



Escuela de Párvulos San Juan Leonardi
Senadora María de la Cruz 3421
Plan de Bienestar y Autocuidado



Plan de Bienestar, Sexualidad y Autocuidado. 2024



Plan anual de autocuidado.

I.- Fundamento del Plan:

El agitado y demandante estilo de vida que está llevando nuestra sociedad ha limitado la comunicación en la familia y la protección de los niños por ende que estos tomen conciencia de su cuerpo, que aprendan a conocerlo y cuidarlo cobra especial importancia, dado que la primera infancia es el periodo vital en que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social. En esta etapa todo es nuevo, se generan descubrimientos y experiencias que los acompañarán durante toda la vida.

En aquellos niños y/o niñas que no han completado el desarrollo del lenguaje, el cuerpo puede ser la única voz que hable por ellos cuando no pueden expresar un sufrimiento o una situación traumática como el maltrato o abuso sexual. Los adultos responsables debemos dar lugar y contención a esa “voz”: cuando habla de su malestar, cuando expresa necesidades, límites, sus quiero y no quiero.

“El autocuidado es la capacidad progresiva que tienen niñas, niños, adolescentes y adultos de tomar decisiones respecto de la valoración de la vida, de su cuerpo, de su bienestar y de su salud, así como el desarrollo de prácticas y hábitos para mejorar su propia seguridad y, con ello, prevenir riesgos. Por su parte, la prevención de riesgos se refiere a la preparación de medidas para anticiparse y minimizar un daño que es posible que ocurra; en el ámbito de la seguridad escolar, la prevención de riesgos implica que la comunidad educativa, en su conjunto, sea capaz de comprender y desarrollar recursos para identificar los riesgos, evitarlos, mitigarlos, y de responder, en forma efectiva, ante sus consecuencias” (MINEDUC, 2015). Dado la definición anterior se establece que tratarse bien es un componente esencial de una buena salud integral, lo cual requiere no solo decirse cosas positivas, sino realizar acciones concretas para un buen desarrollo.

Por lo general se inculca a niños y niñas que preocuparse de sí mismos es malo y egoísta. Oaklander (2006) sostiene que estos mensajes erróneos acompañan a los niños durante toda la vida podrían a futuro afectar la salud mental, pues no pensarse a sí mismos, los lleva a



rechazar partes de sí y Oaklander (2006) sostiene que *“la aceptación de todas las partes de uno mismo, aun las más odiosas, son un componente vital de un desarrollo sano y no deteriorado”*. El rechazo de algunas partes lleva a la fragmentación, a no integrar partes de sí mismo y a decirse mensajes negativos como “soy malo” o “soy tonto”.

Un niño con una alta autoestima reconoce y acepta sus limitaciones, sin centrarse en ellas, lo que es posible a través de un buen trato. Integrar y reconocer todas sus características le permitirá adquirir la capacidad de darse un buen trato, cuidarse e intentar enfrentar nuevos desafíos dado que tendrán confianza en sus habilidades. El niño que aprende a cuidar de sí mismo sabe pedir ayuda cuando la necesita, dado que es capaz de evaluar que la situación supera los recursos con los que cuenta y se verá enfrentado a menos consecuencias frustrantes y dolorosas.

La implementación de este proyecto está destinada a la prevención, detección y orientación para docentes, párvulos y apoderados sobre el autocuidado infantil dentro del contexto educativo, a través de este plan se busca contribuir al desarrollo de actitudes y conductas responsables, entregando herramientas para abordar adecuadamente la protección de los niños y niñas de nuestra escuela. Entendiendo que la promoción de una vida saludable a lo largo de todo el ciclo escolar favorece un desarrollo saludable y previene problemas de salud física y mental en los estudiantes y conductas de riesgo como el consumo irresponsable de alcohol y drogas, sexualidad prematura, trastornos alimentarios, entre otras.

II.- Objetivos generales:

Propiciar un desarrollo orientado en el bienestar físico, social y emocional en nuestros alumnos y alumnas.



III.- Objetivos Específicos:

- Orientar a la comunidad educativa en la prevención y autocuidado de los niños y niñas, a través de la difusión de estrategias y contenidos para abordar el autocuidado como base temprana para el desarrollo del cuidado hacia sí mismos y de los demás.
- Que los niños y niñas logren anticiparse a situaciones de riesgo que afecten su propia integridad y evitar así sus consecuencias.
- Favorecer la participación de las familias como primer agente educador en el autocuidado y la prevención.
- Orientar el quehacer pedagógico con el propósito de poder disminuir riesgos y potenciales daño que puedan afectar a nuestros niños y niñas.
- Lograr que los niños se desenvuelvan en un ambiente libre de estereotipos de género, propiciando una educación no sexista.

IV.- Etapas y actividades contempladas en el proyecto:

- 1.- Concientizar respecto a la importancia del autocuidado a la comunidad escolar.
- 2.- Planificar estrategias y actividades para implementar el autocuidado en nuestra comunidad educativa.
- 3.- Agrupar las distintas acciones y esferas que componen el autocuidado y trabajarlas en su totalidad, estas dimensiones serán salud física y salud mental que se subdividirán en acciones que se tengan directa relación con estas:

- Salud física: óptimo funcionamiento fisiológico del organismo. Entendiendo que la salud física es de vital importancia y es esencial desarrollar en los niños y niñas competencias para mantener comportamientos de autocuidado y de salud positivos, esta dimensión incorporará por tanto acciones que requieren de:

- Conocer y desarrollar respeto y cuidado por el propio cuerpo mediante actividad física equilibrada, el reconocimiento y prevención de accidentes evitables.
- Conocer y desarrollar una higiene adecuada a fin de prevenir enfermedades.
- Conocer y desarrollar una sana alimentación y evitar consumo de sustancias nocivas.



- Conocer y desarrollar hábitos de descanso acorde al desarrollo de cada niño y niña.
- Conocer y manejar saludablemente el estrés.
- Todas estas acciones estarán ligadas directamente con el Plan de Deporte y Salud.

Por ende, se trabajará en torno a las acciones necesarias para llevar y mantener una vida saludable a lo largo de todo el ciclo escolar. En esa propuesta se ha puesto el foco del autocuidado y vida saludable en los 6 primeros años escolares, desde 1º nivel de transición promover una vida saludable a través de la prevención del sedentarismo, adecuada higiene, vida activa y salud mental.

- Salud Mental: La salud mental se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria, nos adaptamos al entorno y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, la manera en que equilibramos nuestros deseos, habilidades, sentimientos y valores para hacer frente a las múltiples demandas de la vida.

- Desarrollo y reconocimiento de Autoimagen.
- Reconocimiento y expresión de emociones y afectos.
- Identificación y registro oportuno de malestares.
- Generación de espacios de vaciamiento y descompresión: cotidianos y estructurados.
- Desarrollo de habilidades sociales.
- Confianza en adultos significativos responsables (padre, madre, abuelos, educadoras).
- Reconocer que es maltrato.
- Prevención de abuso sexual infantil.

V.- Estrategias de trabajo:

- Identificar y concientizar en torno a aquellas acciones y situaciones que protegen la salud en sus distintos ámbitos.
- Se integrará a las familias para orientarlos en la adecuada comunicación y vinculación con sus hijos.
- Orientar el quehacer pedagógico con el propósito de identificar, anticipar y evitar conductas de riesgo en nuestros niños y niñas.



- Exponer contenidos que aludan a conductas de autocuidado y prevención, el bienestar, el aprecio por sí mismos y los demás, los buenos tratos y convivencia respetuosa, valoración de la vida, su integridad, corporalidad etc.
 - Estimular la capacidad del autocuidado personal.
 - Promover y valorar la alimentación saludable, la actividad física, tiempos de descanso y ocio, Higiene personal entre otras condiciones que favorezcan una vida armónica y equilibrada.
 - Favorecer el desarrollo y construcción sana de autoimagen y expresión de emociones.
-
- **VI.- Actividades:**

Estas actividades están organizadas y planificadas dentro de la selección de efemérides y celebraciones importantes de nuestra escuela. Orientadas para vincularse de manera transversal con todos nuestros planes y en forma conjunta con Convivencia Escolar y el Plan de Deportes y Vida saludable, por lo tanto, son parte de las planificaciones de unidad curricular y de actividades de gestión convivencia. Finalmente, estas actividades nos permitan fortalecer nuestros sellos identificatorios del establecimiento.

Además, se organiza un cronograma referencial de las actividades sugeridas para la llevada a cabo de este Plan.



Cronograma

	Período	Temáticas	Actividades	Objetivos
1° Semestre Salud Física	Marzo	Me cuido, Nos cuidamos.	Presentación de autocuidado como compromiso con la vida.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exponer e Iniciar hábitos que contribuyen a la salud física. ➤ Potenciar la adquisición de acciones de autocuidado físico. ➤ Proteger salud y restringir enfermedades.
	Marzo – Abril	Familia y Educación Escolar	Entrega de Trípticos sobre el Autocuidado y el compromiso con la educación de sus hijos. Día de la Actividad Física y la buena alimentación.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concientizar y establecer el autocuidado en la comunidad escolar. ➤ Reflexionar acerca de la importancia del compromiso y colaboración de los padres con la escuela en la educación escolar de los niños, como acción protectora esencial. ➤ Potenciar la práctica de Actividad Física. ➤ Actividades socioemocionales que apunten a la alfabetización emocional y al desarrollo de competencias socio-emocionales; las cuales se vincularán con un valor que se potenciará mes a mes.



	Mayo	Mi Cuerpo, Mi Tesoro.	Exposiciones de contenido de hábitos y rutinas para cuidar el cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer y desarrollar respeto y cuidado por el propio cuerpo mediante actividad física equilibrada, el reconocimiento y prevención de accidentes evitables. ➤ Conocer y desarrollar una higiene adecuada a fin de prevenir enfermedad. ➤ Conocer y desarrollar una sana alimentación y evitar consumo de sustancias nocivas. Identificando aquellas acciones que afecten un adecuado desarrollo. ➤ Conocer y desarrollar hábitos de descanso acorde al desarrollo de cada niño y niña.
	Junio – Julio	Atender al cuerpo.	Presentación de higiene corporal y rutinas de sueño y descanso.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomento de la Autorresponsabilidad en el cuidado. ➤ Reconocimiento a la importancia de la higiene y descanso.
Vacaciones de Invierno.				
2º Semestre Salud Mental.	Julio	La importancia del amor y afectos en la infancia.	Exponer acerca de la importancia de la familia en el desarrollo del niño, como uno de los principales agentes preventivos de patología mentales y conductuales.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apreciar cómo los distintos tipos de familia influyen, de manera positiva o negativa, en el desarrollo y crianza del niño (funcional y disfuncional). ➤ Fomentar una enseñanza aprendizaje libre de estereotipos de género y no sexista.



Agosto	1° Salud mental emocional.	Soy y siento. Exposición de salud mental y definición de emociones.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Internalizar en los niños y niñas el concepto de salud mental y reconocimiento de emociones y afectos. ➤ Potenciar la expresión saludable de emociones y afectos. ➤ Promover un sano desarrollo emocional y afectivo. ➤ Reforzar autoestima en los niños y niñas ➤ Identificación y registro oportuno de malestares. ➤ Generación de espacios de vaciamiento y descompresión: cotidianos y estructurados.
	2° Autoimagen	Identificación de características individuales	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo y reconocimiento de Autoimagen. ➤ Desarrollo de habilidades sociales. ➤ Actividades que impliquen movimiento, variados juegos, meditación, mind fullnes, ejercicios de bilateralidad para focalizar atención, gimnasia cerebral. Ejercicios de respiración para estimular hemisferios cerebrales.
Septiembre	Tengo derechos, tengo protección.	Exposición de derechos del niño en Chile. Identificación de buen trato y malos tratos.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que los niños se reconozcan como sujetos de derecho. ➤ Que los niños y niñas identifiquen adultos significativos responsables (padre, madre, abuelos, educadoras) una figura de confianza. ➤ Reconocer que es maltrato.



Octubre	<p>Prevención de ASI.</p>	<p>Presentación para los niños y niñas de su cuerpo y como protegerlo.</p> <p>Hablar de los secretos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que niños y niñas conozcan cómo se puede contactar físicamente el adulto con ellos y ellas. ➤ Incorporar a la familia y: <ul style="list-style-type: none"> • Exponer respecto a algunos aspectos teóricos acerca de la sexualidad infantil (características y definición de estos conceptos). • Comprender cómo se manifiesta la sexualidad en la infancia a través de sus distintas etapas. • Observar definiciones de los padres como observan y definen la sexualidad infantil. • Enseñar acerca de los diversos indicadores específicos (psicológicos, emocionales y conductuales) e inespecíficos que pueden permitir detectar una posible situación de abuso sexual. • Señalar los aspectos teóricos básicos acerca del abuso sexual infantil (características y definición de este concepto).
Noviembre	<p>Prevención de drogas y violencia en el contexto familiar.</p>	<p>- Charla para padres y apoderados.</p> <p>-Reforzar conocimiento en niños y niñas de sustancias nocivas para su salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Describir los factores de riesgo familiares, que se vinculan directamente con el uso indebido de alcohol y otras drogas. ➤ Indicar los efectos y consecuencias de las drogas en el ámbito familiar y en los niños. ➤ Orientar respecto a medidas a tomar (desde la escuela y familia) para resguardar a niños afectados por el consumo en la familia.



Diciembre	Evaluación del proyecto.	Realización de encuesta de satisfacción.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Evaluar las temáticas ➤ Revisar y reflexionar acerca del impacto del proyecto de prevención y autocuidado. ➤ Entregar en reunión de apoderados una encuesta que permita evaluar la satisfacción de los apoderados con los contenidos presentados y las sugerencias que podrían entregar para trabajar el próximo año. ➤ Integrar observaciones y aspectos a mejorar.
		Evaluación y reflexión final.	

VI.- Evaluación: Se elabora esta pauta de evaluación que nos permitirá modificar según las necesidades que se vayan presentando en nuestra comunidad, específicamente con nuestros párvulos.

INDICADORES:

	L	ML	PL	Observación
1. Se orientó a la comunidad educativa en la prevención y autocuidado de los niños y niñas, a través de la difusión de estrategias y exposición de contenidos.				
2. Nuestro plan expuso la importancia del bienestar físico y emocional en los niños y niñas en la educación.				
3. Las estrategias realizadas, desarrollaron las dimensiones que contribuyen al autocuidado en edad preescolar, lograron generar conciencia y valorar el autocuidado como actitud de vida fundamental.				
4. Los niños y niñas identifican y reconocen acciones de prevención de riesgos y potenciales				



daños que puedan afectar su integridad.				
5. Participaron las familias de manera activa en la implementación de autocuidado y la prevención.				

L : Si la acción se cumple de manera óptima.

ML : Si la acción se cumple de manera regular

PL : Si la acción no se cumple o presenta dificultades.

**OBSERVACIONES GENERALES
PLAN DE AUTOCUIDADO.**

**SUGERENCIAS PARA OPTIMIZAR EL PLAN DE AUTOCUIDADO
2024.**