

Nos movemos seguros: reaccionamos ante emergencias



Esta actividad responde al IDPS
Hábitos de vida saludable



Habilidad socioemocional aplicada
Autorregulación

Objetivos de aprendizaje sugerido

EF03 OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

EF04 OA 02: Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas; por ejemplo: dar cinco pases sin que el equipo rival lo intercepte o sin que el objeto caiga.

OAT

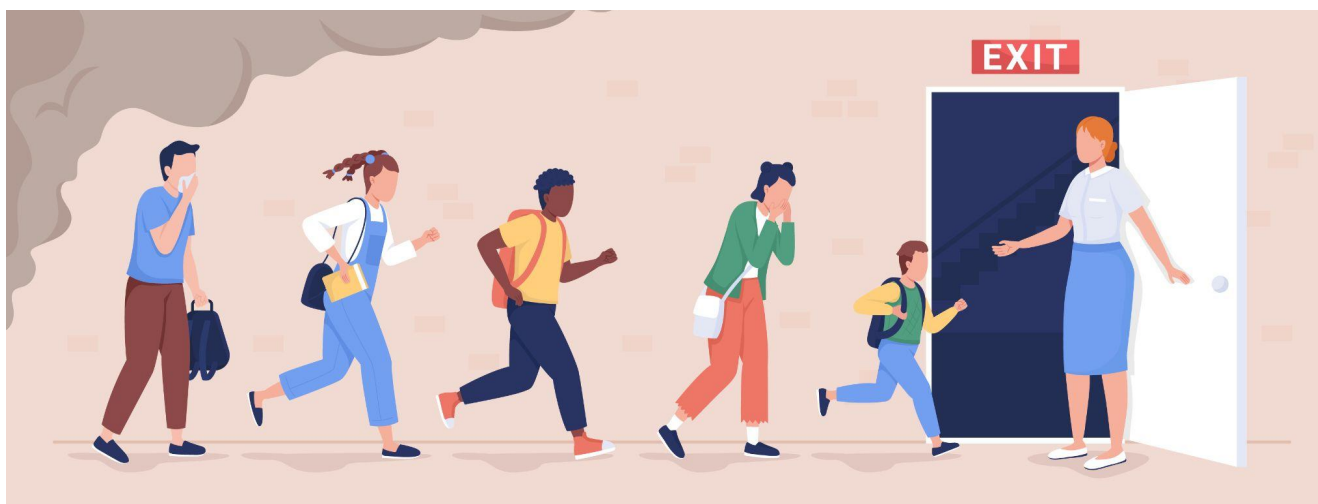
Dimensión Física: Favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, mediante hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable.

ODS

11. Ciudades y comunidades sostenibles: Reducir el impacto de desastres

SNCAE

- 1. Ámbito curricular pedagógico
- 1.2. Línea de acción: Actividades complementarias
- 1.2.1. Contenido: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS



¿Sabías qué?

En una emergencia, como un sismo o una evacuación, el cuerpo reacciona rápidamente, pero no siempre de la mejor forma si no estamos preparados. A veces actuamos por impulso, sin pensar, lo que puede ponernos en riesgo.

Muchas veces, el miedo o la confusión hacen que las personas corran sin dirección, se desordenen o no sigan indicaciones, aumentando el peligro en lugar de disminuirlo. Por eso, saber cómo reaccionar es tan importante como conocer el riesgo.

Practicar estas situaciones antes de que ocurran permite que el cuerpo aprenda a responder de manera más segura, manteniendo la calma, siguiendo instrucciones y moviéndose de forma ordenada.

Prepararse para una emergencia implica conocer qué hacer, por dónde desplazarse y cómo actuar en conjunto con otras personas, respetando indicaciones y manteniendo el orden.

Además, en una emergencia no solo importa lo que hace cada persona, sino también cómo nos movemos en grupo, ayudándonos y escuchando indicaciones para protegernos entre todos.

Aprender a reaccionar de forma segura nos ayuda a cuidarnos y también a cuidar a quienes nos rodean.

Fuente: SENAPRED. *Simulacros Sector Educación (2024-2025)*. Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres.

Actividad

Invitamos a las y los estudiantes a participar en circuitos de desplazamiento y juegos guiados que simulan situaciones de emergencia, donde deben moverse de forma segura, seguir indicaciones y colaborar con sus compañeros, permitiéndoles desarrollar habilidades de reacción, coordinación y trabajo en equipo frente a escenarios de riesgo.

Materiales

- Conos o botellas para marcar recorridos
- Cuerdas o cintas para delimitar zonas
- Señaléticas simples (flechas, alto, salida)
- Aros o marcas en el suelo
- Silbato (opcional)
- Espacio amplio y despejado

Paso a paso

1.

Se inicia la actividad conversando con el curso sobre qué es una emergencia y en qué situaciones puede ser necesario actuar con rapidez y cuidado, por ejemplo: un sismo, un incendio o una evacuación dentro del colegio. El o la docente explica que realizarán un circuito con distintas estaciones donde practicarán cómo reaccionar de forma segura.



2.

Luego, el o la docente presenta el circuito y sus estaciones, explicando qué representa cada una:

- Zona “Alto y protección” (sismo): deben detenerse y agacharse, cubriendo su cabeza.
- Zona “Ruta de evacuación”: deben avanzar por un camino marcado de forma ordenada, sin correr ni empujar.
- Zona “Paso seguro”: deben esquivar obstáculos con cuidado, manteniendo el equilibrio y el control del cuerpo.

También se explican las señales que se usarán durante el recorrido, como avanzar, detenerse o cambiar de dirección.



3.

A continuación, las y los estudiantes realizan el circuito pasando por cada estación. Durante el recorrido, el o la docente va dando indicaciones que deben seguir, por ejemplo: detenerse ante una señal, adoptar posición de protección o continuar por la ruta indicada. Se refuerza constantemente la importancia de moverse con cuidado, respetar turnos y escuchar instrucciones.



4.

Después de una primera ronda, se repite el circuito incorporando variaciones, como cambiar el orden de las estaciones o realizar el recorrido en parejas, promoviendo el trabajo en equipo. Al finalizar, se conversa brevemente sobre qué acciones ayudaron a realizar el circuito de forma segura.



Cierre y reflexión

Hoy practicamos cómo reaccionar frente a distintas situaciones de emergencia, como un sismo o una evacuación, aprendiendo a movernos con cuidado, seguir indicaciones y mantener el orden. A través del circuito, vimos que actuar con calma y respetar a los demás puede ayudarnos a evitar riesgos.

Para cerrar, se plantea la pregunta: ¿qué debemos hacer para mantenernos seguros cuando ocurre una emergencia en el colegio?

Material complementario



[¿Qué hacer en caso de sismo?](#)



[Señaleticas de seguridad](#)

Referencias

SENAPRED. (2024). *Simulacros Sector Educación (2024-2025)*. Servicio Nacional de Prevención y

Respuesta ante Desastres. Retrieved Marzo 23, 2026, from

https://www.senapred.cl/simulacros_t/region-metropolitana-sector-educacion-2024/

**Registra tus evidencias en Interescolar Ambiental
y participa por reconocimientos**
www.interescolarambiental.cl/participa/