

CUIDADO DEL CUERPO

5



5

CUIDADO DEL CUERPO

Preguntas Inspiradoras

¿CÓMO NECESITAMOS CUIDAR NUESTROS CUERPOS DURANTE LA PUBERTAD?

¿CÓMO PREPARARSE PARA TODOS ESTOS CAMBIOS?

¿QUÉ VALORES Y VIRTUDES PODEMOS ENCONTRAR EN UN GRUPO DE COMPAÑERAS Y COMPAÑEROS?

5.1 CREADORES DE PODCAST

TIEMPO



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Que los y las estudiantes investiguen y desarrollen una guía de cuidados necesarios para el cuerpo en la etapa de la pubertad.

En equipos de trabajo de alrededor de 5-6 estudiantes por grupos, investigar un tema acerca “cuidar nuestro cuerpo”

Se puede recomendar a partir de la siguiente lista, pero también es valioso que ellas y ellos propongan titulares:

- Consejos prácticos para descansar mejor
- Cómo es una dieta saludable relacionada a la menstruación /pubertad
- Cómo prepararte para evitar momentos de transpiración intensa
- Sugerencias para estar preparadas en caso que llegue tu menstruación, qué tener en un bolsito de elementos personales
- Actividades que generan bienestar: yoga/ técnicas de relajación, técnicas de respiración, etc.



5.2 ESPEJISMOS

TIEMPO



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Reflexionar acerca de la influencia que tiene la mirada de los y las compañero/a, de la familia en cada estudiante.
Potenciar el autoestima y el autoconocimiento.

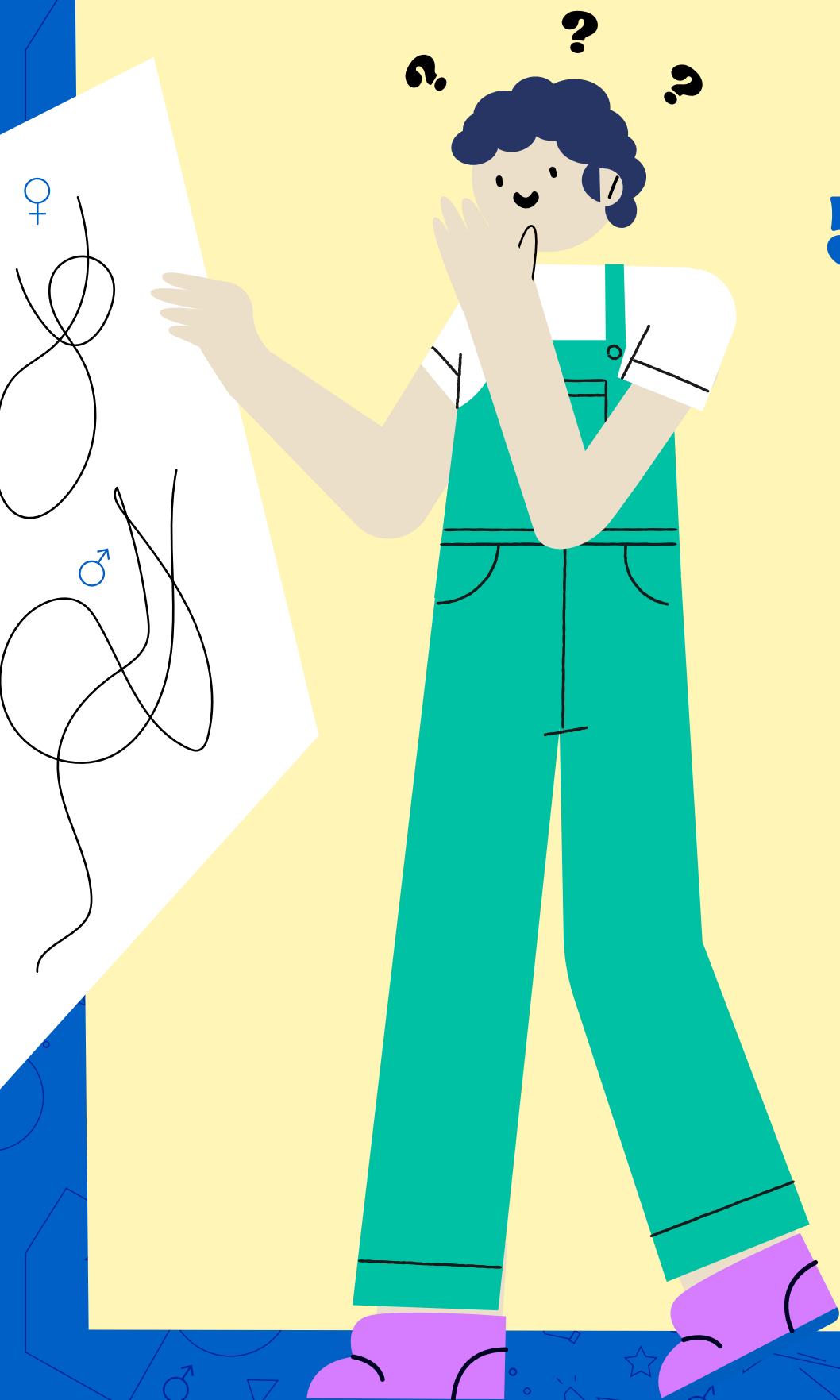
Cada estudiante tendrá un cuadro con frases para completar:

- ▶ Mi carácter es...
- ▶ Como amigo/a soy...
- ▶ Como hijo/a soy...

La primera etapa es que cada estudiante complete su autopercepción y luego puedan consultar a otras personas como lo / la ven en cada categoría.

Es clave promover un clima de respeto y no de burla para no generar situaciones incómodas para nadie.

Es una actividad de reafirmar si la autopercepción es similar o no a la percepción que otros tienen sobre uno/a.



5.3 MURAL COLABORATIVO

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Reflexionar acerca de lo importante que es no generar opiniones acerca del cuerpo de otra persona.

TIEMPO



Van a elegir una frase potente que resuma todo lo aprendido durante el abordaje de este módulo.

Deberán construir un gran equipo, todos y todas los y las estudiantes del aula, un gran mural con recortes, dibujos realizados por ellos y ellas, que representen la “frase” seleccionada.