



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Juguemos a cuidarnos.

Autores(as): Godinez Badillo Rosa Isela y Paredes Sánchez Leticia.

Coordinación de Área L010, 15AOS2092W
Tecámac.

25 de noviembre del 2022



INTRODUCCIÓN

En los tiempos que vivimos, con ritmos acelerados y concentrados en múltiples tareas, el autocuidado personal y emocional se ha convertido en algo necesario para la salud física, psicológica y emocional. Partiendo de aquí, el autocuidado se convierte en un mecanismo imprescindible para garantizar nuestra salud. El conjunto de acciones que realiza una persona en su cuidado personal los denominamos "hábitos de vida". Los hábitos que adoptemos tienen como objetivo garantizar el bienestar del individuo.

El ser humano crece y progresa a través de todo su ciclo de vida, cambia, se organiza y se adapta al medio ambiente en una relación mutua y constante del medio que lo rodea. Por lo tanto, los seres humanos vivimos un continuo proceso de aprendizaje y de dominio del desarrollo de la vida y de las tareas a realizar.

Es de suma importancia fomentar la habilidad del autocuidado en niños y niñas a lo largo de su vida para crear hábitos que impacten en su salud integral y prevenir riesgos. La presente actividad tiene el propósito de transmitir a las y los alumnos la importancia del autocuidado, por medio de una actividad lúdica y divertida que llama la atención, ya que si les agrada pondrán más atención y lo querrán repetir más de una vez, dando tiempo para que asocien y analicen el contenido de las imágenes, que tienen el propósito de motivar, propiciar, fortalecer en niñas, niños y adolescentes hábitos positivos, que desencadenen estilos de vida saludables. Hoy en día los niños, niñas y adolescentes viven situaciones que los ponen en riesgo, como por ejemplo, la disponibilidad de las tecnologías, la ausencia de los padres por múltiples situaciones, la inseguridad pública, entre otras, ante esta situación, no es posible que pretendamos que niños y niñas y adolescentes permanezcan en sus casas encerrados para que no corran riesgos, por lo que es indispensable dar una formación, instruirlos, prepararlos, para que puedan tomar decisiones asertivas, resolver problemas cuando se les presenten situaciones que los pongan peligro.

No cabe duda que la familia es el primer ambiente donde aprenderán con ejemplos de conductas de autocuidado, que tienen que ver con su integridad física, emocional y social.

La escuela también tiene un papel importante para el desarrollo de esta habilidad, mediante actividades que fortalezcan su autoestima, el autoconcepto, la autoaceptación, autoconocimiento, lo anterior es muy importante para las personas, porque les ayuda a crecer, tomar decisiones y cuidarse. Una persona que se conoce sabe lo que necesita, le conviene, le hace daño y a lo que teme. Puede establecer metas y esforzarse por alcanzarlas, así como desarrollar mejor su potencial.

Es por ello que se crea el presente juego de lotería de autocuidado, pensando en dar herramientas a NNA para su desarrollo integral.

Desarrollo

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDAD

¿Qué es el autocuidado?

El ser humano es un ser social por naturaleza y es importante que desarrolle habilidades para su autocuidado, es por ello que primeramente analizaremos dicho concepto.

Para Villamil y Nevado (2002), “El autocuidado de la salud es una responsabilidad asumida por otros” (p.1). Mientras que para Trujillo (2002, citado en Villamil y Nevado, p.4), la tercera y última área del desempeño Ocupacional es el Autocuidado, la cual es también llamada auto mantenimiento, y menciona que es la planeación, ejecución y seguimiento de aquellos hábitos, rutinas diarias y actividades indispensables para la supervivencia biológica, intelectual y socio-emocional.

Así mismo, el origen del concepto de autocuidado fue en el campo de enfermería por Orem (1990 citada en Prado, González, Paz y Romero, 2011), quien lo expresó como “el conjunto de acciones intencionadas que realizan una persona cualquiera para controlar los factores internos y externos, que pueden comprometer su vida y su desarrollo posterior” (p.4).

Por lo anterior se podría decir que el autocuidado es el cuidado de sí mismo: comer bien, hacer alguna actividad física, disfrutar de actividades con tus amigos, cuidar la higiene personal, creando hábitos saludables para mejorar las necesidades físicas, emocionales y sociales.

El autocuidado y el bienestar son habilidades asociadas a la dimensión del autoconocimiento, que a su vez tiene que ver con la autoestima, porque al conocerte e identificar en uno mismo las habilidades, valores y capacidades, estamos fortaleciendo la autoestima o el amor propio, si se tiene una autoestima favorable, se siente seguro, se respeta y siempre va a cuidar de sí mismo.

En todos los ciclos de la educación primaria es importante trabajar el tema del autocuidado, pero en tercer ciclo es aún más importante ya que las niñas y niños se encuentran en la etapa de la pubertad, sufriendo cambios físicos y emocionales, aunado a esto, sienten curiosidad por conocer y experimentar situaciones nuevas que en

ocasiones traen consecuencias poco agradables, como por ejemplo probar alcohol, cigarrillos; las enfermedades de transmisión sexual (ETS), el ceder ante presiones de alguien más para hacer cosas fuera de la ley, etc.

Es importante proporcionar a las niñas y niños habilidades suficientes para prevenir situación de riesgo y sepan tomar decisiones asertivas haciendo una valoración de la situación, pero que a su vez puedan pedir ayuda cuando lo necesiten.

Así mismo, García (s.f.), define al autocuidado como “aquellas acciones o decisiones que una persona realiza en beneficio propio de su salud y en caso de carecerlas, adoptar y adaptar el estilo de vida más adecuado para sobrellevar la condición” (p.1).

El buen ejemplo es lo mejor

Los padres siempre serán un ejemplo a seguir para adquirir hábitos, por ello es muy importante poner atención en nuestras conductas y forma de expresarnos, ya que nuestros niños y niñas sin cuestionar reproducirán nuestras conductas y lenguaje. Si en casa los tratamos con respeto y amor, aprenderán que deben amarse a sí mismos y difícilmente permitirán que alguien los trate mal (García, s.f.).

El cuidado de su propio cuerpo

Proporcionar a las niñas y niños una alimentación correcta es muy importante, ya que ellos solamente pedirán lo que ven en casa, debemos proporcionar a niños y niñas alimentos con suficientes nutrientes para prevenir enfermedades. Del mismo modo debemos fomentar la actividad física, previniendo el sobre peso y la obesidad.

Debemos destacar la prevención del abuso sexual infantil, enseñándole a niños y niñas que hay partes del cuerpo que son privadas y nadie las puede ver ni tocar, recalcar que no deben tener miedo de hablar con alguien de confianza si les llega a suceder alguna situación de abuso sexual (García, s.f.).

Autocuidado emocional

En primer lugar tendríamos que trabajar en nuestra salud emocional, para después poder transmitir a niñas y niños habilidades para gestionar sus emociones o el trabajo con ellas,

darle un nombre a la emoción que sienten, en que parte de su cuerpo pueden identificarlas, como se pueden sentir mejor ante una emoción aflictiva y no fomentar la idea de que hay emociones buenas y malas, simplemente hay emociones aflictivas y no aflictivas, ya que las emociones nos ayudan a superar algunas situaciones o también nos sirven para motivarnos a hacer cosas distintas (García, s.f.).

La actividad se realizará con el grupo de quinto grado, con la finalidad de fortalecer y prevenir situaciones de riesgo y logren tomar decisiones asertivas en el cuidado de su salud

| COORDINACIÓN DE ÁREA: L010 | | PROMOTORA: R. Isela Godinez Badillo | | |
|---|------------|--|---|--|
| NIVEL: Primaria | | TURNO: Matutino | | |
| CAMPO DE FORMACIÓN: Educación socioemocional | | HABILIDADES RELACIONADAS A LAS DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES: Autoestima Autoconocimiento. | | GRADO: Tercer ciclo |
| INDICADOR DE LOGRO: Examina y aprecia su historia personal y cultural, analiza los retos, dificultades o limitaciones, y los percibe como oportunidades para crecer y mejorar. | | | | |
| FECHA | TIEMPO | ACTIVIDADES A REALIZAR TEMA: AUTOCUIDADO. | MATERIAL DE APOYO | Plataforma digital o links que se utilizarán para ejecutar la actividad |
| | 50 minutos | <p>INICIO: Saludar cordialmente al grupo y se da lectura al aprendizaje esperado de la planificación. Se les pregunta ¿Han escuchado hablar sobre el autocuidado?, ¿Qué imaginan cuando escuchan esta palabra? De sus respuestas realizó la valoración de sus saberes previos.</p> <p>DESARROLLO: Se les comenta a las y los alumnos que jugaremos lotería con temática del autocuidado; reparto las tarjetas a cada alumno y alumna, yo soy quien grita la lotería, jugamos dos veces con la misma tarjeta y la tercera vez intercambian tarjeta, con la finalidad de que asocien y analicen el</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Lotería. - Cuaderno - Lápiz. - | <p>https://youtu.be/PL2RwXwGWB8</p> |

contenido de la lotería. Al finalizar el juego voy mencionando cada una de las tarjetas de la lotería y las y los alumnos participan comentando la importancia de dicha tarjeta en el autocuidado.

CIERRE: Se les pide que en el cuaderno realicen un mapa mental sobre la información que venía en las tarjetas sobre el autocuidado. Por último, realizaremos la respiración del león para liberar emociones aflitivas que nos ocasionan estrés y también ayuda a limpiar la garganta. (MIMIPADMINI, 2020).

La evaluación es mediante una lista de cotejo que tiene un enfoque formativo, los criterios están basados en el aprendizaje fundamental.

EVALUACIÓN

Lista de cotejo.

| CRITERIOS | TODOS | LA MAYORIA | ALGUNOS |
|--|-------|------------|---------|
| En la lotería reconocen las imágenes y las frases que se refieren al cuidado de sí mismos. | | | |
| Explican la importancia de autocuidado para su bienestar integral. | | | |
| Elaboran el mapa mental de acuerdo a su autocuidado. | | | |

Conclusiones

Por lo tanto al poner en práctica la actividad “Juguemos a cuidarnos”, con la lotería de autocuidado, podemos decir que para las niñas y niños el aprendizaje mediante el juego represento una aventura emocionante en la cual adquirieron conceptos, habilidades de forma agradable y sencilla para descubrir nuevas prácticas favoreciendo su autocuidado, el juego sienta base para el desarrollo de conocimientos, además contribuyen a su capacidad de auto confirmación que le permite realidades nueva, estar alerta para fortalecer habilidades de toma de decisiones, sabemos que el entorno familiar al establecer rutinas diarias que incluya buenos hábitos como la alimentación en primera instancia, es el encargado de transmitir y cultivar los hábitos del cuidado de sí mismos, y la escuela es donde se pueden fortalecer las conductas y hábitos preventivos para adquirir las base y mantener una salud integral en sus mejores condiciones, que influye en su actuar y en su toma de decisiones y reacciones, es por ello más que una simple oportunidad para la diversión, el juego es cosa seria en lo que respecta a la salud y desarrollo de NNA.

Recordando que la actividad se llevó a cabo con alumnos de tercer ciclo que corresponden a quinto y sexto grado, sin embargo se considera importante trabajar dichas acciones con alumnos de grados anteriores, uno elementos muy importante que se pone en juego en las y los alumnos, es la toma de decisiones en base a sus valores, condiciones sociales, experiencias vividas y conocimientos, por eso fue muy enriquecedor conocer las opiniones que compartían las y los alumnos, al analizar los casos presentados en las tarjetas de la lotería, realmente sus respuestas eran muy creativas y también se observó el trabajo colaborativo en cada uno de los equipos, su forma de participación fue muy respetuosa y permitieron conocer las opiniones de los compañeros.

Por otra parte fue muy interesante y preocupante que los alumnos compartan experiencias no gratas sobre situaciones a los que han estado en riesgo, se puede referir que en cada grupo de aproximadamente 36 alumnos, un 16% comento haber estado expuesta durante los 5 años que cursaban la primaria a una situación parecida a las

tarjetas de la lotería, lo cual nos referiré a la importancia de continuar abordando temas de sobre el autocuidado, no solo con los alumnos sino también con los padres de familia.

Referencias.

- García, V. (s.f.). *Aprendiendo conductas de autocuidado*. Gobierno de México. Recuperado de <https://acortar.link/YM9blm>
- MimiPadmini (Yoga para niños y niñas). (2020). Respiración del león [mp4]. Recuperado de <https://acortar.link/PXsA5o>
- Prado, González, Paz, y Romero. (2014). La teoría Déficit de Autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. *Revista Médica electronica*,36(6),p.p. 835-845. Recuperado en <https://acortar.link/A4Xi8F>
- SEP. (2017).Plan de Estudios.Educación Básica. México.
- SEP, (2010).*Programa Escuela Segura*. Aprendiendo a elegir bien para desarrollarme mejor. México.
- Villami, O y Nevado, V.(2005). El autocuidado de la salud. *Umbral Científico*, num.7, Universidad Manuel Beltrán. Colombia. P.p. 43-52. Recuperado en <https://acortar.link/0fG5U6>