



radio trompo

Otra vuelta

Una iniciativa de:

Mi Historia
Entender el pasado Desafiar el presente Construir el futuro



radio trompo
la voz juvenil

Nivel lector:

Exploradores 10 a 12 Años

Analistas 13 a 14 Años

Transformadores 15 a 16 Años

Título actividad:

Radiografía de una Emoción

Referencia:

20260403

Categoría:



Objetivo:

Comprender de manera sencilla y creativa cómo funciona el sistema inmunológico durante la pubertad, reconociendo la relación entre los cambios del cuerpo, las emociones y los hábitos de cuidado personal, para fortalecer decisiones responsables sobre la salud y el bienestar..

Materiales:

- Texto base impreso o proyectado, Hojas blancas o cartulinas, lápices, colores o marcadores, borradores cinta o pegante (opcional), tablero y marcadores
-

Duración:


45- 60 minutos

Preguntas Orientadoras

Ejes: Alfabetización digital crítica + Bienestar y Ciudadanía.

1. ¿Qué cambios has notado en tu cuerpo o emociones durante la pubertad y cómo crees que eso afecta tu bienestar? (HPZ1, B1, B4)
2. ¿Por qué crees que el sistema inmunológico es como un equipo de guardianes dentro del cuerpo? (AC2, AC4)
3. ¿Qué hábitos ayudan a que tus defensas trabajen mejor y cuáles pueden hacerlas más débiles? (B2, B4, Ciudadanía C1)
4. ¿Cómo podemos tomar mejores decisiones para cuidar nuestro cuerpo durante la pubertad? (C4, HPZ5, AC4)

Momento 1 - Inicio



Lee el artículo aquí

La persona facilitadora organiza al grupo en un espacio amplio y presenta una bomba (globo inflado) como si fuera “el virus” que intenta entrar al cuerpo. Explica que el juego servirá para entender cómo funciona el sistema inmunológico y cómo los hábitos pueden fortalecer o debilitar nuestras defensas.

Se divide el grupo en cuatro equipos: virus, guardianes del sistema inmune, hábitos saludables y malos hábitos. El equipo de los virus deberá llevar la bomba hasta una zona marcada como “el cuerpo”, pasándola entre ellos sin dejarla caer. Los guardianes deberán impedirlo formando una barrera humana, sin empujar ni golpear.

En la segunda ronda, el grupo de hábitos saludables ayudará a los guardianes. Cada vez que mencionen acciones como dormir bien, tomar agua o comer saludable, un guardián extra podrá entrar. En cambio, cuando el grupo de malos hábitos mencione acciones como no dormir, estrés o mala higiene, un guardián deberá salir por unos segundos.

Al final, la persona facilitadora guía la reflexión con preguntas como: ¿Qué pasó cuando había más hábitos saludables? ¿Fue más fácil defender el cuerpo? Así se refuerza la idea de que el sistema inmune siempre nos protege, pero nuestros hábitos pueden ayudarlo o debilitarlo.

Momento 2 - Desarrollo

La persona facilitadora organiza a las y los participantes en pequeños grupos y les explica que crearán una historieta titulada “Un día en el cuerpo durante la pubertad”. Antes de empezar, recuerda que la pubertad es una etapa de muchos cambios físicos y emocionales, como más sueño, cambios de humor, crecimiento rápido y nuevas sensaciones. También explica que, mientras todo esto ocurre, el sistema inmunológico sigue trabajando como un equipo de defensa invisible que protege al cuerpo de virus y enfermedades.

Cada grupo deberá crear una historieta de mínimo seis viñetas con un personaje principal: un niño o niña que esté viviendo la pubertad.

Ese personaje debe mostrar algunos cambios propios de esta etapa.

Además, la historia debe incluir un problema, como la llegada de un virus, el cansancio por no dormir bien, el estrés o una mala alimentación. La idea es que ese problema permita mostrar cómo actúan las defensas del cuerpo.

La persona facilitadora orienta para que aparezcan los “guardianes” del sistema inmunológico como personajes de la historia.

Por ejemplo, la piel y las mucosas pueden ser guardias o murallas; los glóbulos blancos pueden ser soldados que luchan contra los virus; y la memoria inmunológica puede ser un personaje que diga: “¡Ya conocemos a este enemigo!”.

También deben mostrar la pubertad como parte de la historia, a través de hormonas mensajeras, cambios en el cuerpo o situaciones de caos que representen todo lo que está cambiando.

Además, la historieta debe incluir hábitos que ayuden o dificulten el trabajo del sistema inmune, como dormir bien, tomar agua y comer saludable, o por el contrario, el estrés, no descansar y la mala higiene. Al final, cada grupo debe mostrar si el cuerpo logró defenderse y explicar por qué.

La persona facilitadora acompaña el proceso resolviendo dudas, motivando la creatividad y recordando que lo más importante no es dibujar perfecto, sino entender cómo funciona el cuerpo y cómo cuidarlo mejor.

Momento 3 - Cierre

SOCIALIZACIÓN Y REFLEXIÓN

Cada grupo muestra su historieta rápidamente y responde:

¿Qué pasó en su historia?

¿Quiénes eran los guardianes?

¿Qué ayudó o dificultó que el cuerpo se defendiera?

La persona facilitadora cierra la actividad generando conversación a través de las siguientes preguntas:

¿Qué hábito podrías cambiar desde hoy para cuidar mejor tu cuerpo?

¿Por qué cuidar nuestra salud también es una forma de respetarnos?

¿Qué aprendiste hoy que antes no sabías sobre la pubertad?

Las historietas pueden ser fotografiadas para compartirlas con Radio Trmpo por Whatsapp.

Mapeo de actividades

Tipo de actividad (Otra Vuelta)	Objetivo de la actividad	Alfabetización crítica	Alfabetización digital crítica	Habilidades para la paz	Bienestar
Voz Propia— Expresar una experiencia, emoción u opinión personal	Explorar emociones y opiniones personales	Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3)	Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2) Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5)	Autoconocimiento (HPZ1) Autogestión (HPZ2)	Reconocer emociones asociadas a la información (B1)
Decido Yo— Tomar una decisión como actor en la historia	Tomar decisiones fundamentadas desde una postura	Construir una opinión informada (AC4)	Evaluar riesgos, consecuencias y responsabilidades en entornos digitales (ADC3)	Toma de decisiones responsables (HPZ5)	Fortalecer la agencia personal (B4)
Entre Líneas — Analizar lo oculto o manipulado en la narrativa	Analizar discursos y detectar manipulaciones	Distinguir hechos, opiniones e interpretaciones (AC1) Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3)	Leer críticamente contenidos digitales y reconocer desinformación y sesgos (ADC1)	Conciencia social (HPZ4)	Procesar la actualidad sin saturación (B2)
¿Y si fuera yo...? — Ponerse en los zapatos del otro	Practicar empatía a través de otras miradas	Comprender el contexto social, político y cultural (AC2)	Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2)	Manejo de relaciones interpersonales (HPZ3) Conciencia social (HPZ4)	Construir seguridad y pertenencia (B3)
Radar de Realidad — Investigar si lo narrado ocurre en su entorno	Conectar noticias con la realidad local	Comprender el contexto social, político y cultural (AC2)	Verificar información y contrastar fuentes (ADC4)	Conciencia social (HPZ4)	Fortalecer la agencia personal (B4)
Imagina el Giro — Reimaginar el final o el futuro de la noticia	Reimaginar futuros posibles y alternativos	Construir una opinión informada (AC4)	Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5)	Autoconocimiento (HPZ1) Toma de decisiones responsables (HPZ5)	Fortalecer la agencia personal (B4)

Matriz Pedagógica

Eje	Competencias clave	Cómo se trabaja en Radio Trompo	Resultados observables	Alineación MEN y UNESCO
Alfabetización crítica	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir hechos, opiniones e interpretaciones (AC1) • Comprender el contexto social, político y cultural (AC2) • Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3) • Construir una opinión informada (AC4) 	<ul style="list-style-type: none"> • Onda del Día: explicación de hechos y contexto • Preguntas de análisis y discusión • Actividades de lectura y escucha crítica 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejor comprensión lectora • Opiniones más informadas 	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática</p> <p>UNESCO: Educación para la Ciudadanía Global</p>
Alfabetización digital crítica	<ul style="list-style-type: none"> • Leer críticamente contenidos digitales y reconocer desinformación y sesgos (ADC1) • Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2) • Evaluar riesgos, consecuencias y responsabilidades en entornos digitales (ADC3) • Verificar información y contrastar fuentes (ADC4) • Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5) 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de noticias y su circulación en redes sociales • Reflexión guiada sobre emociones, viralidad y narrativas digitales • Módulos especializados (redes, IA, desinformación, verificación) • Producción de contenidos juveniles con enfoque ético y seguro 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor capacidad de verificación y lectura crítica digital • Uso más consciente y seguro de redes sociales • Reducción de prácticas de polarización y amplificación emocional 	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática</p> <p>UNESCO: Alfabetización Mediática e Informativa (AMI)</p>

Eje	Competencias clave	Cómo se trabaja en Radio Trompo	Resultados observables	Alineación MEN y UNESCO
Habilidades para la paz	<ul style="list-style-type: none"> •Autoconocimiento (HPZ1) •Autogestión (HPZ2) •Manejo de relaciones interpersonales (HPZ3) •Conciencia social (HPZ4) •Toma de decisiones responsables (HPZ5) 	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo guiado •Reflexión y expresión creativa •Escucha y desacuerdo respetuoso 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor regulación emocional •Aumento de la autoeficacia 	<p>MEN: Convivencia y paz UNESCO: Educación para la paz y no violencia</p>
Bienestar	<ul style="list-style-type: none"> •Reconocer emociones asociadas a la información (B1) •Procesar la actualidad sin saturación (B2) •Construir seguridad y pertenencia (B3) •Fortalecer la agencia personal (B4) 	<ul style="list-style-type: none"> •Lenguaje informativo cuidado •Espacios de conversación seguros 	<ul style="list-style-type: none"> • Menor ansiedad frente a las noticias • Mayor confianza para hablar de temas complejos 	<p>MEN: Convivencia y paz UNESCO: Enfoque de bienestar y aprendizaje socioemocional</p>
Ciudadanía	<ul style="list-style-type: none"> •Conectar la actualidad con derechos y responsabilidades (C1) •Desarrollar voz propia (C2) •Participar sin polarización (C3) •Pensar el futuro y el proyecto de vida (C4) 	<ul style="list-style-type: none"> •Preguntas abiertas •Espacios de creación y participación juvenil 	<ul style="list-style-type: none"> •Participación reflexiva •Ciudadanía como práctica cotidiana 	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática; Pluralidad UNESCO: Participación cívica y ciudadanía democrática</p>