

9. Rúbrica: Confortabilidad y autocuidado del cuerpo

9.1 Rúbrica

- **Nivel:** Transición
- **Núcleo:** Corporalidad y movimiento
- **Objetivo de Aprendizaje (OA) 1:** Manifestar iniciativa para resguardar el autocuidado de su cuerpo y su confortabilidad, en función de su propio bienestar.

Profundizando	Consolidando	Desarrollando	Comenzando
En situaciones cotidianas, la mayoría de las veces el niño o la niña realiza acciones de autocuidado de su cuerpo ¹ , a partir de su propia iniciativa y de manera autónoma, y comunica por medio de algún lenguaje (verbal, pictórico, corporal u otros) los beneficios de practicar acciones de autocuidado de su cuerpo.	En situaciones cotidianas, la mayoría de las veces el niño o la niña realiza acciones de autocuidado de su cuerpo, a partir de su propia iniciativa y de manera autónoma.	En situaciones cotidianas, algunas veces el niño o la niña realiza acciones de autocuidado de su cuerpo, a partir de su propia iniciativa y de manera autónoma.	En situaciones cotidianas, rara vez el niño o la niña realiza acciones de autocuidado de su cuerpo, a partir de su propia iniciativa y de manera autónoma, requiriendo apoyo constante de la persona adulta ² .

- 1 Este tipo de acciones de autocuidado abarca una multiplicidad de conductas del niño o la niña, relacionadas con resguardar su bienestar en distintos aspectos de su vida, tales como:
- Higiene: lavado de manos, cepillado de dientes, lavado de rostro, limpieza de la secreción nasal, limpieza al orinar o defecar.
 - Descanso: realizar una actividad de baja intensidad en caso de estar cansado(a), acostarse o sentarse a descansar, dormir en caso de sueño.
 - Comodidad: regulación de la temperatura corporal y de la cantidad de abrigo, muda de ropa en caso de estar mojado o sucio, retirar o cambiar elementos de su vestimenta que incomodan, cambiarse de posición o ubicación en caso de incomodidad, solicitar ayuda o buscar alternativas para sentirse más cómodo frente a situaciones que le incomodan (ruidos, luces, cantidad de personas con las que se comparte el espacio, música, juegos que no le gustan, entre otras cosas).
 - Seguridad: cuidado de su cuerpo al utilizar implementos que implican cuidados específicos, cuando se utilizan tijeras, pinturas, pegamento o implementos de jardinería, mantener distancia con la estufa o elementos de seguridad frente a emergencias, evitar caminar o correr sobre el piso mojado, cuidado del cuerpo al jugar en el patio con equipamientos que se encuentren en altura, entre otras situaciones.
 - Salud: ingesta cotidiana y frecuente de agua, uso del bloqueador, alimentación basada en alimentos saludables, tomarse tiempos para comer, tapar su boca con el antebrazo al estornudar o toser, entre otras situaciones.
- 2 Se entenderá por apoyo la realización de acciones de la persona adulta para contribuir a la satisfacción de necesidades físicas y corporales del niño o la niña, cuando él o ella demuestra que no puede hacerlo por sí solo(a). Este apoyo puede ser parcial, es decir, el niño o la niña requiere algún tipo de ayuda particular en la acción de autocuidado.

9.2 Ejemplo de niveles de progreso¹¹:

Profundizando	Consolidando	Desarrollando	Comenzando
Ejemplos de situaciones donde el niño o la niña realiza acciones de autocuidado de su cuerpo, a partir de su propia iniciativa y de manera autónoma: Una niña, luego de realizar una obra plástica utilizando pinturas y otros materiales, le dice a una persona adulta: <i>Voy a ir al baño a lavarme las manos</i>. Acto seguido, se dirige al baño, se lava las manos y regresa al aula. Mientras juegan a la pelota con sus pares, una niña comenta: <i>Me dio calor, voy a sacarme el polerón, espérenme</i>. Se dirige a un rincón del patio y retira su polerón, lo deja sobre una banca y vuelve al juego. Mientras los niños y niñas juegan en los rincones, un niño, al estornudar, tapa su boca con el antebrazo. Se encuentran jugando a correr en el patio. Un niño dice: <i>Vuelvo al tiro, tengo sed</i>. Se dirige a la sala, al sector donde están las botellas de agua de cada niño y niña, y busca la suya, toma agua y luego vuelve al juego. Ejemplos de situaciones donde el niño o la niña comunica los beneficios de practicar acciones de autocuidado de su cuerpo:	Ejemplos de situaciones donde el niño o la niña realiza acciones de autocuidado de su cuerpo, a partir de su propia iniciativa y de manera autónoma: Un niño termina de comer su colación y va al baño para cepillarse los dientes. Mientras tanto, la persona adulta observa la situación y comenta: <i>Recuerden que debemos cepillar los dientes de arriba y abajo, los de adelante y los de atrás, y no podemos olvidar limpiar la lengua</i>. El niño continúa cepillándose y finaliza limpiando su lengua y luego vuelve a jugar a la sala. Después de un momento de juego libre en el patio (antes de la hora del almuerzo), una niña termina de jugar con las manos visiblemente sucias. Sin que se lo indique la persona adulta, la niña va al baño y se lava las manos con agua y jabón. Al inicio de la jornada, un niño le dice a la persona adulta: <i>Tengo sueño, no dormí bien. Voy a descansar en el rincón tranquilo</i>. Acto seguido, se dirige al rincón tranquilo y se recuesta para descansar. Mientras participaba en una narración compartida sentada en una colchoneta, una niña comenta: <i>Me siento incómoda, estoy muy apretada aquí</i>. La persona adulta aprovecha la situación para recordar la importancia de respetar el espacio personal de cada niño o niña. La niña se pone de pie y dice: <i>Mejor me voy a cambiar de lugar, pero no veo espacio para sentarme</i>. La persona adulta, que está sentada en la colchoneta, le señala: <i>Mira, acá hay espacio para que te puedas sentar, si quieres</i>. La niña se acerca, observa el lugar y dice: <i>Sí, acá sí quepo</i>, y se sienta. Al finalizar un momento de juego libre, una niña se acerca a la persona adulta y dice: <i>Me pica el brazo</i>. La persona adulta observa que la manga del polerón, que está debajo del delantal de la niña, está arremangada, y le comenta: <i>Creo que te pica porque la manga del polerón está arriba</i>. La niña responde: <i>Ah, sí, es que me la subí cuando me lavé las manos</i>, mientras se baja la manga del polerón. Durante una experiencia con agua, un niño moja su polera. Al terminar la experiencia, le dice a la persona adulta: <i>Me voy a cambiar mi polera porque está mojada</i>. El niño toma su mochila, va al baño y se cambia la polera. Ejemplos de situaciones donde el niño o la niña realiza acciones de autocuidado de su cuerpo, requiriendo apoyo de la persona adulta: Durante una actividad en el establecimiento se pone música a un volumen alto. Un niño se nota evidentemente incómodo, pero se mantiene cerca del parlante sin pedir ayuda. La persona adulta observa la situación, se acerca y le pregunta al niño si necesita que disminuyan el volumen de la música o si quiere ir a otro lugar. El niño le dice que prefiere que lo bajen, entonces la persona hace esta solicitud, comentando que hay compañeros que se sienten incómodos. En un momento de juego libre, la persona adulta observa que un niño tiene los cordones desatados de sus zapatillas. Le dice: <i>Tienes los cordones sueltos, hay que atarlos; si no, podrías caerte</i>. El niño mira sus pies e intenta hacer un nudo, pero este se desarma. Entonces dice: <i>¿Puedes hacerlo tú?</i>, mientras acerca su pie. La persona adulta le ata los cordones.		

[Continúa]

11 En los niveles Desarrollando, Comenzando y Consolidando, los ejemplos son los mismos, pues la diferencia en estos descriptores solo corresponde a un criterio de frecuencia (nivel Comenzando: *rara vez*; Desarrollando: *algunas veces*; y Consolidando: *la mayoría de las veces*).

[Continuación]

Profundizando	Consolidando	Desarrollando	Comenzando
Durante una conversación sobre distintas medidas de salud para evitar la propagación de virus respiratorios (dado que varios niños y niñas del grupo están enfermos), un niño comenta: <i>Hay que taparse la boca así</i> (demostrando cómo utiliza el antebrazo para cubrirse al estornudar y toser). Ante esto, la persona adulta le pregunta: <i>¿Por qué hay que hacerlo así?</i> El niño responde: <i>Es que así no enfermamos a los otros, y el bichito no queda en mi mano, con la que tocó las cosas.</i> Niños y niñas se encuentran preparando el momento de la colación. Un niño dice: <i>Yo me voy a comer la fruta, porque le hace bien a mi cuerpo, me entrega vitaminas.</i> Reciben la visita de una dentista del consultorio. Ella invita a los niños y las niñas a dibujar acciones que pueden hacer para cuidar sus dientes. Una niña dibuja a una persona cepillando sus dientes. Se encuentran finalizando un taller de yoga, en que niños y niñas exponen a personas de la comunidad su experiencia en el taller. Un niño comenta que cuando respira profundo esto le ayuda a relajarse y sentirse bien.	Un niño está almorzando y tiene restos de comida en el rostro. La persona adulta le dice: <i>Tienes comida en la mejilla, ¿podrías limpiarte?</i>, mientras le entrega una servilleta. El niño toma la servilleta y se limpia la mejilla, pero aún quedan restos de comida. La persona adulta le comenta: <i>Te falta un poquito aquí</i>, señalando la zona en su propio rostro. Sin embargo, el niño sigue con restos de comida, durante todo el almuerzo. La persona adulta, le ofrece ayuda para limpiar su rostro, él acepta, y entonces le limpia el rostro con una servilleta. Durante el momento de la despedida, los niños y las niñas están ordenando sus pertenencias. Afuera, pueden observar que está lloviendo. La persona adulta se acerca a un niño que vienen a buscar y que no se ha puesto su chaqueta, y le dice: <i>Afuera está lloviendo; es necesario que te abrigues con tu chaqueta para evitar mojarte.</i> El niño la mira, saca la chaqueta de su mochila y se la entrega a la persona adulta. Ella le pregunta: <i>¿Quieres que te ayude?</i> El niño responde: <i>Sí, ayúdame.</i> La persona adulta sostiene la chaqueta de manera que el niño pueda introducir sus brazos en las mangas, ayudándolo a ponérsela correctamente.		

9.3 Consideraciones para recopilar información sobre el OA evaluado

- Los apoyos que se brindan a niños y niñas pueden ser de distinto tipo, por ejemplo, ayudas verbales, recordatorios gráficos, apoyos visuales y/o auditivos, y también refiere a la colaboración de la persona adulta en la propia acción de autocuidado, solo en aquellos casos que corresponda, es decir, si el niño o la niña demuestra requerir una ayuda directa para satisfacer sus necesidades físicas y cuidar su cuerpo. Se sugiere dar oportunidades cotidianas para que participe progresivamente en estas acciones, potenciando su iniciativa en el reconocimiento de sus necesidades de autocuidado y en la ejecución autónoma de las acciones que ayudan a resguardar su bienestar.
- Se sugiere que la promoción de las acciones de autocuidado se realice todos los días y en todos los lugares que corresponda. Además, que las explicaciones sobre lo que podemos hacer para cuidar el cuerpo se realicen en forma clara y breve: *Puedes intentar lavar tus manos sola, estoy segura que vas a poder hacerlo muy bien.* En las ocasiones que el niño o la niña demuestra la necesidad de apoyo, se recomienda modelar la acción de autocuidado, verbalizando cada paso que es necesario hacer: *Primero abro la llave de agua fría, pongo un poco de jabón líquido en mis manos, las pongo bajo el chorro de agua y me las lavo cuidadosamente,* etc. Recuerde ofrecer al niño y niña múltiples oportunidades para practicar estas acciones, reconociendo sus esfuerzos y avances. Es importante disminuir gradualmente la ayuda, en la medida que este(a) afianza su aprendizaje, aun cuando es necesario mantener cercanía por si requiere algún apoyo.
- Es importante considerar que la mayor autonomía e iniciativa en el resguardo de su bienestar, conlleva que el niño y la niña comprendan poco a poco la necesidad de realizar prácticas de autocuidado, identificando los beneficios que posee llevar a cabo este tipo de acciones, y la manera en que estas acciones resguardan su bienestar. Para ello, la persona adulta, junto con mostrarles el propio ejemplo, debe conversar en forma directa y sencilla acerca de las ventajas, precauciones y acciones a realizar. Conjuntamente, resulta fundamental que le pregunte al niño o la niña acerca de su estado (*¿Cómo te sientes?*), de modo de potenciar la toma de conciencia, de manera progresiva, sobre lo que está sintiendo corporalmente, y si eso está afectando su bienestar. En el caso de que el niño o la niña no logre comunicar sus necesidades o afecciones, resulta fundamental que la persona adulta lo verbalice, para potenciar esta toma de conciencia.

Se sugiere establecer conversaciones cotidianas con los niños y las niñas que tienen relación con el autocuidado del cuerpo. Ejemplo:

- *¿Qué debemos hacer para cuidar nuestro cuerpo?*
- *¿Qué puedes hacer para que tus dientes estén sanos?*
- *¿Por qué es importante limpiarte la nariz?, ¿qué pasaría si no limpias tu nariz?*
- *¿Qué cuidados debes tener cuando vas al baño?, ¿por qué es importante lavarse las manos?, ¿en qué otro momento es importante que laves tus manos?, ¿cómo se debe hacer el lavado de manos?*
- *¿Qué podemos hacer cuando sentimos calor/frío?, ¿por qué es importante tomar agua?, ¿cómo te puedes mantener hidratado(a)?*
- *¿Qué puedes hacer si te sientes cansado(a)?*

- Al potenciar y evaluar este OA, es fundamental el reconocimiento y valoración respetuosa por parte de la persona adulta de cada una de las características, esfuerzos y logros de los niños y las niñas, ya sea en situaciones cotidianas, en sus juegos y experiencias de aprendizaje. En estas interacciones positivas y respetuosas, el vínculo afectivo será una condición básica y fundamental para que se sientan libres de explorar, expresar, sentir y comunicar, aspectos básicos para el desarrollo progresivo de habilidades de autocuidado de su cuerpo.
- En relación a la organización del espacio y los recursos educativos, esta debe garantizar el bienestar y seguridad de los niños y las niñas, de manera que se sientan cómodos(as) y acogidos(as) y puedan participar progresivamente en acciones de autocuidado de su cuerpo. Un espacio conocido en el que cada cual puede actuar libremente, ejerciendo su autonomía y responsabilidad, será de gran ayuda para el desarrollo de las habilidades contempladas en este OA. También es fundamental que la organización del tiempo considere los intereses, ritmos y estilos de aprendizaje de cada niño o niña, respetando su singularidad, por lo que se sugiere una organización horaria flexible que permita responder a las necesidades que surgen del grupo.
- Se recomienda reflexionar como equipo pedagógico acerca de las acciones de cuidado del cuerpo que se promueven en el establecimiento, como también trabajar esta temática con las familias. Para esto puede apoyarse en:
 - Fichas para equipos pedagógicos y familias que dispone la Subsecretaría de Educación Parvularia, respecto del Bienestar Integral, en <https://parvularia.mineduc.cl/maletin-salud-integral/>
 - Fichas relacionadas con la importancia de las rutinas y hábitos para establecer vínculos seguros con los niños y las niñas, en: <https://parvularia.mineduc.cl/wp-content/uploads/2022/09/Rutinas-1.pdf>