The background of the slide is a white surface covered with numerous colorful handprints in various colors including red, blue, green, yellow, orange, and purple. The handprints are scattered across the entire area, creating a vibrant and child-friendly pattern.

"Educación para el Amor"
Trabajo Práctico N°1
Quinto grado - 2014

Estimadas Familias, nos volvemos a encontrar en esta tarea compartida, cuyo objetivo es la educación de los niños. Acompañándolos, en su construcción como sujetos de derecho. Los invitamos a compartir esta actividad con sus hijos para reflexionar acerca del autocuidado...



¿Por qué nos cuidamos?

Nos cuidamos a nosotros mismos porque nos queremos. Al principio, nuestra familia nos enseña a cuidarnos, aunque a veces nos enojamos cuando nos dicen que nos lavemos los dientes o nos abriguemos. Luego, nos cuidamos solos/as porque nos damos cuenta que es muy importante.

❖ Conversen sobre el tema y respondan brevemente estas preguntas:

¿Por qué no ponemos la mano en la estufa caliente? _____

¿Por qué usamos paraguas cuando llueve? _____

¿Por qué nos abrigamos cuando hace mucho frío? _____

¿Por qué necesitamos dormir? _____

¿Por qué nos alimentamos? _____

¿Por qué no comemos comida chatarra todos los días? _____

¿Por qué cuando atravesamos la calle lo hacemos con mucha atención? _____

¿Por qué si estamos tristes buscamos consuelo? _____

¿Por qué nos lavamos los dientes? _____

¿Por qué pedimos ayuda si tenemos miedo? _____

¿Por qué no permitimos que nos maltraten? _____

❖ Para seguir pensando...

Tenemos formas de protegernos si percibimos peligro, por ejemplo, estando atentos a situaciones peligrosas, comunicándonos para pedir ayuda a través de nuestra capacidad de hablar, etc. Por eso, si alguien nos maltrata o nos hace sentir mal, si pasa sobre nuestros límites personales, sentimos desagrado o percibimos que es peligroso, podemos decir NO y pedir ayuda a alguien en quien confiemos.

Nuestro espacio personal está delimitado por una línea invisible que indica hasta dónde otras personas pueden acercarse. Esta línea invisible a la que le llamaremos límite personal nos indica hasta dónde otras personas pueden acercarse a nosotros. El límite personal es flexible y se mueve según:- La confianza que se tiene con la otra persona. Ejemplo, un niño o niña se sentirá a gusto con un abrazo apretado de su madre y no así con el de cualquier persona. Viajar en el subte lleno de pasajeros nos obliga a estar más cerca unos de otros, pero no así al caminar por una plaza. Cuando el espacio personal es respetado, la persona se siente cómoda, aceptada, protegida, respetada, etc. Cuando el espacio personal es invadido, la persona se siente: incómoda, confusa, etc.

❖ Para seguir reflexionando sobre el autocuidado queremos compartir esta poesía:

“Pamela cuida a Pamela”

Pamela quería ayudar
a todos los gatos del mundo
y por la mañana les daba
la leche del desayuno.
Era guardiana de plantas,
de árboles y de flores.
Si alguien los maltrataba,
ella les daba sermones.
Siempre cuidaba del agua
y de todo lo viviente.
Quería salvar la tierra
protegiendo el medio ambiente.
A todos auxiliaba,
Pamela, la cuidadosa

Con todos, menos con ella,
la niña era generosa.
Un día mientras dormía,
en el mundo de los sueños,
la niña escuchó que le hablaba,
por lo bajito, su cuerpo:
“Pamela estás siempre atenta
y la naturaleza cuidas.
Pero hay algo importante
que al parecer se te olvida.
Es que a tu cuerpo lo tienes
flaquito y muy descuidado.
A todos los otros cuidas
Pero ¿y el autocuidado?

Necesita amor el cuerpo,
de los pies a la cabeza.
Porque tú eres, Pamela,
también la naturaleza”
Pamela aprendió en su sueño
que si a todos bien cuidaba
debía empezar por su cuerpo,
por su mente y por su alma.
Por eso importa cuidar,
con amor a quien queremos.
Pero, primero a nosotros.



¡Cuidándonos,
cuidaremos!

❖ Finalizada la lectura, respondan las siguientes preguntas:

a) ¿A quiénes cuidaba Pamela?


b) ¿Por qué lo hacía?

c) La niña de esta poesía se preocupaba por el bienestar de todos, pero ¿a quién olvidó cuidar?

d) ¿Cómo estaba su cuerpo?

e) ¿Qué aprendió, Pamela, en su sueño?

- ❖ Para cerrar la actividad, les pedimos una breve reflexión acerca del mensaje que nos deja la poesía. Escribanlo en el recuadro. Luego, ilustren la escena del relato que más les gustó y comenten por qué la eligieron.

A large rectangular box with a purple border and a light blue-to-pink gradient background, designed for students to write their reflections and illustrations. The box has rounded corners and a vertical strip on the left side that looks like a scroll or a binding element.

❖ Fuente Unicef: <http://www.comunidadescolar.cl/documentacion/LIBRO%20MI%20SOL%202012.pdf>