



DESTINATARIOS

NIÑAS Y NIÑOS DE
EDUCACIÓN PREESCOLAR

San Serafín del Monte... asearse ¿para qué?



TIEMPO ESTIMADO

30
MINUTOS

FICHA

40

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO

PROPÓSITO

Que las niñas y los niños:

- Señalen acciones básicas de cuidado personal y reconozcan información relevante para iniciar su formación en el autocuidado.

RECURSOS

- ▶ Ronda: "San Serafín del Monte", con acciones de higiene personal. A manera de ejemplo, puede consultar <https://www.youtube.com/watch?v=xQTHpWuRbA>
- ▶ Imágenes de alimentos sanos y alimentos chatarra.



APUNTES PARA EL DOCENTE

Una de las aspiraciones de la educación preescolar es que los alumnos crezcan sanos, felices y que paulatinamente logren la autonomía que les permitirá caminar, correr, saltar y vivir en armonía con la naturaleza y su entorno cultural y social. Aprender a cuidar de sí mismo es una competencia que se debe favorecer cada día con el fin de evitar accidentes, lesiones físicas o desequilibrios emocionales.

A temprana edad, los niños son capaces de identificar situaciones nocivas a su salud y su seguridad si se les prepara para ello; se trata de alertar sus sentidos a fin de que identifiquen posibles riesgos y busquen la ayuda pertinente para evitarlos.

Favorecer una cultura del cuidado de sí mismo desde preescolar sienta las bases de una ciudadanía responsable y proactiva a cuidar de los demás, del ambiente y capaz de defender sus derechos a vivir en armonía y en paz.

Es importante que los docentes de preescolar inicien un proceso de formación que ilustre las responsabilidades que cada alumno tiene con su cuerpo, su salud, la generación de vivencias que les permitan vivir en equilibrio emocional y la construcción de resiliencia como proceso que ayuda a superar las adversidades que puedan presentarse en el día a día.





DESTINATARIOS

NIÑAS Y NIÑOS DE
EDUCACIÓN PREESCOLAR

San Serafín del Monte... asearse ¿para qué?



TIEMPO ESTIMADO

30

MINUTOS

FICHA

40

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO

Pasos a seguir...

1

CON LOS ALUMNOS

1. Pídeles que conversen sobre acciones de higiene personal que realicen cada día para mantenerse sanos. Y motívelos a representarlas cantando la ronda *San Serafín del monte*.
2. Pregunte ¿qué otras acciones nos ayudan a mantener la salud?
3. Muestre imágenes de alimentos saludables y de alimentos chatarra para que elijan los que conviene tomar mientras dicen "San Serafín del monte, San Serafín cordero yo como niño sano... esto comeré" o bien, "... esto no comeré".
4. Invítelos a identificar otras acciones necesarias para preservar la salud, por ejemplo: tomar agua, dormir suficiente, protegerse de los cambios bruscos de temperatura, entre otros.
5. En plenaria, invítelos a reflexionar ¿Por qué es necesario practicar estas acciones de higiene y cuidado personal?; ¿qué otras acciones nos permiten estar sanos?; ¿cuáles de estas acciones pueden realizar sin ayuda?





DESTINATARIOS

NIÑAS Y NIÑOS DE
EDUCACIÓN PREESCOLAR

San Serafín del Monte... asearse ¿para qué?



TIEMPO ESTIMADO

30
MINUTOS

FICHA

40

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO

Pasos a seguir...

PRIMERA VARIANTE

Se puede realizar la ronda infantil *San Serafín del Monte* mientras un alumno al centro representa corporalmente las acciones para preservar la salud que se han comentado, por ejemplo: "agua beberé"; "ocho horas dormiré"; "me vacunaré"; "del viento frío me protegeré" y otras acciones de protección.



SEGUNDA VARIANTE

Se muestran imágenes de personas enfermas y se pide a los alumnos que señalen recomendaciones de cuidado y ofrezcan alternativas para su pronta recuperación.

PARA CERRAR

Oriéntelos a que señalen que, además de la higiene personal, ser sanos requiere de una alimentación balanceada, cumplir horas de sueño, hacer ejercicio; contar con las vacunas señaladas en su cartilla, poner la basura en su lugar y evitar desperdiciar el agua, entre otros.

Subraye que lo anterior les permitirá crecer sanos y felices, además de contribuir a que sus entornos también sean saludables.





DESTINATARIOS

NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

San Serafín del Monte... asearse ¿para qué?

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO



TIEMPO ESTIMADO

30

MINUTOS

FICHA

40

Pasos a seguir...

2

ENTRE MAESTROS

Compartan, como colectivo docente, acciones para prevenir enfermedades contagiosas, campañas de reforestación o aseo profundo de los espacios escolares. Pueden elegir alguna para trabajar en su Plan Escolar de Mejora Continua.

También compartan qué acciones realizan a nivel personal para fomentar su autocuidado y cómo algunas de ellas pueden ser promovidas entre sus alumnos y alumnas, por ejemplo: hacer ejercicio como en las pausas activas, beber agua en lugar de refrescos, comer una fruta entre comidas en lugar de alimentos chatarra, etc.



3

CON LAS FAMILIAS

Proponga que, para conocerse más y aprender a cuidarse desde ahora, averigüen con sus padres lo siguiente:

- ¿Tengo completo mi esquema de vacunación?
- ¿He padecido alguna enfermedad grave?
- ¿Soy alérgico (a) a algún medicamento?
- ¿Cuál es mi tipo de sangre?

Las respuestas a estas preguntas las compartirán en la fecha que usted proponga.

Es probable que esta información forme parte del archivo de cada alumno, se trata, sin embargo, que cada uno la conozca como parte de su formación en el cuidado de sí mismo.

Indague sobre las instituciones de salud que existen en la comunidad, solicite apoyo de las existentes para que visiten sus escuelas y orienten a los padres de familia o tutores en el cuidado de la niñez y la importancia de la prevención de enfermedades.

Asimismo, puede invitar a algunos padres de familia a compartir con otros algunas prácticas de crianza para fomentar la salud de sus hijos, buenos hábitos y cómo hacer responsables a los niños de su propio autocuidado.

