

Ejemplos de actividades

OA_2

Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás y practicar estrategias personales de manejo emocional (por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar al otro y considerar su impacto en los demás).

1

Los estudiantes escuchan una breve explicación del docente sobre las emociones y la manera en que afectan a todas las personas. Luego analizan un caso específico expuesto por el profesor (relato, video u otro), en el cual los alumnos identifiquen la emoción presente, la causa de esta y la forma en que la persona la expresó, proponiendo formas alternativas de hacerlo.

2

Los estudiantes completan una ficha, respondiendo distintas preguntas, como:

¿Qué siento cuando...?

- > Peleo con mis compañeros _____
- > Ayudo a mis hermanos _____
- > Estudio para las pruebas _____
- > Salgo con mis papás _____
- > Invito a jugar a un amigo _____

3

Los estudiantes elaboran una lista de situaciones que los hacen sentir felices. La escriben en una cartulina que decoran y la comentan con sus padres o apoderados en su casa.

4

Observan láminas con imágenes de niños que experimentan emociones como rabia, miedo, frustración; por ejemplo: una imagen de un niño muy enojado, con el ceño fruncido y las mejillas rojas. Enumeran acciones que puede realizar el niño para manejar su rabia; por ejemplo: contar hasta 10, respirar profundo, decir “estoy muy enojado”. Repiten el mismo ejercicio con las diferentes imágenes.

📌 Observaciones al docente:

Se sugiere comentar con los alumnos que todas las emociones son válidas, que todas se pueden expresar, y que a veces es necesario calmarse para evitar una reacción inadecuada.

5

Divididos en grupos, dramatizan situaciones en las cuales los personajes experimenten diferentes emociones. Al terminar la representación, los demás compañeros deben responder a preguntas como ¿qué emociones experimentaban los personajes? ¿cómo lo sabes? ¿cómo lo expresaba? ¿de qué otra forma lo podría haber expresado?

6

Al final del día, el docente pide a los alumnos que cierren los ojos y piensen durante un minuto en las emociones que experimentaron durante la jornada. Si hubo alguna predominante o más intensa, les pide que piensen en qué lo suscitó. Luego les pregunta qué hicieron al experimentar la emoción y cuáles fueron sus consecuencias. Escriben la situación en su cuaderno y proponen alternativas de expresión si sus consecuencias no fueron buenas para ellos y/o para los demás involucrados (nos peleamos con el compañero, me pusieron una anotación, entre otras).

7

Los estudiantes escuchan una situación cercana a su realidad que pueda despertar sentimientos de enojo, rabia o frustración (por ejemplo: un día reciben una mala nota, pierden el partido de fútbol, reciben un reto de su mamá por no haber dejado ordenada su ropa o sus materiales). En parejas, comentan de qué forma reaccionarían ante estas situaciones. Luego, en las mismas parejas, buscan formas alternativas de reaccionar. Ponen en común las respuestas y escriben las ideas del grupo en una cartulina, que pegan en la sala de clases.

8

Los estudiantes reciben una ficha de trabajo en la que deben identificar la emoción y luego marcar si la forma de reaccionar es adecuada o no y justificar su elección. La ficha debe tener varias situaciones como las siguientes:

- › Pamela recibió un pelotazo en el recreo y fue a pegarle al compañero que lanzó la pelota.
- › Francisco recibió un dominó de regalo de sus padres e invitó a sus hermanos a jugar con él.
- › Lucía obtuvo una mala nota en una prueba y fue a conversar con el profesor para saber en qué se equivocó.
- › Juan encontró una moneda en la calle y se la tiró fuerte a un perro.

Comentan las respuestas y las escriben en su cuaderno.

9

A partir de la actividad anterior, proponen y escriben tres formas nuevas de reaccionar ante las situaciones descritas. Ponen en común sus respuestas.

10

Se dividen en grupos de cinco y elaboran un collage con recortes y/o dibujos que refleje una emoción que eligieron. Cuelgan los collages en la sala.

OA_3

Reconocer y valorar la sexualidad como expresión de amor, vínculo e intimidad entre dos personas y como gestora de su propia vida.

1

Divididos en grupos, hacen un listado de ideas de lo que significa para un ser humano estar vivo y por qué la vida es valiosa. Ponen en común lo que han reflexionado. Luego, el docente les pregunta: ¿cómo surge la vida de los seres humanos? Guía la discusión para que los estudiantes comprendan que la vida surge de un encuentro entre dos personas que permite la unión íntima de ellos, como expresión de su amor.

2

Los estudiantes siembran semillas en un vaso plástico con algodón (porotos, lentejas, garbanzos u otros), y ven cómo se gesta algo nuevo en tanto se van dando las condiciones adecuadas. El docente explica que, para gestar vida, deben darse ciertas condiciones necesarias para su surgimiento y desarrollo. A partir de esta experiencia, destaca que considerar estas condiciones resulta especialmente importante en el desarrollo de la vida humana. Luego le pide que reconozcan aquellas condiciones necesarias para el desarrollo de la vida humana (por ejemplo: el cuidado, el respeto y la valoración por el otro, la preocupación por las necesidades físicas y afectivas de la persona, etc.) y registra las principales observaciones en el pizarrón.

3

Hacen una lluvia de ideas acerca de lo que saben sobre el origen de su propia vida y las dudas que tengan. El docente explica cómo la sexualidad se relaciona con la vida de cada uno y cómo permite la expresión del amor entre dos personas que se aman.

4

Divididos en grupos, realizan una campaña publicitaria que incluye tres razones por las que el amor entre dos personas es valioso y se debe cuidar y respetar. Cada grupo presenta su campaña al curso.

5

Los estudiantes escriben en un papel sobre los aspectos que se asocian con la gestación de un ser humano y que permiten identificarlos como un aspecto valioso en la vida de las personas. Entregan el papel al docente, quien va escribiendo en la pizarra las respuestas que resulten más pertinentes. A partir de ellas, los ayuda a sintetizar los principales aspectos identificados, como la relación de amor entre la pareja, la intimidad, el compromiso, el respeto mutuo, su contribución para la formación de una familia, etc.

6

Forman grupos de dos o tres estudiantes. El profesor les pide que discutan sobre las diferencias que existe entre la relación de pareja entre dos adultos y la relación entre dos amigos. Deben considerar aspectos como la intimidad, el interés por compartir la

vida con el otro y crear un proyecto de vida en conjunto, la reciprocidad que existe en la relación, el tipo de afecto que se tiene hacia la otra persona, etc. Luego le pide a cada grupo que den a conocer las diferencias que cada uno de ellas identificó. A partir de esto, el profesor destaca los principales puntos identificados y complementa aquellos que resulten pertinentes.

7

El docente les pide que elijan una pareja (pueden ser sus propios padres, abuelos, algún pariente u otro) para hacer una entrevista sobre su historia de amor. Elaboran preguntas entre todo el curso, enfatizando la valoración de la relación de pareja: ¿cómo se conocieron?; ¿cómo supieron que estaban enamorados?, ¿qué es lo que más valoran de la otra persona?, ¿qué les gusta compartir juntos?, ¿cómo tratan de resolver sus dificultades? Cada alumno realiza la entrevista, registrándola en una hoja, y después la presenta al curso. Juntando las hojas, se forma el libro de las historias de amor de personas que los alumnos conozcan.

8

Divididos en grupos, realizan un collage sobre las características o atributos de las relaciones de amor entre dos personas. Cada grupo reconoce dos o tres características que desprenden de lo visto en clases y de lo expuesto por las entrevistas (realizada en la actividad anterior), y lo representa en forma de collage al resto del curso.

9

Identifican personas por las que sienten especial afecto y cercanía y comentan cómo expresan el amor hacia ellas con el cuerpo, por medio del abrazo, la caricia, la sonrisa, entre otros. El docente enfatiza que la expresión corporal del amor en la relación de pareja entre adultos es íntima y exclusiva.

10

El docente divide el pizarrón en dos partes: público y privado. Explica al curso que lo público se realiza en presencia de varias personas y lo privado se hace en forma personal. Los estudiantes escriben algunas acciones que son propias de realizar en público y otras que son apropiadas de ejecutar en privado. El docente destaca que la intimidad es algo privado y que es importante mantenerla dentro de ese espacio y no en un espacio público.

OA_4

Reconocer y valorar el proceso de desarrollo afectivo y sexual, describiendo los cambios físicos, afectivos y sociales que ocurren en la pubertad y respetando los diferentes ritmos de desarrollo entre sus pares.

1

Los estudiantes identifican aspectos físicos que diferencian el desarrollo del hombre y la mujer, listándolos por escrito en grupos de no más de cuatro personas. Cada grupo elige un representante que lee en voz alta el trabajo realizado.

📌 Observaciones al docente:

Es importante establecer con los alumnos que todos tenemos diferentes ritmos de desarrollo, lo cual debe respetarse siempre.

2

Los estudiantes observan imágenes de varios niños de su edad que presenten distintos grados de desarrollo prepuberal. El docente debe favorecer un clima de respeto y acogida, además de guiar hacia la conclusión de que el desarrollo físico sucede con distintos ritmos en las personas. Algunos se desarrollan antes que otros, independientemente de la edad que se tenga dentro de los rangos etarios correspondientes.

3

Individualmente, los alumnos responden a las preguntas ¿cómo ha cambiado su cuerpo desde que era más chico? ¿en qué lo nota? ¿cómo ha cambiado su forma de pensar? Voluntariamente comentan sus respuestas en voz alta y el profesor modera la conversación en torno a que los cambios se dan en distintos tiempos en cada persona. Escriben las conclusiones en su cuaderno.

4

Los estudiantes elaboran un buzón en el que pueden depositar preguntas, sugerencias y comentarios referidos a la pubertad y los cambios que están experimentando.

📌 Observaciones al docente:

Se sugiere al profesor leer todas las preguntas y preparar las respuestas para la clase siguiente. Estas serán compartidas en un clima de respeto y acogida a los comentarios de todos.

5

Los estudiantes escuchan una explicación sobre los caracteres sexuales primarios y secundarios. Luego, divididos en grupos, elaboran una síntesis de lo aprendido y la copian en su cuaderno.

6

De tarea, los estudiantes conversan con sus padres o apoderados respecto de los siguientes aspectos:

- › ¿Qué es la pubertad?
- › ¿Cómo va a cambiar mi cuerpo?
- › ¿Seguiré siendo niño?
- › ¿Cómo eras tú a mi edad?

7

A partir de la actividad anterior, los estudiantes comentan en la siguiente sesión cómo les fue en la conversación con sus padres o apoderados y voluntariamente comparten algunas respuestas.

8

Realizan una dramatización en torno a la etapa de desarrollo en que se encuentran, evidenciando la forma en que se sienten, y luego conversan en torno a la representación. Algunas preguntas orientadoras pueden ser: ¿Se ha sentido alguna vez así?, ¿Cómo puede enfrentar esta situación de manera adecuada?, ¿Por qué cree que se sientes así?, entre otras.

R (Lenguaje y Comunicación)

9

Cada estudiante realiza con plastilina un retrato que lo represente y muestre cómo se ve a sí mismo en esta etapa de desarrollo. Luego presenta su trabajo al curso.

R (Artes Visuales)

10

Los estudiantes reflexionan y determinan quiénes son sus adultos de confianza a los cuales pueden acudir en caso de tener inquietudes en relación con la sexualidad. Cada alumno puede plantearse las siguientes preguntas:

- › ¿con qué adulto me siento cómodo y seguro?
- › ¿qué personas adultas de las que conozco me inspiran confianza?
- › ¿a quién o quiénes podría recurrir si necesito ayuda o tengo dudas?