



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!

MINED
Un Ministerio en la Comunidad

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Cartilla Pedagógica

Educación Integral de la Sexualidad
Primero a Cuarto Grado de Educación Primaria

2



**ACTIVIDADES SUGERIDAS
PARA TRABAJAR AUTOESTIMA,
HABILIDADES Y VALORES**

MI DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

El desarrollo personal y social permite que las niñas y los niños se formen de manera integral, con la capacidad de aceptarse como son, de aceptar a las demás personas y relacionarse de forma armónica.

CONTENIDOS

Autoestima

Actividad 1

¿Quién soy yo? ¿Cómo me quiero?

2

Habilidades para la vida

Actividad 1

¿Me pongo en tu lugar, te comprendo y me comprendo?

5

Actividad 2

Reconociendo nuestras habilidades y cualidades que nos permiten llevarnos bien con las demás personas

7

Valores

Actividad 1

Mis valores me hacen sentir bien

9



AUTOESTIMA

Actividad 1

¿Quién soy yo? ¿Cómo me quiero?

Objetivo:

Contribuir al conocimiento de sí misma/o, a fin de fortalecer su autoestima.

Materiales:

Hojas de papel, lápices, crayolas, chimbombas y una flor de muestra.

Paso 1:

Inicie dando la bienvenida a niñas y niños. Dígales que harán un ejercicio de presentación llamado "Yo soy". Explíqueles que van a presentarse con la o el compañero que tienen al lado, dicen su nombre, dónde viven y una cualidad que les caracteriza; ejemplo: "Yo soy Juan, vivo en Managua, soy alegre y fuerte". Pregúnteles ¿Qué pensamos cuando decimos nuestros nombres y dónde vivimos? ¿Qué sentimos cuando mencionamos nuestras cualidades? Luego que se ha logrado la participación de varios, se les indica que pasarán al siguiente ejercicio.

Paso 2:

Retome las ideas del grupo sobre el ejercicio anterior y dígales que dibujen en una hoja de papel una flor con muchos pétalos, explíqueles que en el centro de la flor escribirán su nombre; y en cada pétalo escribirán las cualidades y habilidad que mencionaron en el primer ejercicio. Si no puede escribir, pueden hacer el ejercicio dibujando; por ejemplo, pueden utilizar caritas para reflejar cómo son.

Pídales que tomen su flor y llevándola con sus manos en alto, compartan con sus compañeros de clase lo que hicieron. Al finalizar, deses tiempo para que compartan sus ideas y reflexionen juntos sobre la importancia de conocerse, quererse y compartir con las y los demás lo que son. Motíveles a participar del siguiente ejercicio.

Paso 3:

Entregue una chimbomba (globo) o pelota de papel al que está a su lado y dígame que piense en una frase bonita o cualidad que ha observado en sus compañeras o compañeros y elija a quién quiere decírsela. Quien tire la pelota dice una frase bonita o cualidad que pensó. Continúe el

ejercicio hasta que todos y todas hayan participado. Recuérdeles compartir con la familia la flor que hicieron para reforzar otras cualidades que se les hayan quedado sin mencionar. Concluya la actividad, apoyándose con las ideas fuerza que se les proporciona al final.

Aquí también puede realizar el juego de Nerón, Nerón, demostrando sus habilidades físicas.

Paso 4:

Esta actividad puede evaluarla tomando en cuenta los conocimientos previos que aportaron sobre el tema cuando compartieron quiénes eran, y la participación en todos los ejercicios propuestos. Solicite que ellas, ellos o su familia escriban en su cuaderno las nuevas habilidades o cualidades y agregarlas en la flor. Tome esto como una tarea.

Ideas fuerza



Información básica:

Conocer nuestra identidad personal significa reconocernos como personas únicas y diferentes a las demás; para lograrlo es necesario que manejen información sobre aspectos básicos de su identidad, como su nombre, su sexo, el de los miembros de su familia, el nombre del barrio o comarca donde viven y la dirección de su casa, entre otros aspectos. Conocer estas cosas les dará seguridad.

Retroaliménteles que los ejercicios que hicieron tienen que ver con la autoestima, que es la valoración que cada persona hace de sí misma. Supone la capacidad de descubrirse, conocerse, aceptarse, respetarse, valorarse y quererse.

La autoestima mejora cuando reconocemos nuestras fortalezas y debilidades y trabajamos sobre ellas. Para que niñas y niños puedan tener una valoración objetiva de sí mismas o sí mismos necesitan conocerse, saber quiénes son y tener conciencia de su propia identidad, tanto en información personal, como en relación a su aspecto y cualidades físicas, y a su manera de ser, sentir y actuar (comportamientos, sentimientos, cualidades, gustos, talentos y preferencias, entre otros).

Es importante que las niñas y niños vayan aprendiendo a aceptarse como son, su imagen corporal que tiene que ver con lo que cada persona piensa sobre su propio aspecto físico. Es cómo la persona se ve a sí misma y se percibe cuando se mira al espejo, es decir, cómo la persona cree que es.

Recursos

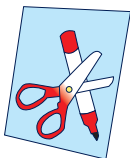
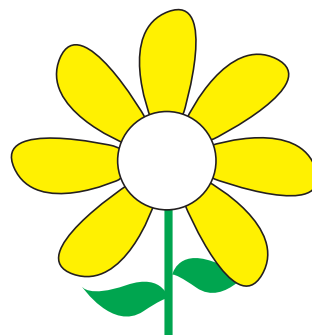


Imagen de una flor para que la dibujen en el ejercicio.



Indicaciones para el juego NERÓN, NERÓN: Se elegirá a una niña y un niño para formar el puente. Ellos deben unir y alzar las manos para formar un arco. Los demás se ubicarán en una fila agarrados de la cintura y pasarán por debajo del puente mientras cantan: “Nerón, Nerón, ¿dónde pasa tan gente? en la calle de San Vicente, que pase el rey, ha de pasar, el hijo del Conde se queda atrás, atrás, atrás, atrás, atrás, atrás, atrás, atrás, atrás, atrás”.

Al momento de terminar la canción, los dos niños o niñas, bajarán los brazos y atraparán a uno de la fila y le preguntarán: ¿con quién te vas?, el atrapado elegirá a uno de los que forman el arco y se colocará detrás de él o ella.

Continúa el juego y atraparán al próximo niño o niña, el cual elegirá con quién irse y así sucesivamente hasta que no haya nadie en la fila que camina bajo el puente.

Cuando todas y todos los niños estén colocados detrás de aquellos que formaban el arco, empezarán a halar hacia atrás para medir la fuerza de cada equipo, evitando que se lastimen o se golpeen. Se termina cuando usted decida, para evitar que hayan lesionados, ganadores o perdedores.



HABILIDADES PARA LA VIDA

Actividad 1

Me pongo en tu lugar, te comprendo y me comprendo

Objetivo:

Promover el desarrollo de habilidades para comprender a las demás personas.

Materiales:

Hojas de papel, lápices, crayolas, si es posible, papelógrafos.

Paso 1:

Deles la bienvenida a niñas y niños y pídeles sentarse cómodamente para escuchar con atención el relato que les contará de una niña llamada Alicia (vea la historia en los recursos al final de la actividad).

Al terminar, díales que hagan comentarios de lo que piensan y cómo se sintieron, escuche sus respuestas y motívelos para hacer el siguiente ejercicio.

Paso 2:

Organice tres equipos de trabajo y pídeles que comenten sobre las siguientes preguntas ¿Cómo creen que se siente Alicia? ¿Qué opinan de la actitud de Julio su compañero de clase? ¿Le ha pasado a usted o alguien conocido algo parecido? ¿Qué le hubieran dicho ustedes a Alicia? Reúnales de nuevo para comentar lo que hablaron. Felicíteles por los comentarios y expréseles que cuando entendemos lo que les sucede a las demás personas y les brindamos apoyo, nos ponemos en su lugar y eso se llama empatía, que es una habilidad importante para relacionarnos bien con las demás personas. Pase al siguiente ejercicio.

Paso 3:

Reúnase de nuevo en los mismos equipos de trabajo , el equipo 1 va a representar un relato a través de una dramatización, el equipo 2 hará un dibujo del mismo relato y el equipo 3 pensará en 5 frases de ánimo que le dirían a Alicia para que se sienta mejor y lo compartirán en plenario. Díales que además de ponerse en el lugar de lo que le pasa a las demás personas, debemos practicar actitudes positivas para hacerles sentir bien. Deles más información con las ideas fuerza que tiene al final de la actividad.

Paso 4:

Esta actividad puede evaluarla preguntándoles para que respondan con sus propias palabras qué entendieron por empatía y por qué es bueno practicarla.

Ideas fuerza



Expréseles que los ejercicios que hicieron tienen que ver con sus habilidades para relacionarse bien con las demás personas, y una de estas habilidades se llama empatía, fundamental para las relaciones sociales sanas y satisfactorias, ya que implica ser capaz de comprender lo que la otra persona está sintiendo y ponerse en su lugar.

Es importante educar a nuestras niñas y niños en la empatía, para ir más allá de ellos mismos y ser capaces de ver al otro y de ponerse en su lugar cuando enfrentan alguna situación y comprender cuando la otra persona está pasando una situación difícil.

El desarrollo de la empatía será un valioso recurso que potenciará las habilidades sociales de las niñas y los niños para entender lo que pasa a su alrededor, especialmente a las personas con las cuales viven y les brindan su apoyo, favorece su desarrollo emocional, contribuye a su socialización, mejora sus relaciones sociales y vínculos afectivos y es clave para ser queridos por las demás personas y para una sana autoestima.

Como educadores nuestro rol es guiarles en este camino de aprendizaje y práctica de sus habilidades que les permita cultivar buenas relaciones con los miembros de la familia, compañeras/os y amigos/os y con todas las demás personas.

Recursos



Relato de Alicia

Alicia es hija única, tiene una gatita con la que juega todos los días al regresar de la escuela, pero un día que venía muy alegre a jugar de nuevo con su gatita la encontró con la cabeza vendada y se puso a llorar, su madre le dijo que un perro la había mordido pero que se pondría bien. Su compañero de clase, Julio, que venía en ese momento con ella, se dio cuenta de lo sucedido, le dijo que no se preocupara, que lamentaba que la gatita estuviera así y le dio un abrazo de consuelo.



Actividad 2

Reconociendo nuestras habilidades y cualidades

Objetivo:

Promover el reconocimiento de nuestras habilidades y cualidades para contribuir a una convivencia armoniosa, bonita y sana.

Materiales:

Hojas de papel, lápices, crayolas, masking tape y si es posible papelógrafos.

Paso 1:

Brinde a niñas y niños un saludo y bienvenida. Dígales que conversarán sobre lo siguiente: Todas las personas somos diferentes, tenemos habilidades y cualidades que nos hacen ser especiales y que podemos compartirlas. Pídale que piensen en las habilidades y cualidades que poseen, mientras caminan por el salón. Luego se juntan en parejas para compartir y cuando usted diga 1,2,3, se sientan todas y todos para comentar en plenario de forma voluntaria. Escúcheles, felicíteles e invíteles al siguiente ejercicio.

Paso 2:

Dígales que ahora van hacer un dibujo de la compañera o compañero con la que conversaron en el ejercicio anterior, en ese dibujo van a reflejar una cualidad o habilidad que les compartió y otras que ellas o ellos les reconocen que no dijeron. Recuerden representarlo todo en dibujo. Cuando terminen todas y todos se ponen de pie, hacen un círculo grande y cuando usted diga 1,2,3, se juntan las mismas parejas y hacen el intercambio de los dibujos, vuelven al círculo y de forma voluntaria comparten cómo se sintieron. Pregúnteles si en los dibujos que les entregaron vieron reflejadas sus habilidades o cualidades. Felicíteles por el trabajo realizado. Dígales que es importante que nosotros mismos reconozcamos nuestras habilidades y cualidades y que las podamos compartir para que las demás personas nos las reconozcan. Recuerden que dentro de las cualidades están los valores (respeto, solidaridad, amor, cariño, responsabilidad, compañerismo) y entre nuestras habilidades tenemos que nos gusta cantar, bailar, dibujar, hablar, jugar, decir poemas, entre otros.

Paso 3:

Divida el grupo en dos equipos. El equipo uno se organizará para realizar un juego de los que más les guste y el equipo dos estará de observador.

Cuando el grupo uno termine el juego, el grupo dos dirá qué habilidades y cualidades se reflejaron en este juego. Puede terminarlo o seguir el ejercicio intercambiando los roles en los dos equipos.

Finalizar reforzando el tema con la información que le proponemos en las ideas fuerza que tiene al final de la actividad.

Paso 4:

Esta actividad puede evaluarla diciéndoles que compartan algunas de las habilidades y cualidades que más tenían en común y para qué les sirven estas en la vida familiar, escolar y en la comunidad.

Ideas fuerza

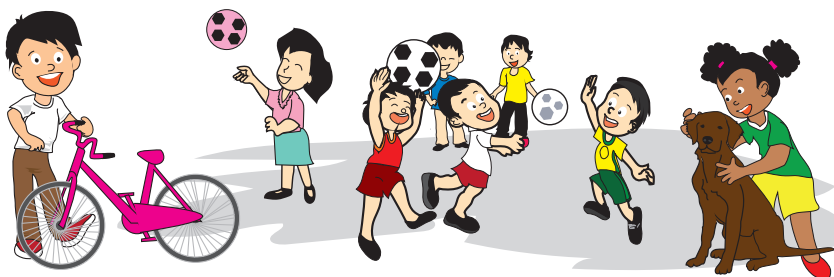


Los ejercicios que hicieron en este tema, están relacionados con el reconocimiento de habilidades y cualidades personales y las que tienen las demás personas nos sirven para relacionarnos con nuestras compañeras, compañeros, amigas, amigos y los miembros de nuestra familia.

El ser humano es un ser social que necesita entenderse y relacionarse adecuadamente con las demás personas, lo que supone aceptarlas tal como son, estimarlas y si es posible, ayudarlas a desarrollar sus propias habilidades y cualidades.

A las demás personas también les gusta ser reconocidas, aceptadas como son, estimadas y valoradas positivamente. Cuando se les aprecia, es también más probable que uno sea aprobado por ellas, pues la tendencia a la reciprocidad y a la correspondencia, es muy humana.

Este contenido puede contribuir a la promoción de valores para la prevención del acoso escolar (bullying). Este se manifiesta cuando algunas niñas o niños son rechazados y maltratados por sus propios compañeros: se burlan de ellas o ellos como si no fueran parte del grupo, les molestan, amenazan y hasta les maltratan. Son rechazados, aunque nada los diferencia de los demás, y siguen quedando al margen, pues sentirse rechazados les produce una reacción de desamparo e impotencia. Este comportamiento lesiona los derechos humanos, que nos indican que todos somos iguales, aunque seamos diferentes. Por tanto, una meta para las y los docentes es encontrar la manera en que cada niña o niño sea aceptado por el grupo y se sienta querida o querido.



VALORES

Actividad 1

Mis valores me hacen sentir bien

Objetivo:

Promover la práctica de valores en sus actividades y relaciones con las personas con quienes conviven.

Materiales:

Hojas de papel, lápices, cuaderno, Relato sobre valores (El relato de Juan), pelota, masking tape y crayolas.

Paso 1:

Dé la bienvenida y entregue una chimbomba o pelota de papel a la niña o niño que tiene al lado derecho. Dígale que seleccione a un compañero o compañera y que le tire la pelota al mismo tiempo que nombra un valor que cree que tiene, ejemplo (yo soy respetuoso) repita el ejercicio hasta que considere que ya han compartido varios valores, anótelos en la pizarra, y pregúnteles ¿Qué son los valores? ¿Para qué sirven? ¿Por qué es importante practicarlos en la vida? Pase al siguiente ejercicio.

Paso 2:

Organícelos en círculo y dígales que estén atentos porque les contará un relato de un niño llamado Juan. Al terminar de leer el relato pregúnteles: ¿Qué valores están presentes en el relato? ¿Qué hubieran hecho ellas o ellos en caso parecido? ¿Algunos de los valores fueron mencionados por ellas o ellos en el ejercicio anterior? Y ¿Cuál creen que es la importancia de los valores? Luego de escuchar sus aportes, refuércelos que los valores son nuestra guía para vivir bien, bonito y en armonía. Tenemos que practicarlos con frecuencia en nuestra familia, centro educativo y comunidad. Motíveles a realizar el siguiente ejercicio.

Paso 3:

Entrégueles una hoja de papel y oriénteles que dibujen un sol, el centro del sol los representa a ellos o ellas mismas, en los rayos escribirán los valores que creen que tienen, luego pegarán sus dibujos en la pared o la pizarra como una galería y harán un recorrido para observar los valores de todas y todos, verán que hay valores que comparten; que los mencionen.

Oriénteles que tomen el dibujo del sol que realizaron donde escribieron sus valores, lo llevarán a casa para revisarlo con la familia y reflexionar juntos lo bueno que es poner en práctica estos valores.

Paso 4:

Esta actividad puede evaluarla tomando en cuenta las ideas que aportaron sobre el tema, expresando y compartiendo las reflexiones sobre valores contenidos en el relato, la realización del dibujo del sol y puede dar seguimiento al ejercicio orientado para compartir con la familia. Puede también preguntarles: ¿Qué importancia tiene compartir los mismos valores? ¿Para qué les sirven los valores en la vida?

Realice otras preguntas de control sobre los conocimientos adquiridos del tema y la metodología utilizada.

Ideas fuerza



Información básica:

Los valores son los principios que orientan nuestro comportamiento diario, nos conducen para actuar de forma adecuada en la casa, en el centro educativo y en nuestra comunidad, para realizarnos como personas de bien. Son parte de nuestra identidad como seres humanos. Son una guía que influye en nuestra formación y desarrollo. Es sumamente importante que esos valores se demuestren en la convivencia con otras personas para vivir en armonía.

Los valores también son la base para vivir en comunidad y relacionarnos bien con las demás personas. Permiten regular nuestra conducta para el bienestar colectivo. Existen valores familiares, sociales, culturales y espirituales. Por ejemplo, el amor, la reconciliación, el perdón, la solidaridad, el compañerismo, el respeto hacia la diversidad, el respeto hacia las ideas de las demás personas, el cuidado de los bienes propios y ajenos (la casa, el centro educativo, el campo, el barrio y la comunidad), la unidad, la cooperación y la hermandad.

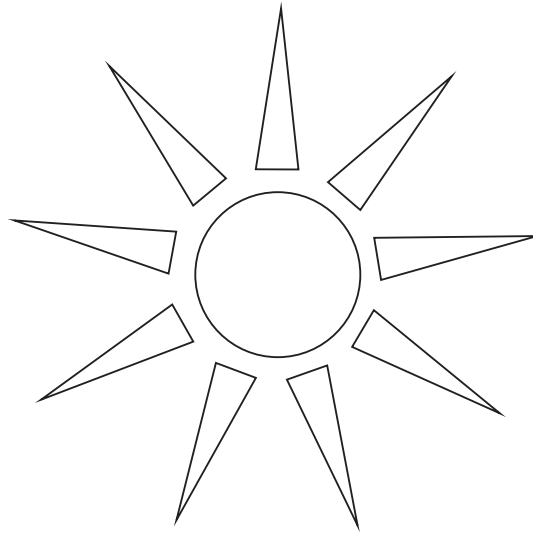
Recursos



El Relato de Juan

Juan regresaba con su mamá al centro educativo, cuando de repente vio que Luis, un niño de otro grado se había caído, estaba en el suelo, sucio y llorando. Se había lastimado las rodillas y al parecer estaba sangrando; la mamá de Juan le dijo ¿Qué podés hacer por Luis, hijito?

¡Le ayudaré a levantarse, le limpiaré las heridas de sus rodillas y lo acompañaremos a su casa mamá! ¿Podemos mamá, dígame sí, por favor? él necesita nuestra ayuda. ¡Manos a la obra hijo! ¡Vamos a ayudar a Luis!



EN Victorias! Educativas Por Gracia de Dios!



/MinedNicaragua



@MinedNicaragua



@MinedNicaragua



www.mined.gob.ni

Con la cooperación técnica y financiera de



Fondo de Población
de las Naciones Unidas
Nicaragua