana hemos estado trabajando la importancia de establecer límites asertivos, como herramienta para construir ambientes de cuidado, en los que todas las niñas y los niños pueden desarrollar confianza en sí mismas/os, a la vez que se apoyan en sus personas significativas. Para ello elaboramos una señal de “¡Alto!”

que pueden usar para poner límites en las situaciones en las que sientan incomodidad o inseguridad. Nos gustaría proponerles que como familia se sienten a crear sus propias señales de “¡Alto!” y conversen acerca de situaciones en las que experimentan seguridad y otras en las que no. Pueden guiarse con preguntas como: ¿En cuál espacio de la casa sienten más seguridad? ¿En qué actividades o situaciones experimentan seguridad/inseguridad? ¿Qué señales nos envía en cuerpo cuando experimentamos seguridad/inseguridad? ¿Qué les gustaría cambiar para que la casa sea un lugar más seguro? Además, les invitamos a revisar los materiales complementarios sobre ambientes de cuido (ver recursos de apoyo) para enriquecer esta actividad.”

EXPERIENCIA 2: JUGANDO EXPERIMENTO CONFIANZA EN MÍ MISMA/O

Parte A

- Prepare un espacio para que las niñas y los niños jueguen de manera libre. Utilice los materiales que tenga a mano y tome en cuenta los intereses de las niñas y los niños, por ejemplo si últimamente han mostrado interés en dinosaurios, puede preparar un espacio de juego con figuras de dinosaurios y piezas para armar (ej. legos, cubos de madera). La idea es que puedan utilizar este espacio en pequeños grupos y que el juego sea guiado por ellas y ellos, con la única consigna de utilizar la señal de ¡Alto! (la cartulina o con los brazos) cuando lo consideren necesario.
- Puede comentarles la actividad así: “Vean este espacio que preparé por aquí, ¿qué les parece? Como últimamente les he escuchado hablando mucho sobre dinosaurios, pensé que les gustaría jugar aquí. Pueden jugar un rato. Unos minutos antes de pasar a la siguiente actividad, yo les aviso. Solo recuerden lo que aprendimos esta semana, cuando sentimos inseguridad o incomodidad podemos decir ¡Alto!. Mientras jugamos también podemos poner límites y así todas y todos podemos sentir más seguridad y confianza.”

- Durante este espacio, trate de no intervenir a menos de que sea un asunto de seguridad o si una niña o niño solicita apoyo. Observe cómo actúan las niñas y los niños, cómo se desenvuelven en los diferentes ambientes, si piden ayuda cuando la necesitan, qué ambientes prefieren, cómo interactúan entre ellas/os y con los elementos. Puede documentar lo que observa y escucha para retomarlo luego.

Parte B

- Una vez han finalizado la actividad anterior, anímelos a sentarse en el suelo y participar de la rutina de pensamiento titulada “Pensar, sentir, preocuparse” (ver Cápsula N°4). El objetivo de esta última parte es que las niñas y los niños puedan tomar consciencia de las sensaciones, sentimientos, necesidades y pensamientos que experimentaron durante el espacio de juego, distinguiendo situaciones cómodas e incómodas. Para esto, acompañe esta rutina con algún apoyo visual que les recuerde a las niñas y los niños los sentimientos y necesidades que podemos experimentar.
- Motive la conversación con preguntas como las que se mencionan a continuación:
 - Pensar. ¿Qué estaba jugando? ¿Qué fue lo que más les gustó de este juego?
 - Sentir. ¿Cómo se sintió durante este juego? ¿Durante qué momentos sintió seguridad? ¿Cómo se sintió esa seguridad en el cuerpo? ¿En cuáles sintió incomodidad? ¿Cómo se sintió esa incomodidad en el cuerpo? ¿Usó la señal de ¡Alto! en algún momento?
 - Preocuparse. ¿Qué necesidades experimentó durante este juego? ¿Alguien experimentó estas mismas necesidades?
- Documenten el proceso de pensamiento. En esta ocasión pueden por ejemplo rescatar con palabras y/o dibujos los sentimientos y necesidades que identifiquen, haciendo énfasis en tomar consciencia de las sensaciones corporales relacionadas con momentos de seguridad/comodidad o inseguridad/incomodidad, siempre validando la experiencia de cada una/o.

Recursos de apoyo

A continuación, se presentan recursos de apoyo que le pueden ayudar tanto a usted docente, como a las familias a acompañar a las niñas y los niños.

Recursos digitales de apoyo



Enlace a material sobre
“Ambientes para estar, hacer y ser”

Enlace a infografía “Promoviendo una
“Imagen Corporal” empática y compasiva”

Enlace a Infografía
“Expresando cariño por medio de estímulos”

Recuerde que esta estrategia de mediación es una sugerencia de cómo enlazar este aprendizaje esperado, la habilidad correspondiente y los enfoques para una niñez ciudadana. Le invitamos a revisar este material y adaptarlo según el contexto y características del grupo de niñas y niños que está acompañando.

Referencias

Alianza Empresarial para el Desarrollo, Fundación PANIAMOR, Procter & Gamble y Ministerio de Salud/ Dirección Nacional CEN-CINAI. (2016). Modelo de Formación Parental Somos Familia. Marco Referencial. San José, Costa Rica.

Beale, M., Phillips, D., & Harpalani, V. (2015). Development of the Self. En M. Lamb & R. Lerner (Eds.), Handbook of Child Psychology and Developmental Science. Volume 3. Socioemotional Processes (pp. 750-793). John Wiley & Sons, Inc.

Calmels, D. (2018). El juego corporal (1ª ed.). Paidós.

Damiano, S., Yager, Z., McLean, S. & Paxton, S. (2018). Achieving body confidence for young children: Development and pilot study of a universal teacher-led body image and weight stigma program for early primary school children. Eating Disorders. The Journal of Treatment & Prevention, 26 (6), 487-504. <https://doi.org/10.1080/10640266.2018.1453630>

Fundación Paniamor. (2014). Niñez ciudadana. Marco Referencial. San José, Costa Rica.

Fundación Paniamor. (2020). Presencia Plena. Modelo Somos Familia. San José, Costa Rica.

González, M y Sáenz, N. (2019). Conceptos Temáticos de Primera Infancia: Documento de Uso interno. Fundación Paniamor.

Harringer, J., Calogero, R., Witherington, D., & Smith, J. (2010). Body Size Stereotyping and Internalization of the Thin Ideal in Preschool Girls. *Sex Roles*, 63(9), 609-620. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9868-1>

Ministerio de Educación Pública. (2014). Programa de estudio de educación preescolar. San José, Costa Rica.

United Way Worldwide & Procter & Gamble. (2016). Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables. Su Marco de Referencia. San José, Costa Rica.

United Way Worldwide & Procter & Gamble. (2016). Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables. Su Ruta Operativa. San José, Costa Rica.

Créditos

Dirección de Desarrollo Curricular

María Alexandra Ulate Espinoza. Directora.

Danae Espinoza Villalobos. Subdirectora.

Departamento de Educación de la Primera Infancia

Guisselle Alpízar Elizondo. Jefatura.

Comisión encargada de la redacción

Por parte del Departamento de Educación de la Primera Infancia, MEP

Karolina Artavia Mendoza. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Johanna Coto Jiménez. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Adriana Díaz Madriz. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Gabriela Gamboa Naranjo. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Carolina López Castillo. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Elizabeth Madrigal López. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Vera Madrigal Rojas. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Ofelia Montoya García. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Lucrecia Sancho Vargas. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Por parte de la Fundación PANIAMOR

Diseño Metodológico y Pedagógico

Marcela González, Coto. Directora Programa “Niñez Ciudadana”.

Diseño Pedagógico

Arienne García González. Consultora en Primera Infancia.

Diagramación y Diseño Gráfico

Minor Loaiza Vargas. Diseñador gráfico y diagramador.

Handerson Bolívar Restrepo. Diseñador gráfico consultor.

Comisión de revisión técnico curricular

Por parte del Departamento de Educación de la Primera Infancia, MEP

Guisselle Alpízar Elizondo. Jefatura.

Johanna Coto Jiménez. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Gabriela Gamboa Naranjo. Asesora nacional de Educación Preescolar.

Por parte de la Fundación PANIAMOR

Nayuribe Sáenz Cubillo. Especialista Temática en Primera Infancia.

Agradecimiento

A las Asesorías Regionales y el personal docente de las Direcciones Regionales de Educación de diferentes zonas del país, por la lectura atenta y revisión del presente documento.