



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B.”
“Cree en ti mismo, Dios está contigo”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	PROFESOR (A): YURY MILENA GONZÁLEZ TABARES	GRADO: 1°
PERIODO: I	FECHA: SEMANA DEL 19 DE ENERO AL 27 DE MARZO	NÚMERO DE HORAS: 10

CLASE 40'	EVIDENCIAS Y REFERENTE CONCEPTUAL	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1 hora 1°B 21 - 01	CONMIGO MISMO Autoconcepto Describir como soy	I. Se explica a los niños que a partir de hoy iniciaremos una unidad, de ocho clases, en la que buscaremos conocernos más a nosotros mismos, lo que nos permitirá confiar cada vez más en nuestras habilidades y también a manejar los momentos difíciles de manera adecuada. Hoy reconoceremos las características que nos hacen únicos y diferentes de los demás (cómo nos vemos, cómo somos, lo que nos gusta, de dónde venimos, etc.). Se invita a los estudiantes a ponerse de pie; por ejemplo, algunas personas son muy altas, otras personas son de baja estatura, eso es normal. A algunas personas les gusta comer helado; vamos a hacer como si nos comiéramos un helado imaginario que nos gusta muchísimo. En cambio, a otras personas no les gusta tanto. D. Vamos a identificar algunas de las características que cada uno tiene. A cada estudiante se le entrega una hoja “Mi auto-retrato”. Este espacio en blanco es para que se dibujen a sí mismos, intentando retratar las características físicas que más los identifican (la forma de su cara, el color de su cabello, sus ojos, etc.). También pueden acompañar su dibujo con objetos con los que realizan las actividades que les guste hacer, por ejemplo, una pelota de fútbol si les gusta mucho jugar fútbol o un pincel si su actividad favorita es pintar. A través de un conversatorio se realizan las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron mientras trabajaban en su auto-retrato? ¿Pueden encontrar una o muchas características que compartan con sus compañeros? ¿Cuáles?		- Observación directa

¿Qué características los hacen únicos?



C. Hoy hicieron un gran trabajo porque identificaron las características que los hacen quienes son.
¿Cómo se sienten ahora que saben que tienen características que los hacen parecidos a sus compañeros? ¿Cómo se sienten ahora que saben que tienen características que los hacen distintos a sus compañeros?



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”

“Cree en ti mismo, Dios está contigo”

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



1 hora 1ºB 28 - 01	CONMIGO MISMO Autoconcepto Decidir quién puede acercarse a mí	I. La semana pasada aprendimos que cada uno de nosotros tiene características y habilidades que nos hacen únicos y especiales. Reconocer nuestras diferencias nos ayuda a conocernos mejor; además, una parte muy importante de conocernos a nosotros mismos es conocer nuestro propio cuerpo y las sensaciones que sentimos por medio de él. Nos ponemos de pie; vamos a reconocer las partes de nuestro cuerpo por medio de un juego. Cada uno va a nombrar una parte de su cuerpo y todos los demás llevaremos nuestras manos a ese lugar. ¡Recuerden que son muchísimas partes, así que debemos intentar no repetir ninguna! Tendrá la palabra quién tenga la pelota y la pasará a uno de sus compañeros para que continúe con la actividad. Nombramos muchas partes de nuestro cuerpo. Estas son solo las que conocemos y podemos ver, pero existen muchas más que no se ven y que tal vez aún no conocemos. Cada lugar de nuestro cuerpo es una parte muy importante de nosotros y solo nosotros podemos sentir y decidir sobre él porque somos los dueños de nuestro propio cuerpo. D. A muchos de nosotros nos gusta dar y recibir mimos, abrazos o caricias, mientras que otros preferimos no hacerlo. A algunos nos gusta recibir un abrazo de nuestra abuelita, a otros, ir de la mano de nuestra mamá o papá, o de alguien que nos cuida al caminar. Cada uno expresa cuales son las muestras de afecto que reciben. También puede ocurrir que alguien se acerque demasiado a nosotros y esto nos haga sentir incómodos. En este caso debemos siempre decir que NO, alejarnos y avisar a un adulto de confianza. Ahora vamos a cantar una canción que se llama “Yo sé Cuidar mi Cuerpo”. https://youtu.be/YVZ8GIM2FG0?si=vu6LHbBgBk9s29fZ	Video	- Observación directa - Conversatorio
------------------------------	---	---	-------	--



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“Cree en ti mismo, Dios está contigo”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



Yo sé Cuidar mi Cuerpo

I
Si alguien se me acerca y me intenta tocar,
y aunque lo conozco me hace incomodar,
yo le digo ¡NO! Fuerte, digo ¡NO!
y cuento sin miedo lo que me pasó.

CORO
¡Yo sé cuidar mi cuerpo!
¡Yo sé cuidar mi cuerpo!

II
Si alguien en secreto me quiere tocar,
por medio de regalos o amenazas,
yo le digo ¡NO! Fuerte, digo ¡NO!
y cuento sin miedo lo que me pasó.

CORO
¡Yo sé cuidar mi cuerpo!
¡Yo sé cuidar mi cuerpo!

¿Qué nos dice la canción? Se escucha a los niños.

¿Cuándo debemos decir que NO? Cuando nos sentimos incómodos, nos



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B."
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



	ofrecen regalos a cambio de que hagamos algo o nos amenazan si no lo hacemos. ¿Qué nos dice la canción que debemos hacer después de decir que NO? Contar sin miedo lo que pasó. ¿A quién podríamos contarle? A un adulto con quien nos sintamos muy cómodos hablando. ¿Qué más podríamos hacer? Alejarnos enseguida de la persona que nos incomodó. ¡Llegó la hora de que practiquen a decir que NO! Se leen las siguientes situaciones y se da un tiempo para que los niños piensen qué responderían: 1. Estás jugando en el parque y una señora se te acerca, te toma de la mano y te ofrece un dulce para que vayas con ella. ¿Qué podrían decirle a esta señora? ¿Qué más podrían hacer? 2. Estás en una tienda con tu familia. Al parar en una estantería, para ver un balón que te llama mucho la atención, un señor se te acerca y ofrece regalártelo si permites que te abrace. ¿Qué podrían decirle a este señor? ¿Qué más podrían hacer? 3. Caminando hacia tu salón de clase, una persona que conoces se te acerca y te toca de una manera que no te gusta y te hace sentir incómodo. ¿Qué podrían decirle a esta persona? ¿Qué más podrían hacer? C. ¿Se les ocurren algunas otras situaciones parecidas? ¿Cómo podrían responder si se presentan? Se escuchan algunas respuestas. Se colorea la siguiente ficha:		
--	--	--	--



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



1 hora 1ºB 4 – 02	CONMIGO MISMO Autoeficacia	I. Hoy vamos a aprender cómo, a medida que vamos creciendo, desarrollamos muchas habilidades que nos permiten alcanzar nuevos logros y empezar a hacer cosas que antes no podíamos hacer. Por ejemplo, ahora somos capaces de hablar y entender lo que otros nos dicen y estamos aprendiendo a escribir y a leer. Pónganse de pie. Vamos		- Observación directa



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B.”
“Cree en ti mismo, Dios está contigo”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



	Valorar lo que puedo hacer ahora y que antes no podía.	a pararnos en un solo pie, sin cogernos de nada. ¿Pueden? Ahora cambien de pie. ¿Pudieron con cada uno de sus pies? ¿Recuerdan cuando no podían hacer esto? ¿Qué otras cosas pueden hacer ahora que no podían hacer cuando eran más pequeños? ¿Cómo los hace sentir el hecho de que ya están en primer grado y han alcanzado estos logros en sus habilidades? D. Pónganse de pie nuevamente. Voy a hacerles algunas preguntas y ustedes van a responderme con su cuerpo si lo que les digo les parece fácil o difícil, sin hablar ni hacer sonidos. Si les parece difícil, deben agacharse; y si les parece fácil, deben saltar. Por ejemplo, cuando les diga: “Montar en bicicleta”; si les parece difícil, se agachan; y si les parece fácil, saltan. Se realizan las siguientes preguntas: Ahora que están en primer grado, les parece fácil o difícil ¿Amarrarte los cordones? ¿Decir una misma palabra en varios idiomas? ¿Dibujar? ¿Tender tu cama? ¿Hablar otro idioma? ¿Escribir tu nombre? ¿Contar hasta 10? ¿Contar de 10 en 10? ¿Colorear? A cada estudiante se le entrega la siguiente ficha y se explica que van a colorear lo que ahora si pueden hacer:		
--	---	--	--	--



C. Somos capaces de hacer muchas cosas que antes no podíamos hacer!
 ¿Qué sienten ahora que son capaces de hacer cosas que antes no sabían o podían?
 Se escuchan algunas respuestas.



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B."
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



2 horas	CONMIGO MISMO	I. ¿Saben qué es una emoción? Escuche algunas respuestas. Es lo que sentimos cuando pasan cosas, por ejemplo, tristeza, rabia, miedo, ansiedad, alegría, etc. Hoy vamos a hablar de estas emociones y cómo nuestros cuerpos las expresan. Pónganse de pie. Vamos a saltar en nuestros sitios como si estuviéramos muy felices, ¡cómo si nos acabaran de dar el mejor regalo del mundo!		- Observación directa
1ºB	Conciencia emocional			
11 – 02				
18 – 02	Reconocer mis emociones	D. Se entrega a los estudiantes la siguiente ficha "Dibuja una cara acorde a la emoción".		



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B.”
“Cree en ti mismo, Dios está contigo”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



		Ahora, vamos a jugar el “Juego de las emociones”. Pónganse de pie nuevamente. Cada uno va a representar, con diferentes partes del cuerpo, las emociones que se mencionen. Vamos a comenzar con la tristeza: Todos vamos a poner cara de tristeza. ¿Cómo es una carita triste? Ahora vamos a caminar con tristeza. ¿Cómo están nuestros brazos tristes? ¿Cómo están nuestras piernas? Ahora todos vamos a hacer un sonido de tristeza. ¡Qué buenas representaciones! Ahora vamos a hacer lo mismo con la rabia. Se repite la actividad con la rabia (o enojo), el miedo, la ansiedad y terminamos con la alegría. Cómo se sintieron? ¿Qué emoción les resultó más fácil representar? ¿Cuál les resultó más difícil? C. Todos sentimos tristeza, rabia, miedo, ansiedad o alegría, y nuestro cuerpo nos ayuda a saber cómo nos sentimos. ¿Por qué creen que es importante identificar nuestras emociones? Se escuchan algunas respuestas.		
--	--	--	--	--