

Promoción de
**Estilos de Vida
Saludables**

Módulo Del III Ciclo





Ministerio de Educación
Viceministerio de Gestión Pedagógica

JAVIER SOTA NADAL
Ministro de Educación

IDEL VEXLER TALLEDO
Viceministro de Gestión Pedagógica

HELENN CHÁVEZ DEPAZ
Viceministra de Gestión Institucional

PEDRO PATRÓN BEDOYA
Secretario General



NACIONES UNIDAS
Oficina contra la Droga y el Delito

ALDO LALE-DEMOZ
Representante de ONUDD en el Perú

ISABEL PALACIOS
Oficial Nacional de Programa - ONUDD

Personal Directivo y Técnico

Francisco Javier Marccone Flores
Jefe de la Oficina de Tutoría y Prevención Integral
Director del Proyecto AD/PER/04/H01

Darsy Calderón Rojas
Jefa de la Unidad de Prevención Integral

María Teresa Ramos Flores
Jefa de la Unidad de Tutoría

Pedro Alberto Rivera Torres
Coordinador del Proyecto AD/PER/04/H01

Felipe Arturo Jaramillo Delgado
María del Pilar Mejía Fritsch
Consultores

Sonia Sotelo Quispe
Asistente Administrativa

Elaboración:
Carmen Mercedes Ravello Bravo

Colaboración:

David Távara Ma-San
Wilma Zapana Begazo
Mauricio Calderón Carranza
Gilbert Oyarce Villanueva
Consuelo Carrasco Gutiérrez
Marco Mallqui Luzquiños



DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
PIXELSTUDIO S.A.C.

DERECHOS RESERVADOS
Ministerio de Educación

Primera Edición
Lima - Perú. 2005

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación a través de la Oficina de Tutoría y Prevención Integral (OTUPI) con la cooperación y asistencia técnica de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (ONUDD) viene ejecutando el proyecto: “Formación Integral para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en el Sistema Educativo Peruano” AD/PER/04/H01 GVT con la finalidad de contribuir a la formación integral de las y los estudiantes de Educación Primaria, Educación Secundaria y Formación Magisterial.

Las acciones previstas en el proyecto, forman parte de las estrategias que dentro de la perspectiva de la Tutoría y Orientación Educativa, ejecuta la OTUPI, con el propósito de contribuir al desarrollo y fortalecimiento de factores de protección que permitan a las y los estudiantes una respuesta eficaz frente a los problemas psicosociales especialmente relacionados con la sexualidad, el consumo indebido de drogas y diversas manifestaciones de violencia.

Los Módulos de Trabajo para estudiantes de Instituciones Educativas de Primaria han sido formulados para ser usados como material de apoyo en las acciones educativas que el(la) profesor(a) organice y ejecute, sea a través de las áreas curriculares o de las sesiones de Tutoría. Como material auxiliar no tiene validez sino en la medida que sea utilizado dentro de una secuencia de actividades cuidadosamente programadas. En todo caso es el criterio profesional del profesor que determinará la oportunidad de su uso, tomando en consideración las necesidades e intereses de los estudiantes, lo mismo que las características del contexto.

La Oficina de Tutoría y Prevención Integral y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito consideran que los objetivos de la producción del material educativo se habrán logrado en la medida que los módulos de trabajo formen parte del conjunto de materiales que el(la) profesor(a) utiliza en la ejecución de experiencias de aprendizaje para la promoción de estilos de vida saludables. Las opiniones, observaciones y sugerencias que nos alcancen los profesores como producto de su aplicación, serán valiosos aportes para el perfeccionamiento de los módulos en ediciones posteriores.

INTRODUCCIÓN

El “Módulo de Fichas para la Promoción de Estilos de Vida Saludable”, es un material para el uso de los y las estudiantes del nivel primario y constituye un apoyo importante para la tarea educativa.

A través de las actividades que las fichas proponen, se invita a los niños y las niñas a identificar sus vivencias, a expresar sus percepciones sobre las situaciones cotidianas que viven en su familia, su escuela y su barrio y a reflexionar sobre ello de manera individual y grupal con sus compañeros y con sus profesores(as).

Las experiencias que los niños y las niñas irán desarrollando con ayuda de las fichas los hará sentirse motivados imaginar nuevas y mejores formas de pensar, de sentir y de actuar en situaciones relacionadas con el desarrollo de su sexualidad, la prevención del uso de drogas y la convivencia pacífica y democrática dentro y fuera de su institución educativa.

Esperamos que los profesores puedan aprovechar al máximo las posibilidades que el material ofrece y se convierta en un aporte para promover en los estudiantes aprendizajes que favorezcan su desarrollo humano integral.

OBJETIVO DEL MÓDULO DE FICHAS

Que los niños y las niñas desarrollen capacidades y actitudes que favorezcan su desarrollo integral y la práctica de estilos de vida saludables, permitiendo la vivencia sana y positiva de su sexualidad, la prevención del uso indebido de drogas y la convivencia pacífica y democrática.

ESTRUCTURA GENERAL DEL MÓDULO:

El módulo del III ciclo correspondiente a 1er y 2do grados del nivel primario contiene:

- Presentación
- Objetivo del material
- Estructura general del módulo
- Orientaciones metodológicas para el/ la profesor/ra
- Un cuadro descriptivo de cada fascículo y de cada una de las fichas que lo conforman y su relación con las áreas curriculares.
- Fichas para los estudiantes organizados por fascículos
- Hoja para el/ la profesor/ra por cada ficha

Cada módulo contiene cuatro fascículos:

- Fascículo 1: Afirmando mi autoestima
- Fascículo 2: Manejando mis emociones y afirmando mi afectividad
- Fascículo 3: Aprendiendo a vivir juntos
- Fascículo 4: Cuidándome de riesgos

Cada ficha presenta a su vez una secuencia metodológica que permite que se constituya en una unidad en sí misma. Por lo general esta secuencia considera:

- Motivación, recojo de experiencias previas o problematización.
- Ampliación y precisión de información.
- Reflexión crítico-afectiva para la toma de decisión.
- Motivación hacia mejores prácticas y/o compromisos

Junto a cada ficha se encontrará una Hoja del profesor que comprende:

- Ideas centrales que el/ la profesor/ra debe tener presente para orientar y reforzar los mensajes.
- Recomendaciones importantes con relación a las actitudes que es necesario que el profesor o profesora tenga presente en el trabajo con sus estudiantes y criterios que debe considerar para el tratamiento de estas temáticas.
- Relación de las fichas con las áreas curriculares.

RELACIÓN DE LOS FASCÍCULOS Y LOS TRES EJES TEMÁTICOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

Los tres primeros fascículos que conforman el módulo (Afirmando mi autoestima, Manejando mis emociones y Afirmando mi afectividad y Aprendiendo a vivir juntos) están orientados a desarrollar en niños y niñas capacidades y actitudes que favorezcan factores protectores frente situaciones de riesgo psicosocial relacionados con el uso indebido de drogas, la vivencia de la sexualidad y el uso de la violencia como forma de relación con los demás.

La construcción de una autoestima positiva que asegure un sentimiento de seguridad y valoración personal en los estudiantes, la capacidad de identificar, disfrutar y manejar sus propias emociones, el refuerzo de la capacidad de comunicar con claridad y asertividad sus necesidades y deseos, así como el desarrollo de una actitud empática que les permita reconocer, entender e interesarse por las necesidades de los demás, los pone en mejores condiciones para establecer relaciones sanas y satisfactorias consigo mismo y con los demás.

El desarrollo de estas capacidades, actitudes y valores implícitos en todo ello, debe favorecer en los niños y las niñas la posibilidad de contar con mayores recursos para enfrentar situaciones de riesgo y optar por decisiones que favorezcan su salud, su calidad de vida y su desarrollo como personas.

EL MÓDULO DE FICHAS Y SU APOORTE AL DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS CURRICULARES

Los contenidos que se trabajan en las fichas están orientados al desarrollo de capacidades y competencias planteadas en diversas áreas de la estructura curricular, de manera que contribuye al logro de los propósitos educativos del nivel.

Al inicio de los módulos los(las) profesores(as) encontrarán un cuadro descriptivo que presenta la relación entre las áreas curriculares, fascículo y fichas, de manera que el profesor pueda planificar con facilidad sus unidades de aprendizaje considerando el módulo.

Por su contenido formativo y su clara orientación hacia el desarrollo integral de los y las estudiantes, las fichas pueden ser trabajadas también en una sesión de tutoría.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

El uso de las fichas puede constituir una importante ayuda para el trabajo que debe realizar el (la) profesor(a); permitirán abordar diversas temáticas, muchas de las cuales resultan difíciles de tratar y por ello suelen desarrollarse de una manera más bien teórica. Este material tal como está estructurado le permitirá realizar un acercamiento integral a las vivencias de niños y niñas.

Criterios a tener en cuenta:

El uso adecuado del material requiere de parte del profesor que:

- Asuma un rol motivador de los procesos individuales y grupales que los estudiantes desarrollarán.
- Se esfuerce por ser abierto/a, respetuoso/a y tolerante frente a las diversas vivencias de los estudiantes, así como saber valorar los esfuerzos personales y grupales. Es importante recordar que en muchos de los aspectos a trabajar en las fichas no se tienen verdades absolutas y de lo que se trata es de desarrollar en los niños y las niñas su capacidad reflexiva, de autoevaluación y de toma de decisiones frente a situaciones problemáticas y de conflicto.
- Desarrolle un rol mediador y orientador, mostrándose dispuesto a aclarar dudas y confusiones, así como complementar información necesaria.
- Busque tener siempre una mirada positiva y optimista frente a las dificultades y debilidades de sus estudiantes, inspirando fe y confianza en las posibilidades de cambio y mejora.
- Valore y favorezca las mejores condiciones tanto para el trabajo a nivel individual como grupal.
- Tenga un conocimiento integral del contenido y alcances de los fascículos y de las fichas a través de una revisión previa de éstas, así como de La Hoja del Profesor y de la Guía de Estilos de vida saludables. Ello le permitirá:
 - Tener claridad sobre la forma en que podrá incorporarlo al trabajo de las áreas curriculares.
 - Identificar el momento adecuado para el uso de las fichas, ya que podrían ser parte de una estrategia mayor que considere otras actividades previas o posteriores sobre el mismo punto.
 - Tener claridad respecto de los mensajes a reforzar.

Para la aplicación de las fichas:

Para la aplicación de las fichas sugerimos que el/la profesor/ra considere la siguiente secuencia, sin que ello signifique que sea la única posibilidad de uso:

1. Realizar una breve introducción, motivación o presentación del tema a trabajar, teniendo en cuenta cuánto conocen los estudiantes sobre ello. Este momento debe ayudar también a que en el grupo se vaya creando un clima de confianza y respeto que es fundamental para el tratamiento de los contenidos de las fichas.

2. Entregar a cada niño o niña una copia de la ficha (si esto es posible) e invitarles a revisarla y desarrollarla. Con los más pequeños convendría que se haga una lectura conjunta con ayuda del profesor o profesora.

En el caso que no sea posible que cada niño o niña tenga una copia de la ficha se puede elaborar en grande el material de motivación que la ficha propone, organizar a los estudiantes en grupos y darles una ficha para que trabajen en conjunto. En este caso los y las estudiantes pueden desarrollar las actividades propuestas usando su cuaderno.

3. Monitorear o acompañar el desarrollo de las diversas partes del trabajo de la ficha y mantenerse atento/a para orientar los momentos en que los grupos tienen que hacer una tarea común, así como los momentos de plenaria en que participan todos los integrantes del salón.

4. Reforzar -en los momentos adecuados- las ideas centrales que la ficha señala, teniendo en cuenta las ideas principales que van saliendo en el propio trabajo y las señaladas en la hoja del docente.

5. Realizar siempre una reflexión y motivación final que ayude a que lo aprendido pueda ser practicado en casa, en el aula o en la comunidad, por lo general cada ficha propone una actividad para la casa que puede servir con este fin.

PARA LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS:

¡Hola! somos la Oficina de Tutoría y Prevención Integral del Ministerio de Educación y pensando en ustedes hemos elaborado estas fichas. Sabemos que les gustará porque en ellas hay muchas actividades que les interesa y les gusta.

Ustedes quieren disfrutar, divertirse, jugar; quieren sentirse seguros junto a las personas que aman y vivir tranquilos. Nosotros también queremos eso.

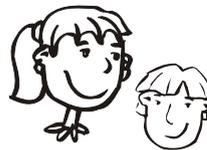
En las fichas van a encontrar actividades interesantes como dibujar, leer historias, responder preguntas, hacer juegos y mucho más.

Cuando uses las fichas encontrarás momentos en que tienes que pensar y trabajar solo o sola, pero hay otros momentos en que encontrarás varias caritas:



Significa que tienes que reunirte con tus compañeros y compañeras para hacer cosas juntos.

Otras veces encontrarás una carita grande y otra chica:



Quiere decir que tienes que trabajar tú con tu profesor o profesora:

Cuando encuentres este dibujo:



Quiere decir que tú y tus compañeros trabajarán todos juntos con su profesor o profesora.

Este material ha sido elaborado para ti y esperamos que te diviertas y aprendas mucho.

FASCÍCULO I

Afirmando mi autoestima



¡Así me siento bien!

Observa atentamente y luego responde:



¿Cómo se sienten estos niños?

¿Por qué se sienten así?

Los niños están felices, juegan y disfrutan; su cuerpo se mueve y está libre; se sienten bien.

¿Qué necesita tu cuerpo para sentirse bien? Encierra con un círculo todo lo que escoges:

Saltar

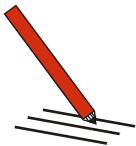
Descansar

Caminar

Moverse

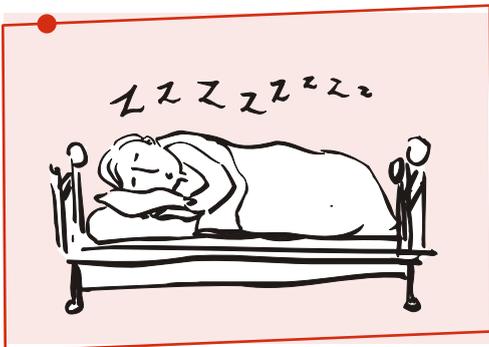
Estar limpio

Alimentarse



Enseña a tus amigos lo que escogiste.

Completa las oraciones con las palabras del recuadro y colorea:



Duermo cuando tengo _____

Sed



Bebo cuando tengo _____

Sueño

Triste

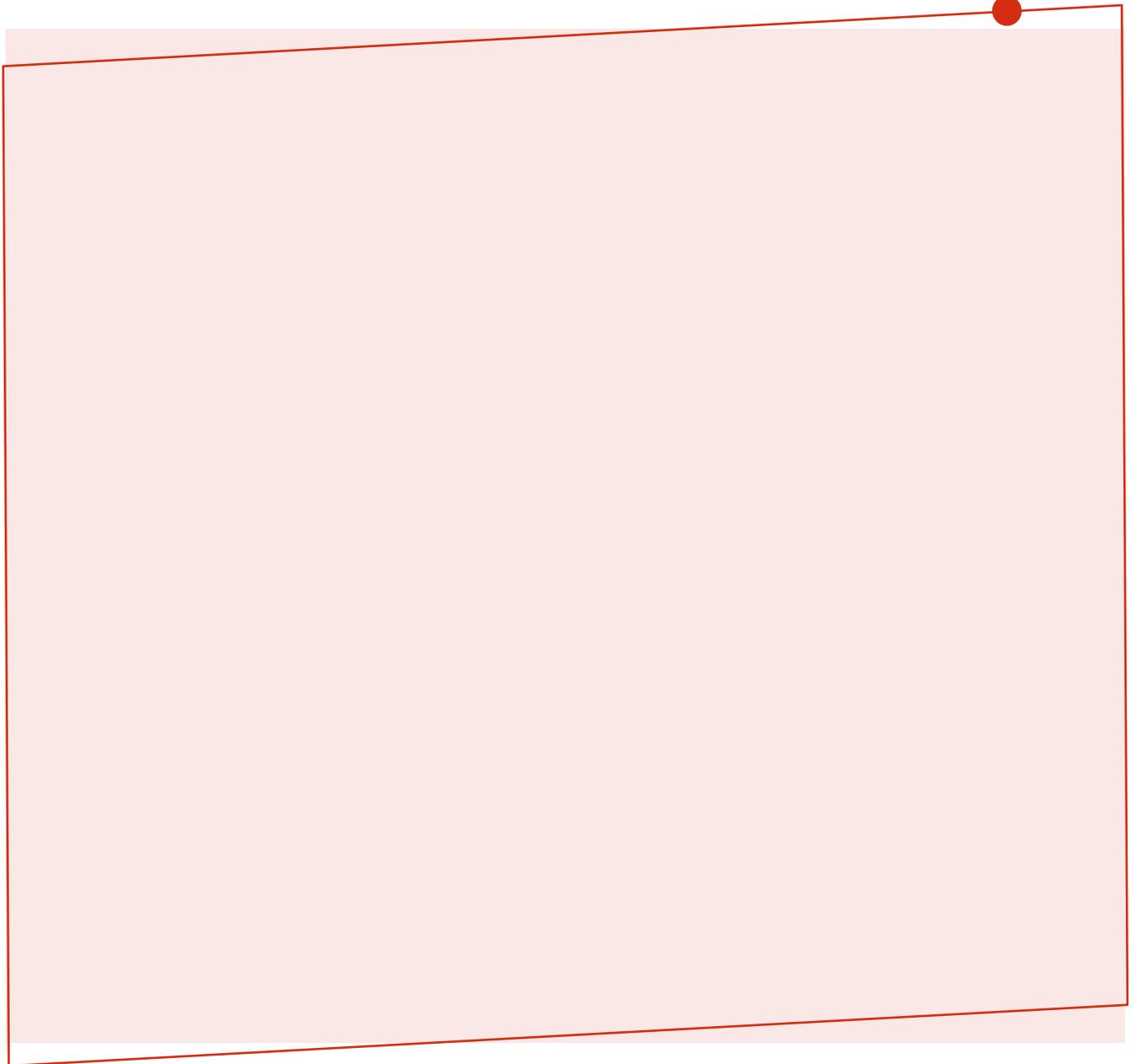


Cuando juego estoy _____

Feliz

Cuando hacemos las actividades que nos gustan: NOS SENTIMOS BIEN

Dibuja una actividad que te gusta y te hace sentir bien



PARA LA CASA: Recorta tu dibujo y pégalo en tu Cuaderno.
¡TE GUSTARÁ VERLO!

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Cuando realizamos actividades corporales que nos gustan disfrutamos y nos sentimos bien.
- Nuestro cuerpo requiere satisfacer necesidades básicas (hambre, sed, sueño) que le permitan estar sano y en buenas condiciones para realizar diversas actividades. Cuando nuestro cuerpo está bien nuestro ánimo es también bueno.

■ TEN PRESENTE QUE:

Los niños por naturaleza buscan disfrutar del movimiento de su cuerpo, sin embargo, muchas veces la educación y la socialización le transmiten la falsa idea de que ello es malo porque se le suele asociar con comportamientos de indisciplina.

Por esta razón encontramos niños y niñas que no se sienten libres para desplegar la capacidad de movimiento que tiene su cuerpo; se muestran cohibidos y temen ser criticados por considerar que están haciendo algo inadecuado.

Teniendo en cuenta que la capacidad para disfrutar del movimiento corporal, así como el manejo y cuidado del propio cuerpo es un logro central en el desarrollo de las personas, es importante que ayudes a tus niños y niñas a potenciar dichas capacidades.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social
Educación Física

Y

o me cuido



A mi me gusta estar con mi uniforme bien arreglado



A mi me gusta estar bien peinada

¿Qué hacen estos niños?



¿Por qué?

¿Qué pasa cuando los niños o las niñas no se arreglan?

¿Cómo te gusta estar a tí?

Hay otras cosas que los niños y las niñas pueden hacer para verse bien. Pinta los dibujos que te parecen importantes para verte bien.

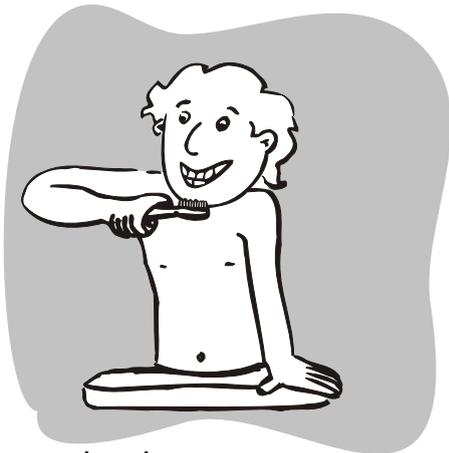


Júntate con tu grupo y vean lo que pintaron cada uno.



**A TODOS NOS GUSTA VERNOS BIEN
Y SENTIRNOS BIEN**

En tu cuaderno dibuja otra cosa que puedes hacer para verte bien. Ahora pinta los dibujos de las cosas que tú haces para estar bien y cuidar tu salud. Di por qué es importante hacerlo.



Es importante porque:



Es importante porque:



Es importante porque:



Es importante porque:



Enseña a tus compañeros y a tu profesor o profesora lo que hiciste

PARA ESTAR LIMPIOS Y SANOS ESTOS CUIDADOS TENGAMOS

EN CASA:

Practica las cosas buenas para verte bien y cuidar tu salud.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- El arreglo y cuidado personal nos hace vernos y sentirnos bien. Arreglarnos y estar limpios es una forma de expresar cuánto nos queremos y nos valoramos a nosotros mismos.
- Practicar ciertas normas de aseo personal y ejercicio físico no sólo nos hace sentirnos bien, sino también cuidar nuestra salud.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social



A sí soy yo

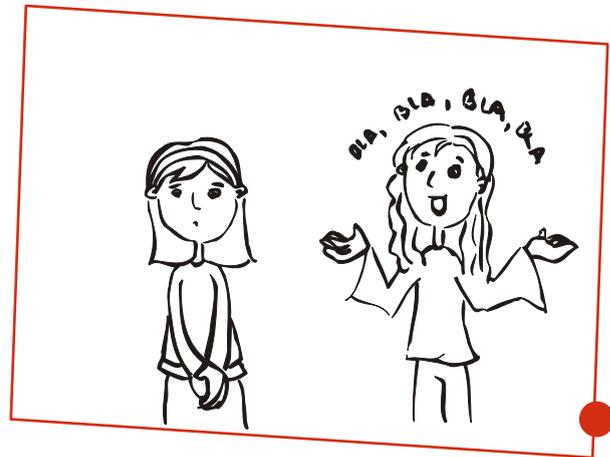
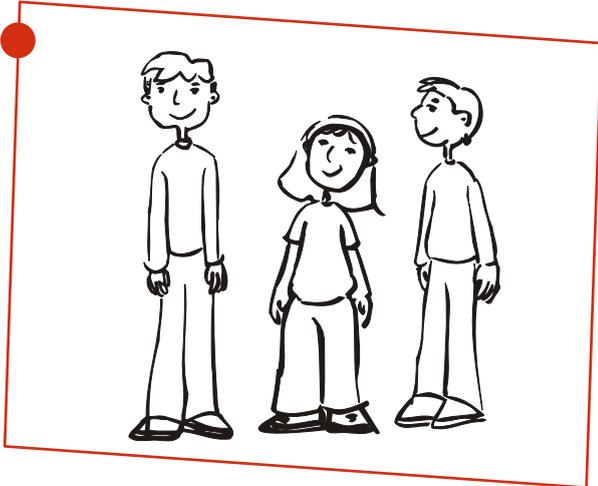
Yo soy alto.
Soy muy juguetón.



Yo tengo cabello negro.
Soy alegre.

Y ¿CÓMO ERES TÚ?

Pinta los dibujos que digan cómo eres tú:



Enseña a tus compañeros del grupo lo que pintaste y escribiste. Te darás cuenta que cada uno y cada una es diferente y especial.



Todas las personas somos únicas, no hay otra persona igual a ti o igual a mí. Cada uno tenemos una cara y un cuerpo diferente, hablamos de una manera diferente. Pensamos y hacemos las cosas de manera diferente.



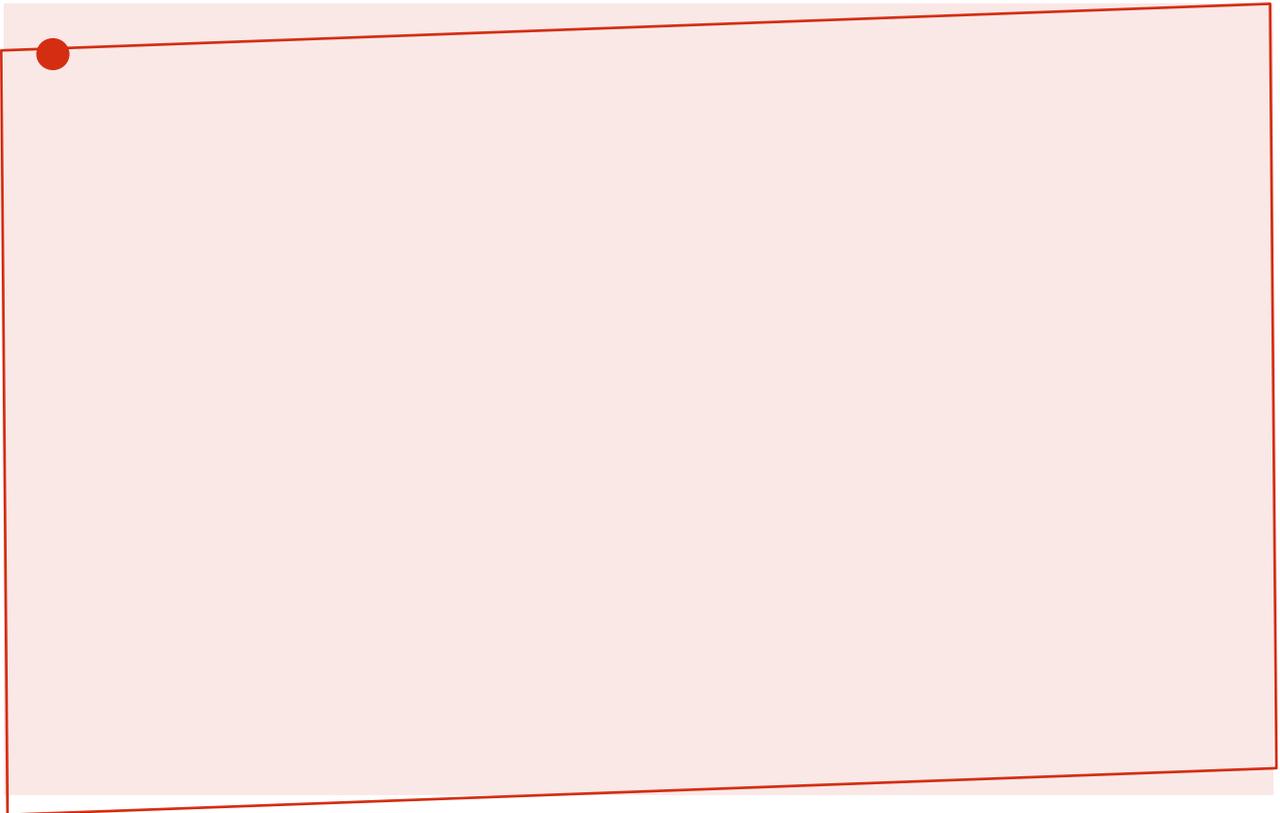
Como nadie es igual a mi yo soy unico(a). Como nadie es igual a ti tú eres unico(a).

Haz un dibujo de tí y luego completa las oraciones:

Yo soy _____

Mi cuerpo es _____

Lo bueno de mí es _____



Lo que hago bien es _____

Lo que me gusta es _____

Lo que no me gusta es _____



Enseña tu trabajo a tus compañeros del grupo y a tu profesor o profesora.

PARA LA CASA: Enseña a tus padres tu dibujo y diles que ellos también se dibujen.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Las personas tenemos características personales que nos diferencian de los demás y nos hace especiales. Somos diferentes en aspectos externos como el cuerpo, pero también somos diferentes en nuestros gustos, en nuestra forma de pensar, de sentir y de actuar. Esa diferencia nos hace ser únicos y dignos de ser queridos.
- Es importante que las personas conozcamos nuestras características personales y nos sintamos bien con ellas. También es importante darnos cuenta en qué podemos mejorar.

■ TEN PRESENTE QUE:

Seguramente encontrarás entre tus estudiantes algunos que han recibido poco reconocimiento y estímulo por parte de sus familiares y/o profesores. Ellos seguramente tendrán más dificultad para identificar sus características positivas y verse a sí mismos como personas con virtudes y capacidades.

Animálos, estímúlos y hazles ver lo bueno que tienen y lo bueno que son. Tú sabes cómo hacerlo, basta que te intereses por ellos y trates de ver lo mejor que tienen.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social
Educación religiosa



Aprendiendo a tratarnos mejor

Pinta el dibujo que enseña la mejor manera de tratarse entre padres e hijos:



¿Por qué elegiste ese dibujo?

Encierra con un círculo el dibujo que dice cómo se tratan en tu familia.

Papá y la mamá nos quieren y quieren que seamos mejores, por eso a veces nos corrigen y nos llaman la atención.

Eso está bien, pero ellos deben saber que a los niños y las niñas nos gusta que nos traten bien, por eso si nos llaman la atención debe ser sin golpear, sin gritar, sin insultar. Nadie debe tratarnos mal.



LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS QUEREMOS RESPETO Y CARIÑO.

Mira estas dos historias y ponle el final que te gustaría que tengan:

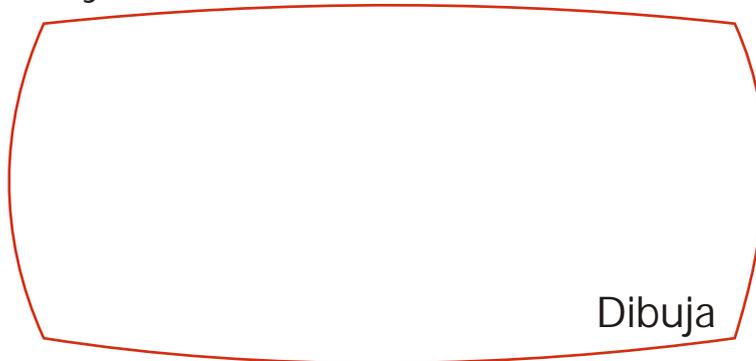


Lucía jugaba a darse vueltas con su hermanita



En eso, ¡plum!, la pequeña se cayó y se puso a llorar.

Llegó su mamá y



Dibuja



En el salón a Pedro se le derramó la goma en el cuaderno de un amigo.



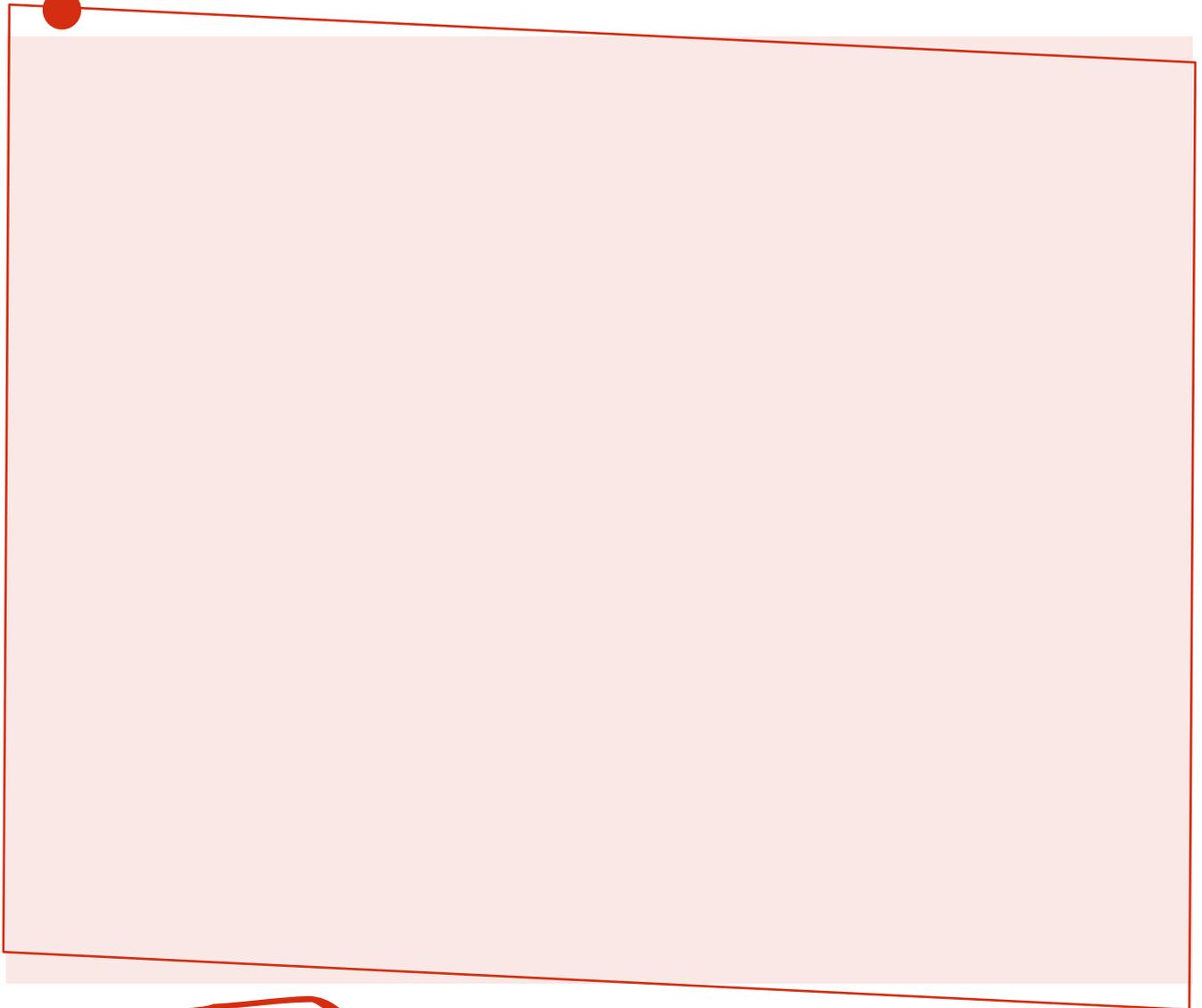
La profesora llamó al papá de Pedro y le contó lo que pasó.

Cuando su papá llegó a la casa



Dibuja

En tu cuaderno dibuja sobre lo que más te gusta de tu papá y de tu mamá, ponles un símbolo. Por ejemplo si tu mamá es amorosa puedes dibujar un corazón.
¡Adelante!, ponle imaginación!



Escribe un mensaje a tus padres:

Papá y mamá les pido que _____

Papá y mamá les prometo que _____

PARA LA CASA: Muestra tus dibujos y tu mensaje a tus padres. Conversa con ellos sobre lo que te gusta de ellos y sobre lo que no te gusta y quisieras que cambien.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Hay formas de trato entre padres e hijos que son buenas, que nos ayudan a crecer, a ser mejores y a sentirnos más felices. Hay otras formas de trato que no son buenas, nos hacen daño y por eso no deben darse.
- Los padres en su afán de ayudar a sus hijos a ser mejores los corrigen, les llaman la atención o les imponen sanciones. Es importante que esto se dé mediante un trato respetuoso. Se debe tener en cuenta que las dificultades, problemas o equivocaciones en la familia no son pretexto para golpear, gritar o no prestar atención a los hijos e hijas.
- Es importante que los niños también con mucho respeto, hagan saber a sus padres que es mejor hablar y comunicarse antes que pegar y maltratar. Los niños y niñas pueden y deben pedir a sus padres que les demuestren con acciones concretas el cariño que les tienen.

■ TEN PRESENTE QUE:

Es posible que en tu grupo haya niños o niñas que sufren algún tipo de maltrato por parte de sus padres y hablar de ello puede resultarles difícil y doloroso. Es necesario que estés atento/a y preparado/a para ofrecer el apoyo necesario.

Para algunos niños que gozan de una relación de confianza con sus padres, la ficha puede ser una buena motivación para hablar con ellos; sin embargo, para otros puede resultar una tarea difícil. Hay padres que no permiten a sus hijos opinar sobre su proceder ni expresar sus sentimientos al respecto, en ese caso no bastará que los niños tengan claro que deben exigir su derecho al buen trato, será importante considerar simultáneamente un acercamiento y sensibilización directa a los padres y las madres, de manera que aquello que el niño va reflexionando y aprendiendo tenga oportunidad de ser desarrollado en la familia.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social

Cuando nací



Observa y lee la historia de Sandro:



Desde que somos pequeños nuestros padres piensan lo que quieren para nosotros. Siempre quieren lo mejor.



¿Qué querrán tus padres para ti cuando seas mayor?
Dibújalo

Marca con color rojo cómo quisieras ser tú de mayor:

Trabajador
Fuerte
Estudioso
Cariñoso
Sano
Bueno
Deportista
Gordo

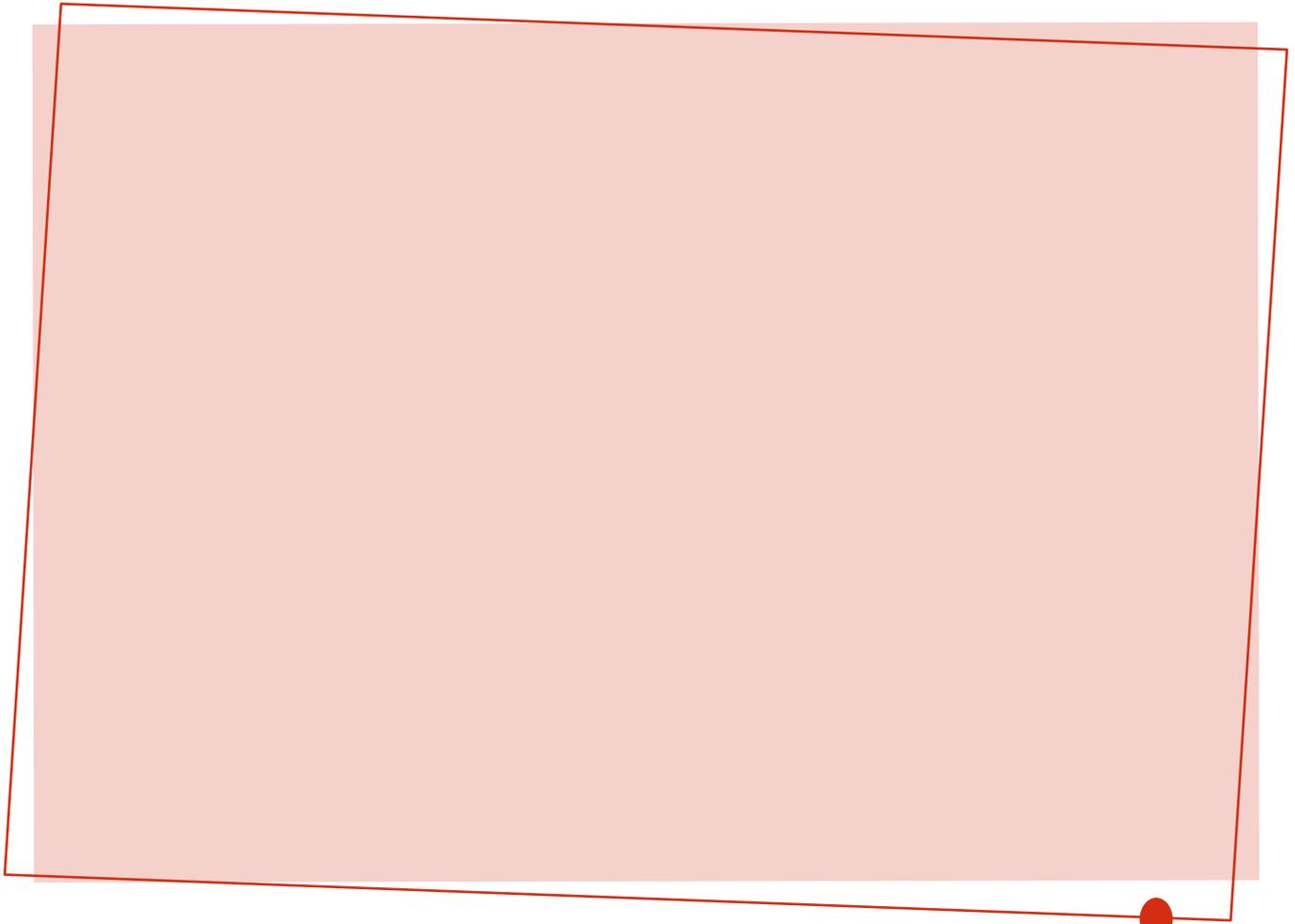
Flojo
Débil
Poco estudioso
Poco cariñoso
Enfermo
No muy bueno
Poco deportista
Delgado



Enseña a tu profesor o profesora y a tus compañeros lo que marcaste.



Dibújate a ti cuando seas mayor
haciendo la actividad a la que quieras
dedicarte:



Ponle título a tu dibujo



Enseña a tu profesor o profesora lo que dibujaste

EN CASA:

Pregunta a tus padres todo lo que quieren para ti cuando seas mayor. Escríbelo.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Desde que estamos en el vientre materno nuestros padres piensan y se imaginan cómo quieren que seamos en el futuro. Ellos imaginan y desean lo mejor para sus hijos e hijas.
- Es importante que cada niño y niña desde la edad que tiene piense cómo quiere ser en el futuro. No es necesario esperar a ser mayor para ello.

■ TEN PRESENTE QUE:

Si bien se espera que todos los niños y niñas puedan imaginar las mejores cosas para su futuro, es probable que en tu grupo encuentres también niños o niñas con una autoestima negativa que les impida mirar lo bueno que pueden alcanzar porque sus temores e inseguridades se los impide. Es importante que en estos casos te esfuerces por dar mucho estímulo y seguridad, de manera que les ayudes a confiar más en sí mismos y a sentirse capaces de soñar y aspirar lo mejor para su vida.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social



A sí es mi cuerpo

Escoge el dibujo de tu sexo y une con una línea cada cartelito con la parte del cuerpo que le corresponde.

Luego haz igual con el otro dibujo:

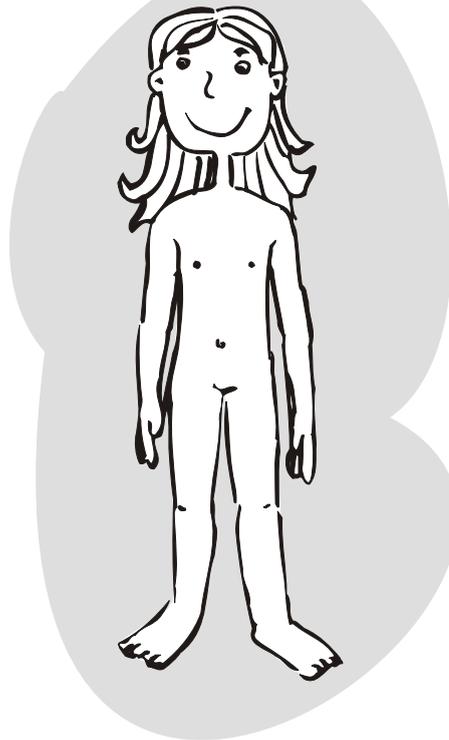


Ombbligo

Rodilla

Pie

Pierna



Brazo

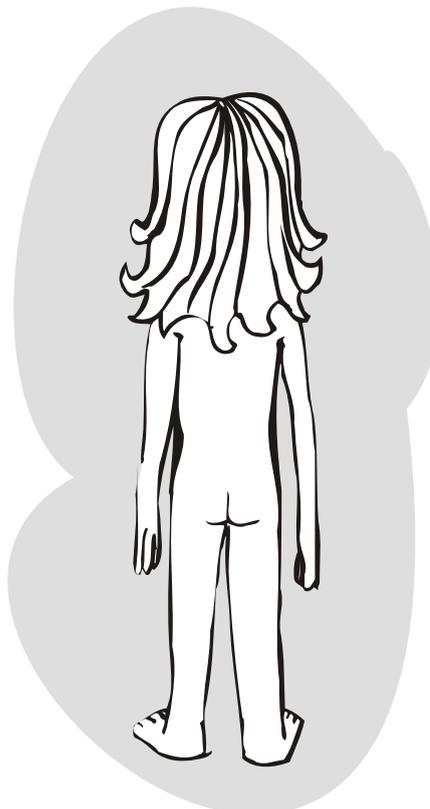
Vulva

Pecho

Espalda

Cuello

Hombro



Cintura

Nalgas

Mano

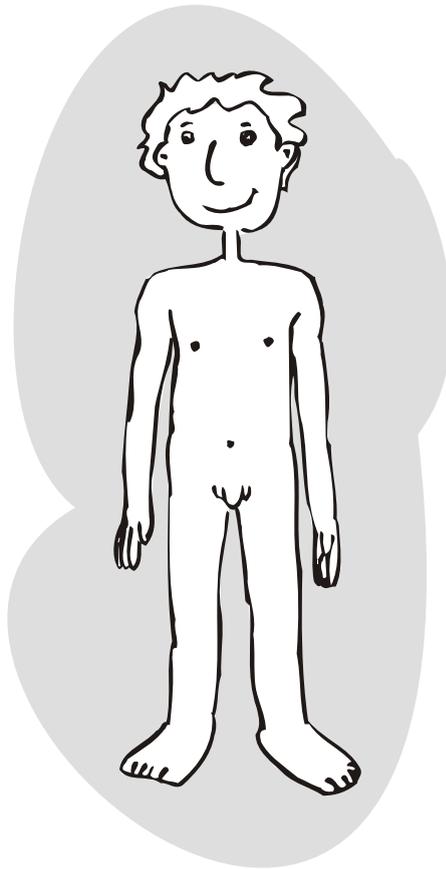
Cabello

Rodilla

Pecho

Pierna

Brazo



Pene

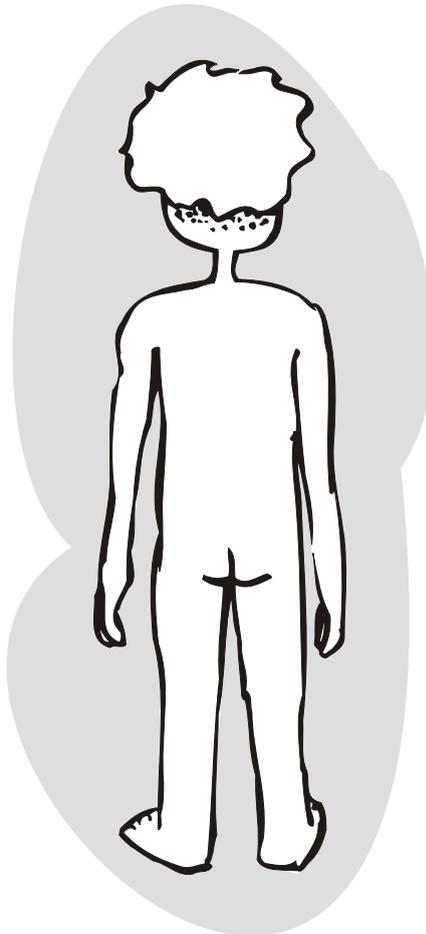
Testículo

Ombligo

Espalda

Cuello

Hombro



Cintura

Nalgas

Mano

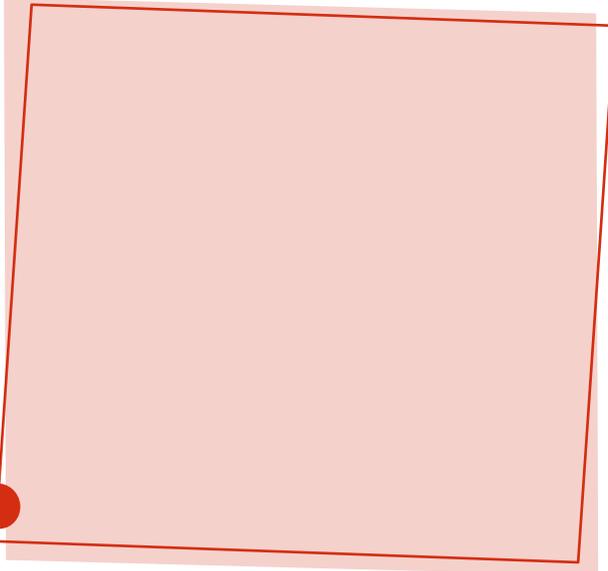
Cabello



Enséñale a tu profesor y a tus compañeros lo que hiciste

NUESTRO CUERPO ES IMPORTANTE POR ESO HAY QUE CONOCERLO BIEN

Dibuja tu cuerpo



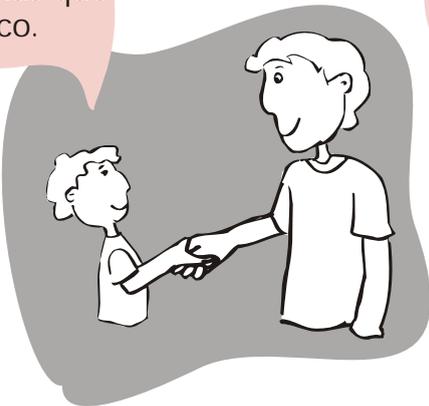
Pinta de verde las partes de tu cuerpo que todas las personas puedan observar.

Pinta de rojo todas las partes de tu cuerpo que sólo tú, tu mamá o tu papá puedan observar.



Enseña a tu profesor o profesora lo que pintaste. Pídele que te explique más.

Doy la mano a todas las personas que conozco.



Sólo mi mamá toca mi pecho cuando me ayuda a bañar.



HAY PARTES DE TU CUERPO QUE SÓLO TÚ O TU MAMÁ PUEDEN TOCAR. ESTAS SON TUS PARTES GENITALES.

EN CASA: Pide a tus padres que te ayuden a dibujar tu cuerpo en un papel muy grande. Échate sobre el papel y ellos marcan tu silueta. Luego pinta.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Nuestro cuerpo es importante por eso es necesario conocerlo y cuidarlo.
- Hay partes de nuestro cuerpo que la gente puede ver e inclusive tocar si nosotros lo queremos (las manos para saludar por ejemplo o la mejilla cuando damos un beso). Pero hay otras partes como los senos, el pene, la vulva o las nalgas que sólo las vemos o tocamos nosotros o nuestra mamá cuando es necesario (cuando nos ayudan a bañar o cuando nos examinan alguna parte que nos molesta). Fuera de ello nadie tiene por qué mirarlas ni tocarlas.

■ TEN PRESENTE QUE:

Hablar de los órganos genitales puede resultar algo incómodo para algunos niños o niñas, por ello será importante que trates de crear un ambiente de confianza y al mismo tiempo de mucho respeto para el trabajo de esta ficha.

Es importante que teniendo en cuenta la edad de tus estudiantes, hables con naturalidad de estos aspectos y plantees la necesidad de cuidar y hacer respetar nuestro cuerpo, especialmente las zonas de los genitales.

Ten presente también que tus actitudes serán muy importantes, los niños y las niñas podrán darse cuenta fácilmente cómo te sientes tú al referirte a estos temas, si te incomoda demasiado o no y a partir de ello sabrán si es natural y bueno hablar de ello o si más bien es algo que causa vergüenza, temor o inseguridad.

Por esta razón es importante que analices si te sientes seguro/a y motivado/a; si tienes claridad sobre los mensajes a dar y si crees que puedes hacerlo con naturalidad y tranquilidad.

Evalúa si te sientes en capacidad de trabajar con tus estudiantes el contenido de esta ficha o no. Tú decides.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

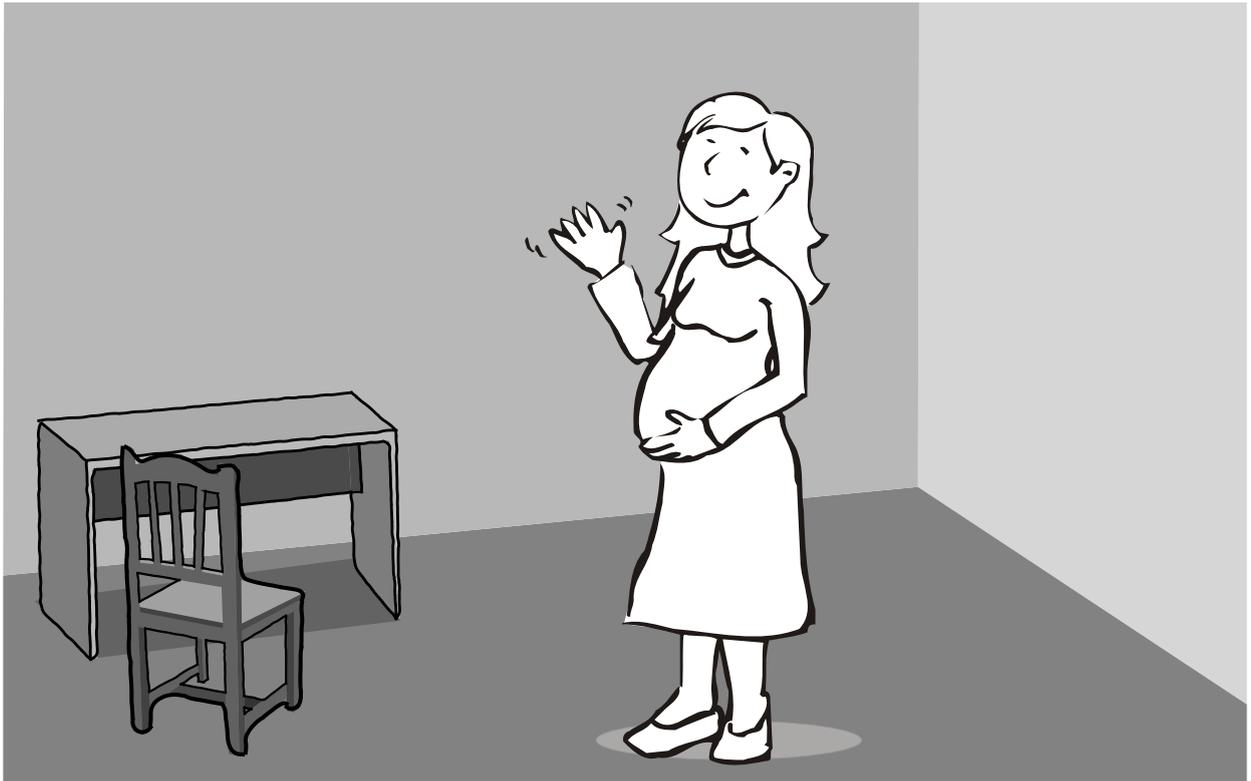
Ciencia y ambiente
Personal social
Educación Física

¿Un bebé va a nacer!



Esta es la señora Julia. Pronto tendrá un bebé

Pinta el dibujo



¿Has visto a alguna señora embarazada?

¿Cómo es?

¿Cómo se siente la mamá?

¿Qué debe hacer la mamá para que su hijo nazca sano?

¿Cómo se sentirá el bebé dentro de la barriga de su mamá?

ESTO HACE LA SEÑORA JULIA PARA QUE SU HIJO ESTÉ BIEN DENTRO DE ELLA:

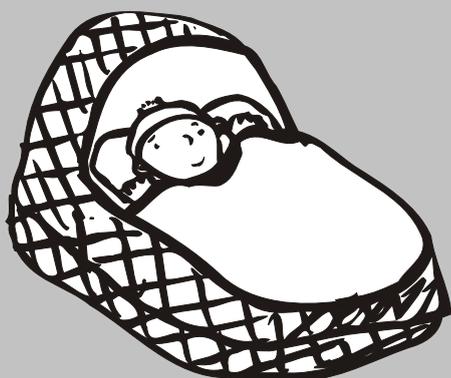
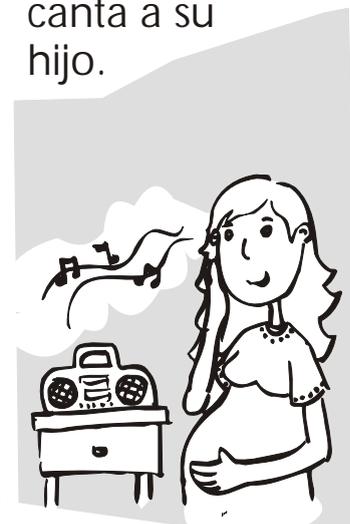
Come frutas,
carne, verduras y
leche. No toma
licor,
Ni fuma.



Camina y
toma aire
puro.



Le habla y le
canta a su
hijo.



EL BEBÉ YA NACIÓ Y
ESTÁ SANO.

AHORA SÓLO
NECESITA DEL
CUIDADO DE SU
MAMÁ, SU PAPÁ Y DE
TODAS LAS
PERSONAS QUE LO
QUIEREN.



Pinta todo lo que la mamá o el papá deben hacer para que su hijo esté sano y feliz:

Alimentarlo con leche



Hacerle cariño



Dejarlo llorar



Dejar que duerma



Cantarle una canción



Darle caramelo



Enséñale a tus amigos y a tu profesor o profesora lo que pintaste

PARA LA CASA: Pregúntale a tu mamá cómo te cuidaba cuando naciste. Haz un dibujo.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- El nacimiento de un bebé es un momento importante en la vida de la madre, del padre y de la familia cercana.
- Desde el embarazo el niño o niña que va a nacer necesita de cuidados especiales de la madre:
 - Que ella se alimente bien para que el bebé esté sano y su cuerpo se forme bien.
 - Que prepare su cuerpo para el momento en que dará a luz.
 - Que se comuniquen con su bebé hablándole, cantándole con cariño.
 - Que evite realizar ejercicios bruscos, fumar, tomar medicinas que el doctor no recomendó, tomar alcohol o cualquier otro tipo de droga, pues todo ello perjudica la salud del bebé.
 - Si la madre no tiene los cuidados necesarios el bebé podría tener problemas al nacer o Después de nacer.
- El bebé recién nacido necesita que la madre lo alimente, de preferencia con su leche, le cambie el pañal cuando está mojado, que lo atienda cuando llora porque algo le molesta y que le siga expresando su cariño.
- La madre debe cuidar de no dar alimentos inadecuados o dañinos a su bebé, como por ejemplo darle caramelos.
- El amor y la protección que le den el padre y otros familiares es importante para que el niño o niña se

■ TEN PRESENTE QUE:

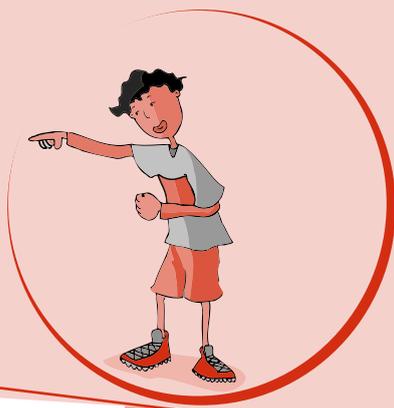
Es posible que entre tus estudiantes tengas niños o niñas que sólo viven con uno de los padres, o con ninguno de ellos y se encuentren a cargo de otro familiar. Es importante asegurar que cada niño o niña sepa que siempre hay alguien que se preocupa e interesa por ellos y los considera importantes.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social
Ciencia y ambiente

FASCÍCULO II

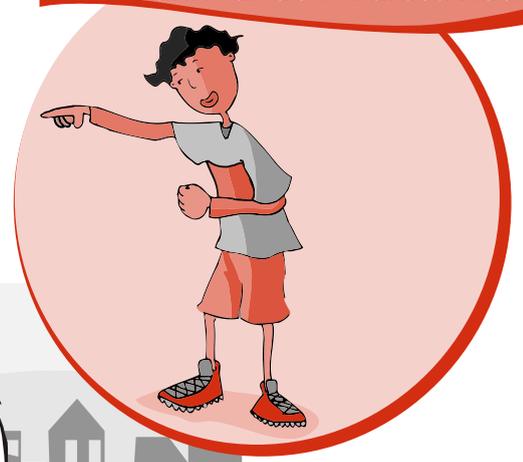
Manejando mis emociones y afirmando mi afectividad



A sí se sienten

Yo Soy Pedrito, ¡se Nota Que Estoy Alegre?

Yo Soy Ana y Estoy Alegre



PEDRITO DICE QUE ESTÁ ALEGRE, ¿LE CREES? _____
ANA DICE QUE ESTÁ ALEGRE, ¿LE CREES? _____
¿POR QUÉ? _____

¿CÓMO SE SIENTEN CADA UNO DE ESTOS NIÑOS?



Se siente _____

¿Por qué? _____



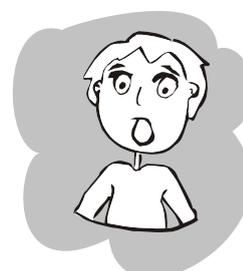
Se siente _____

¿Por qué? _____



Se siente _____

¿Por qué? _____



Se siente _____

¿Por qué? _____

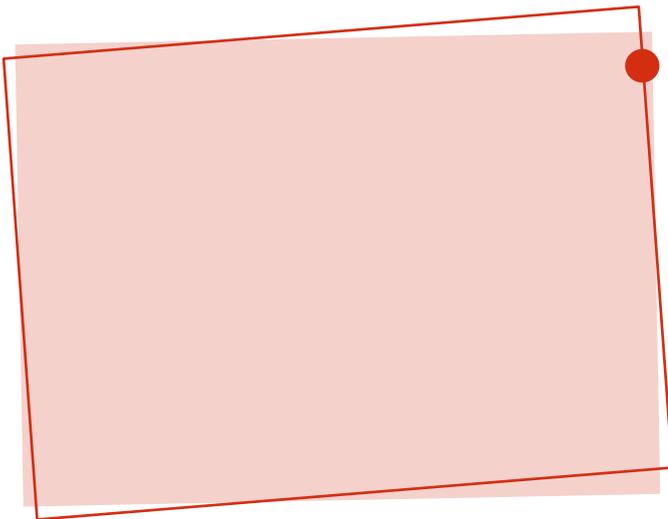


Júntate con tu grupo, vean lo que cada uno puso y comparen.



A veces las personas nos sentimos tristes o asustadas, molestas o con vergüenza. Pero otras veces nos sentimos muy, muy contentas. Esas son nuestras emociones y cambian según las cosas que vamos viviendo.

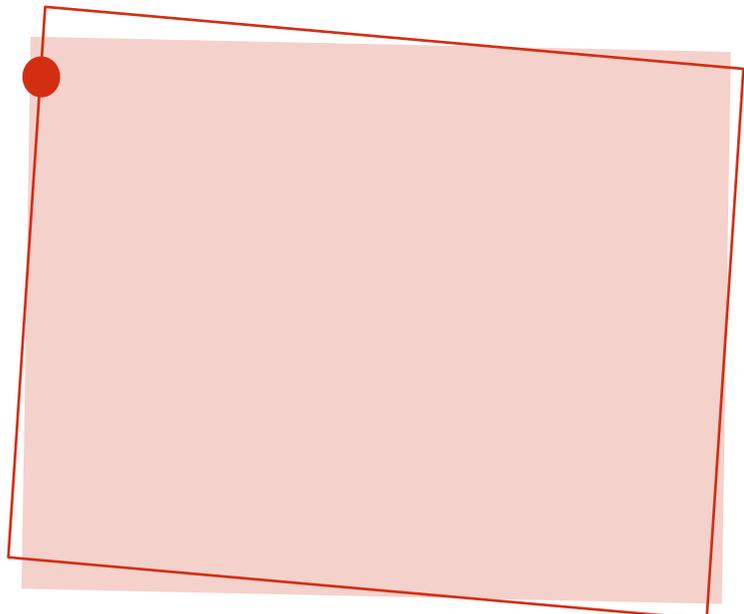
DIBUJA CÓMO TE SIENTES TÚ AHORA, ¿ALEGRE? ¿TRISTE?



Di por qué te sientes así:



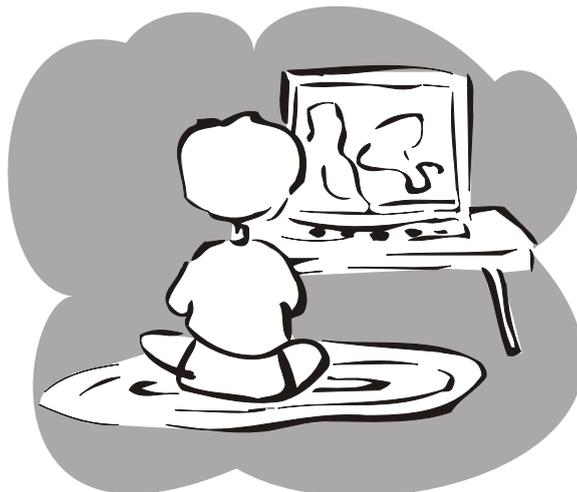
DIBUJA CÓMO TE GUSTARÍA SENTIRTE:





¿QUÉ QUISIERAS
HACER PARA
SENTIRTE ALEGRE?

Pinta los dibujos que elijas



Enseña tus dibujos a tu profesor o profesora.
Con tus amigos dibujen en grande el dibujo
que más les gustó y péguenlo en el salón.

PARA LA CASA: Haz caritas de cómo se sienten tu papá y tu mamá.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Las personas sentimos y vivenciamos diversas emociones a lo largo de nuestra vida, algunas pueden ser agradables y otras desagradables.
- Las emociones en las personas pueden relacionarse con causas concretas.
- El rostro y el cuerpo de las personas nos expresan cómo se sienten.
- A veces nos puede resultar difícil darnos cuenta de las emociones que sentimos o que sienten las demás personas. Es importante aprender a reconocer nuestras emociones y las de los demás.
- Las personas sabemos cómo nos gusta sentirnos, debemos saber qué hacer para sentirnos así.

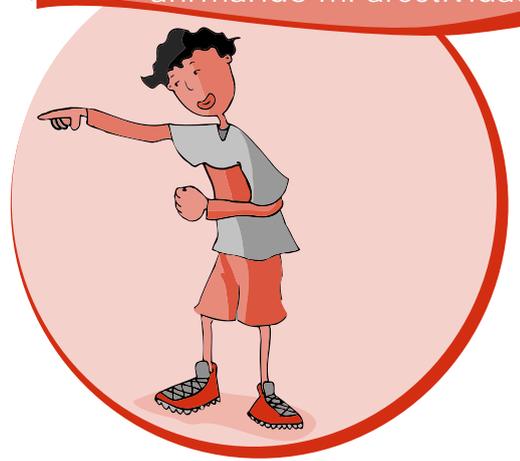
■ TEN PRESENTE QUE:

Aunque parezca obvia la tarea que se propone a los niños y niñas en esta ficha, hay quienes pueden tener dificultades para darse cuenta y reconocer lo que sienten ellos mismos y lo que sienten otras personas. Los rostros pueden no revelarles mucho porque no están ejercitados en ello o porque simplemente no han cultivado el interés por observar a los demás y descubrir qué les dice su expresión. Será importante acompañar de manera especial a estos niños y niñas con poca habilidad y sensibilidad para ello.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social

¡A Jugar!... ...con nuestro cuerpo!



¿Qué hace el niño? _____
¿Cómo se siente? _____

¡AHORA HAZLO TÚ!

Cuando jugamos a mover nuestro cuerpo de una manera especial y respiramos profundo ¡NOS SENTIMOS BIEN!
Cuando respiramos correctamente el oxígeno que entra a nuestro cuerpo nos da SALUD.

Realiza estos ejercicios:

TOMANDO AIRE
POR LA NARIZ



ELIMINANDO AIRE
POR LA BOCA



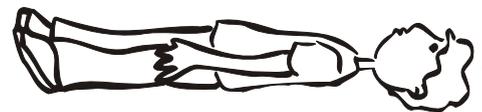
TOMANDO AIRE
POR LA NARIZ



ELIMINANDO EL
AIRE POR LA BOCA



TOMANDO AIRE POR LA NARIZ



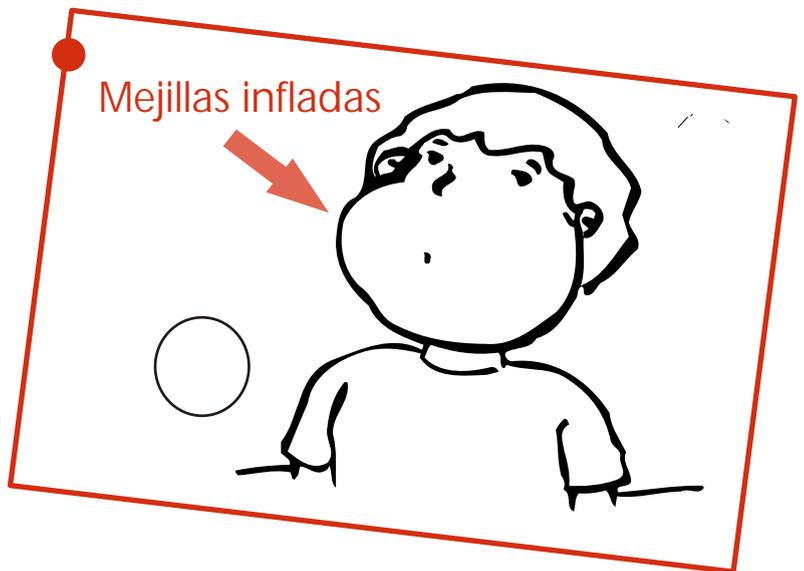
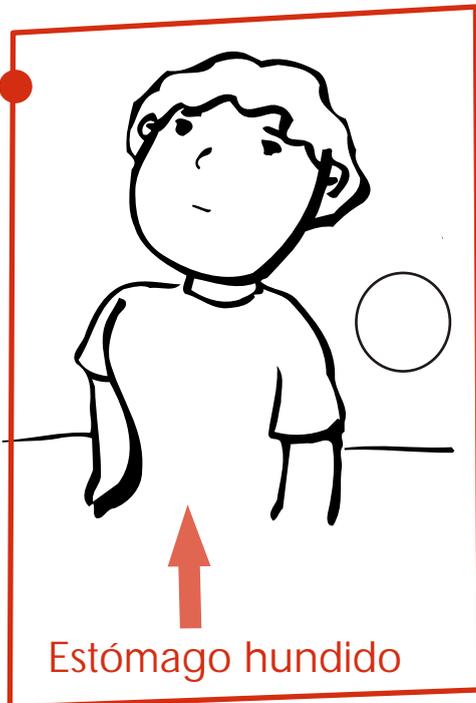
ELIMINANDO EL AIRE POR LA BOCA



Comenta con tus compañeros y compañeras:



¿Qué cambios sentías en tu cuerpo cuando tomabas aire? Marca todo lo que eliges:



Con ayuda de tu profesor o profesora averigua las respuestas a las siguientes preguntas:

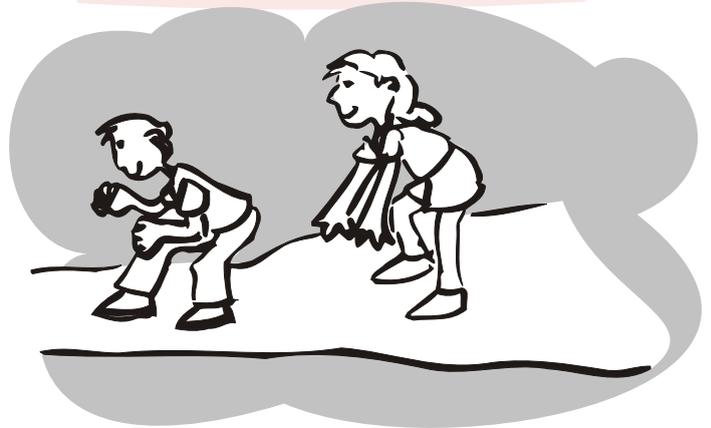
- ¿Por qué se eleva nuestro cuerpo al tomar aire?
- ¿Por qué es importante aprender a tomar aire?

Ahora junto con tus compañeros sigue las indicaciones de tu profesora o profesora para jugar en el patio:

CAMINAMOS
COMO GIGANTES



CAMINAMOS
COMO ENANOS



CAMINAMOS
COMO VIEJITOS



CAMINAMOS COMO
GORDITOS



EN CASA

Invita a tus padres, hermanos y otras personas con las que vives a realizar los ejercicios que aprendiste en la escuela y explícales la importancia de saber tomar aire.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Las personas podemos hacer muchos movimientos corporales y controlarlos.
- La respiración es importante para disfrutar de nuestro cuerpo y poder relajarnos y sentirnos bien. Es importante aprender a respirar. La respiración tiene dos momentos inspiración (tomar aire) y espiración (expulsar o botar el aire). Cuando tomamos aire adecuadamente se ensancha o crece nuestro tórax.
- Todos podemos jugar a mover nuestro cuerpo en base a la imaginación, resulta muy divertido.
- Mover, sentir y jugar con nuestro cuerpo nos hace sentir bien y nos relaja.

■ TEN PRESENTE QUE:

- Los movimientos que se propongan a los niños se realicen en un ambiente que favorezca la confianza y la relajación, para ello pídeles que:
 - Cierren los ojos
 - Que estén atentos a cambios del ritmo e intensidad que les propongas en sus movimientos: suave, lento, rápido.
- Recuerda que toda indicación que se dé a los niños debe ser en un tono de voz suave, que les permita relajarse y vivenciar positivamente los movimientos que realizan.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social
Educación Física

¿Que bueno es recibir cariño!



OBSERVA EL DIBUJO:



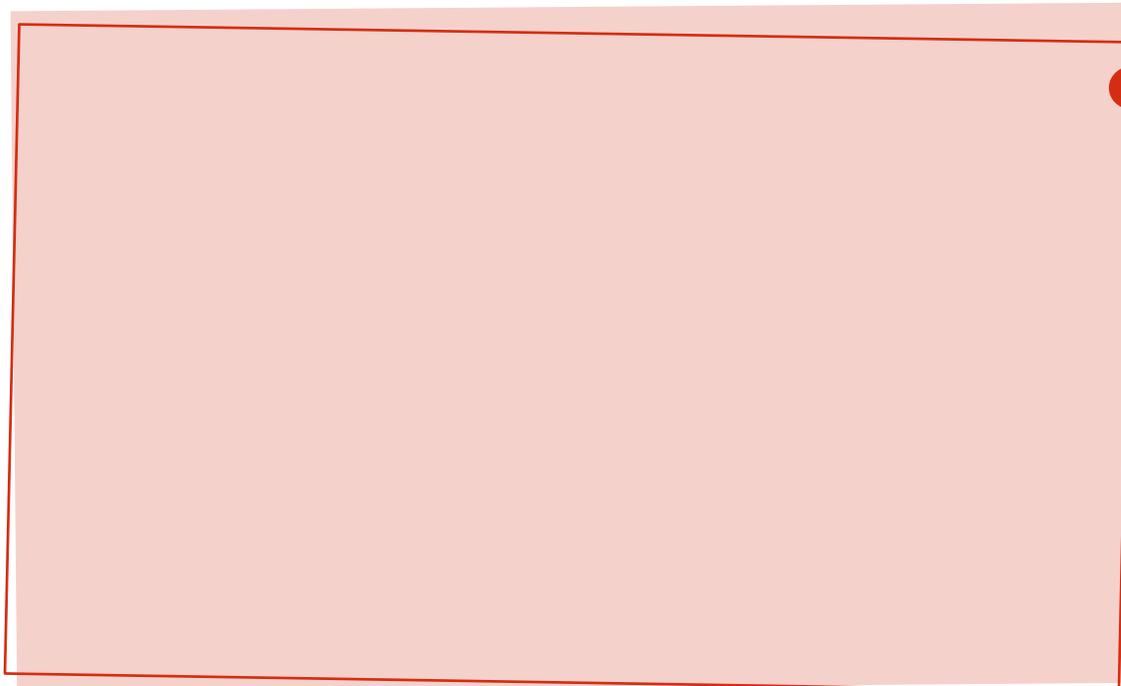
Ponle un nombre al dibujo

¿Cómo se siente el niño? _____

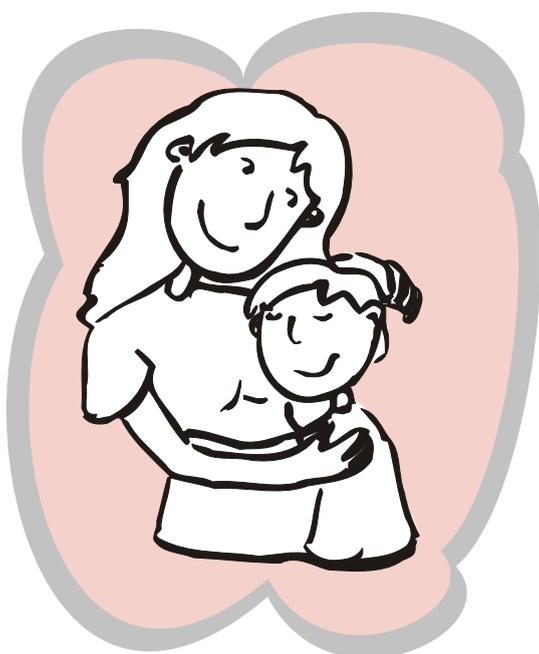
¿Por qué se siente así? _____



DIBUJA CÓMO TE GUSTA QUE TE HAGAN CARIÑO



Reúnete con tu grupo y miren sus dibujos. Vean en qué se parecen y en qué son diferentes.



Un abrazo de mi mamá es como una vitamina



Escribe los nombres de las personas que quieres y di cómo te dan cariño cada una. Une con una línea los nombres con la forma de cariño que te dan. Sigue el ejemplo:



NOMBRES

CARIÑO QUE TE HACEN

Tía Martha

Me dice palabras bonitas

Me abraza

Me hace cosquillas

Me sonríe

Me toca la cabeza

Me besa en la mejilla

EL CARIÑO NOS HACE SENTIR BIEN,
ES UNA FORMA DE DECIR QUE NOS QUIEREN

PARA LA CASA

Enseña a tu mamá y a tu papá tu dibujo sobre cómo te gusta que te hagan cariño.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Recibir cariño nos hace sentir bien. El cariño es una forma de expresar el afecto por una persona.
- A las personas desde que somos pequeñas nos agrada que nos expresen cariño. También a las personas mayores les agrada recibirlo.
- Algunas personas no han podido disfrutar de los beneficios de recibir cariño y a veces creen no les hace falta, pero lo cierto es que todas las personas lo necesitamos.
- Las personas gustan de formas especiales de cariño. Lo que a uno le gusta puede no gustarle a la otra persona.

■ TEN PRESENTE QUE:

Existen familias en donde la expresión de afecto no es una práctica usual, por el contrario constituye algo un tanto vergonzoso, casi un tabú. Es probable por ello que algunos de tus alumnos o alumnas no estén dispuestos a realizar todas las actividades que la ficha plantea, en la medida en que no han tenido oportunidad de vivenciar los beneficios que dan las expresiones de cariño de sus padres.

Será importante ir de a pocos con ellos, no forzarlos a hablar del tema o a desarrollar inmediatamente cada parte de la ficha si no lo desean, porque podrían sentirse violentados a pesar de tu buena intención. Ellos requerirán mayor motivación que sus compañeros para animarse a desarrollar estas actividades.

Enséñales con la actitud, exprésales cariño pero respetando sus procesos y cuidado de no forzarlos.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social
Religión

FASCÍCULO III

Aprendiendo a vivir juntos



Somos iguales y diferentes



Mira las figuras y luego responde:



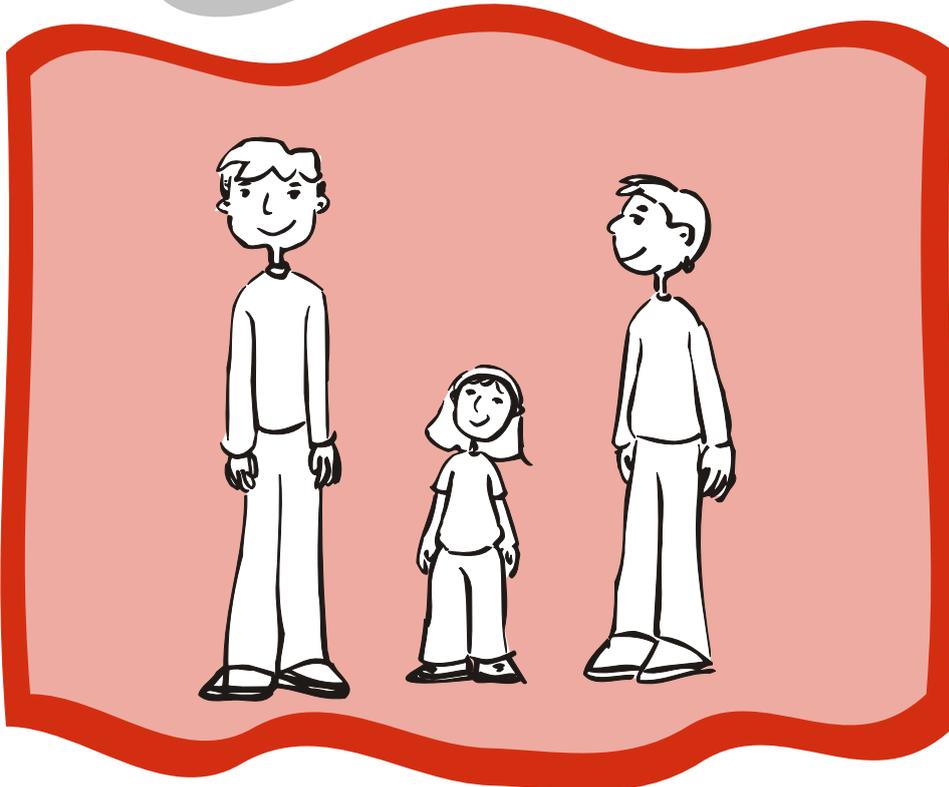
¿En qué son iguales estos niños?

¿En qué son diferentes?

Todos los niños y niñas son iguales porque todos son personas. Pero cada niño es distinto a otro porque tienen cuerpos diferentes, hablan diferente, tienen distintas voces y se visten de forma diferente. Si todos fuéramos igualitos, ¡parecerían robots! Y sería muy aburrido.

¡Qué bueno es conocer a personas diferentes!

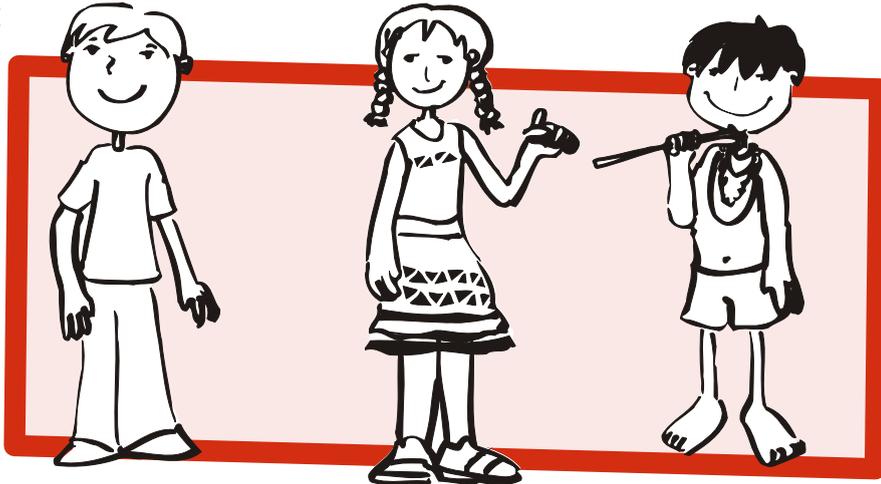
Pinta el dibujo que dice cómo eres tú en cada grupo



El color de tu piel es:



Tu ropa es:



Te gusta:



Enseña a tus compañeros y a tu profesor o profesora los dibujos que has pintado y diles cómo eres tú. Nombra tus características personales.

Veán en qué se parecen y en qué son diferentes?

Hay cosas en las que tú y tus amigos se parecen, pero otras cosas en las que no se parecen.

No importa ser diferentes lo importante es que son amigos.

EN CASA: Fíjate en qué se parecen tú y tus padres y hermanos y en qué son diferentes.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (a):

- Todos los niños son iguales porque son personas.
- Los niños son diferentes en el cuerpo, el color de su piel, su voz, sus gustos, el lugar donde viven o el lugar donde nacieron.
- Las diferencias no son malas, por el contrario hace que sea más interesante conocer a otras personas, podemos complementarnos.
- Todas las personas y en especial los niños merecen cariño, respeto, no importa si se parecen a nosotros o si son muy diferentes. No hay nadie que valga más que otro, todos somos personas y somos importantes.
- Que las personas hayan nacido en otra ciudad, se vistan diferente a nosotros o tengan una manera distinta de hablar, no nos impide ser amigos.

■ TEN PRESENTE QUE:

Es probable que cuando los niños y niñas empiecen a identificar sus características personales surjan expresiones de burla o comentarios que pueden resultar hirientes e ir en contra de alguien, por ejemplo en relación al color de la piel o cualquier otra característica personal.

Es importante que estés muy atento a captar esas situaciones, evites que alguien se sienta dañado y busques reflexionar (no imponer ideas, ni negar que existen) sobre ellas. Estas situaciones deben convertirse en buenas oportunidades para promover aprendizajes sobre la convivencia y el cumplimiento de ciertas normas para la convivencia.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social

Mi familia



¿Quiénes viven contigo?.

Dibuja a las personas que viven contigo y escribe quiénes son:



Cada uno tiene una familia diferente. Algunas familias son grandes tienen mamá, papá, hijos, hijas, abuelitos, tíos y primos.

Otras familias son pequeñas, a veces sólo es la mamá con su hijo, papá con su hijo o abuelita con sus nietos.

No importa el tamaño de la familia, lo importante es que se quieran y se ayuden.



Uf, cuantos tipos de familias



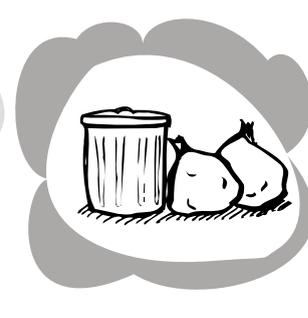
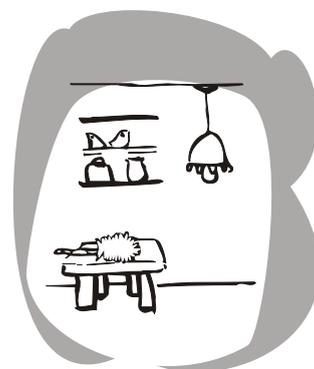
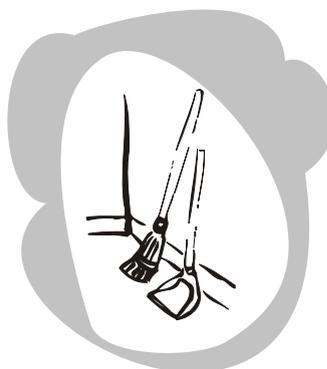
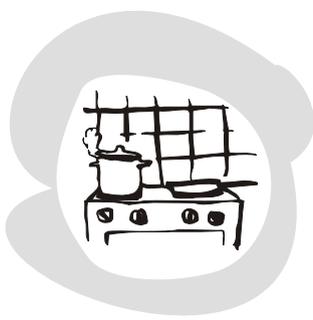
EN LA CASA DE MIGUEL

Miguel es un niño de 7 años, en su casa todos tienen tareas que cumplir, cocinar, lavar la ropa, comprar el pan, limpiar los muebles.

En la familia de Miguel todos participan.

Y en tu casa ¿Qué tarea tiene cada uno?

Escribe debajo de cada dibujo qué persona de tu familia lo hace:



¿Todos participan? _____

¿Quién hace más cosas? _____

¿Qué más podrías hacer por tu familia? _____

PARA LA CASA:

Enseña a tu papá, a tu mamá o a tus hermanos tu trabajo y vean que más puede hacer cada uno por la familia.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Todos tenemos una familia a la cual pertenecemos. Puede ser grande o pequeña pero es nuestra familia. Cada uno de nosotros es una persona importante en su familia porque en ella están las personas que más conocemos y en ella podemos encontrar protección y cariño.
- En la familia hay tareas que cumplir y a veces también pueden haber dificultades, pero con el apoyo de todos estos problemas se pueden solucionar.
- Es importante que en la familia todos participemos cumpliendo las tareas y responsabilidades que nos toca. Así, ni la mamá ni el papá necesitarán hacer más trabajo, eso no sería justo. Todos podemos participar.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social
Formación religiosa

P ersonas cercanas



LUÍS

PAPÁ

PEPE

ANITA

MARÍA

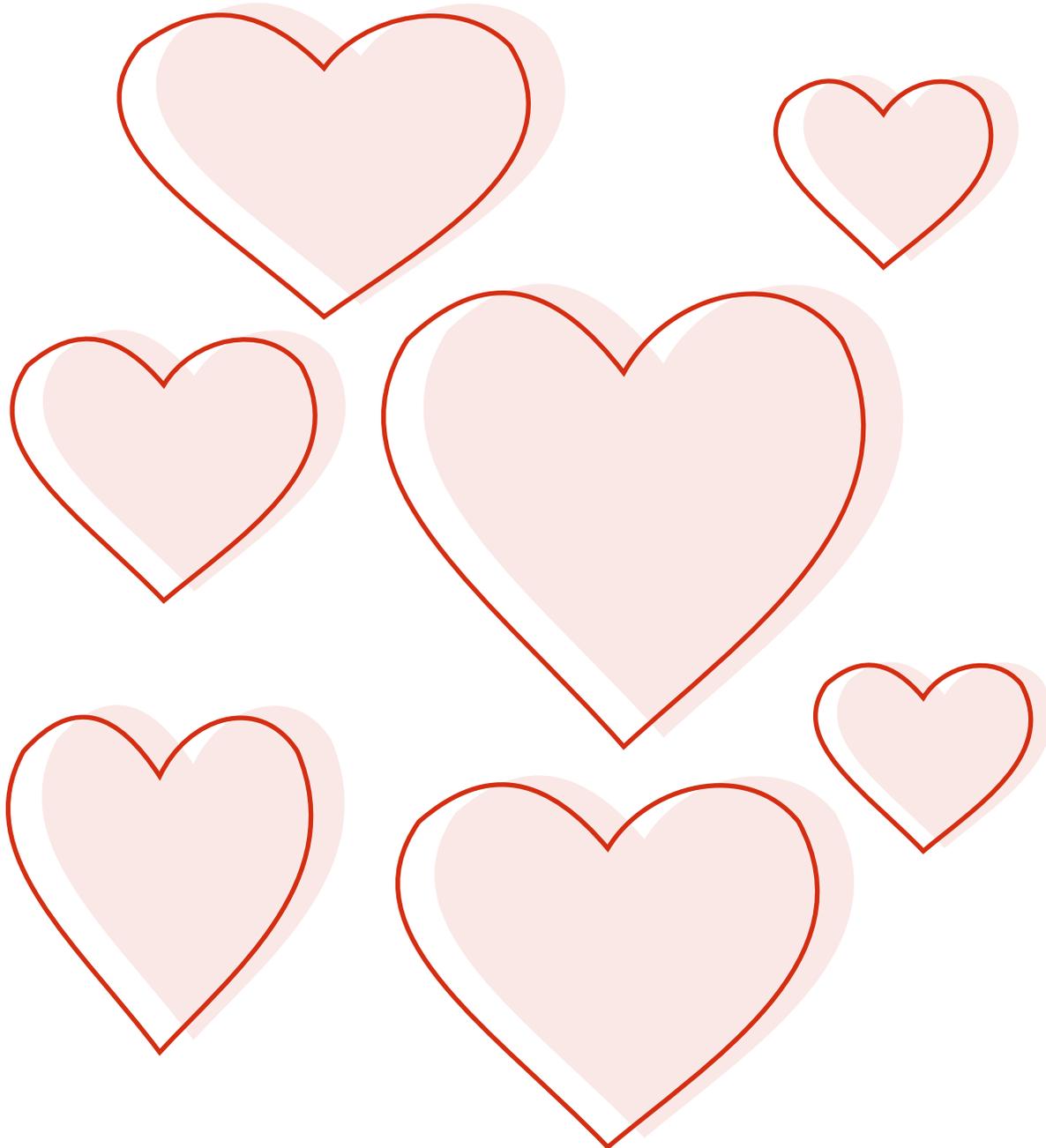
MAMÁ

SUSANA

Escribí en estos Corazones los nombres de las personas a las que quiero y me quieren



ESCRIBE TÚ TAMBIÉN LOS NOMBRES DE LAS PERSONAS A LAS QUE QUIERES Y TE QUIEREN. PON CADA NOMBRE EN UN CORAZÓN. SI TE FALTAN CORAZONES DIBUJA MÁS. ¡PINTALOS DE LINDOS COLORES!



RECORTA ESTOS CORAZONES Y PÉGALOS EN TU CUADERNO FAVORITO.



De todas las personas que pusiste escoge dos más importantes para ti, con las que quieres estar más tiempo y hacer más cosas juntos.

ESCRIBE SUS NOMBRES Y DIBUJA LO QUE TE GUSTA HACER CON CADA UNA:

Nombre

Nombre

AHORA COMPLETA:

CON _____ ME GUSTA _____

CON _____ ME GUSTA _____



ENSEÑA A TUS AMIGOS Y A TU PROFESOR O PROFESORA TUS DIBUJOS Y LO QUE ESCRIBISTE .

EN CASA: MUESTRA TUS CORAZONES A TUS PADRES.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Todos tenemos personas que queremos y que nos quieren.
- Las personas cercanas a las que queremos y nos quieren nos hacen sentir bien, nos dan confianza, por eso nos gusta estar con ellas y hacer cosas juntos.

■ TEN PRESENTE QUE:

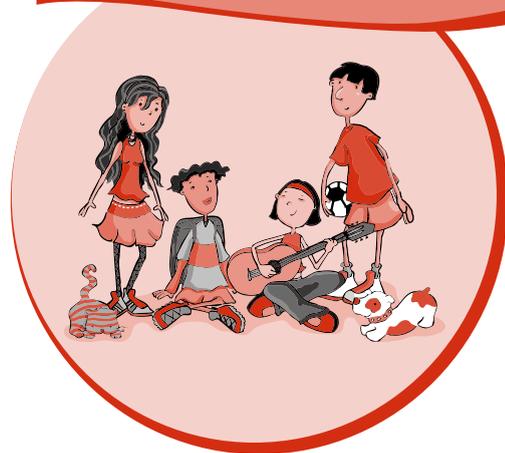
Es probable que entre tus estudiantes encuentres algunos que consideran no tener personas cercanas que se interesen por ellos o ellas, será importante en estos casos hacer notar al niño o niña que siempre hay alguien que nos quiere, que nunca estamos totalmente solos o abandonados. Es preciso ayudarles a encontrar dentro o fuera de la familia alguna persona que pueda representar un apoyo, una amistad o un referente para lo cual podrás incluirte tú mismo/a entre ellos.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Educación religiosa
Personal social



¿Conflictos?



OBSERVA LOS DIBUJOS Y PIENSA QUE ESTÁ PASANDO EN CADA UNO:

Dos niños dicen que ese es su lápiz



Uno quiere ver fútbol y la otra quiere ver dibujos animados



Dos niñas quieren que la profesora las abraze al mismo tiempo



Las niñas quieren jugar con la misma pelota con la que juegan los chicos



¿Qué está pasando? _____



Conversa con tu profesor y con tus compañeros y compañeras sobre lo que estás viendo

CUANDO PASAN ESTAS COSAS PUEDE HABER "CONFLICTOS"

Un conflicto es como un problema entre las personas. Cuando dos personas quieren las mismas cosas y no se ponen de acuerdo, puede haber un conflicto. Los conflictos pueden darse en la casa, la escuela o en la calle.



Dibuja otro conflicto que ves en la escuela.
Ponle un título.



¿Cómo crees que se debe arreglar este conflicto?
Dibújalo y ponle título.

LO IMPORTANTE ES ARREGLAR LOS CONFLICTOS
PONIÉNDONOS DE ACUERDO



Enséñale tu dibujo a tu profesor o profesora y
conversen sobre la solución a ese conflicto.

PARA LA CASA:

Enseña tu dibujo a tu familia y cuéntales cómo se puede
arreglar un conflicto.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Los conflictos son situaciones en que personas o grupos entran en oposición o desacuerdo, porque sus intereses, necesidades, deseos y valores se cruzan o son percibidos como contrarios.
- Los conflictos son parte de la vida y pueden estar presentes en todas partes, también pueden darse en la escuela.
- Los conflictos no son malos en sí mismos, lo bueno o malo son las formas en que los resolvemos.

■ TEN PRESENTE QUE:

Es probable que cuando los niños piensen en las situaciones de conflicto que viven, busquen ponerse del lado de alguna de las personas o grupos involucrados y rechacen a los otros. Será importante que a través del diálogo y la reflexión con ellos les ayudes a pensar también qué necesitan y cómo se pueden estar sintiendo cada una de las personas que están en el conflicto.

Por otro lado, se requiere que niños y niñas tengan claro que hay conflictos que les corresponde a ellos arreglarlos, por ejemplo cuando surgen dificultades en la relación con sus compañeros; pero que hay otros conflictos que deben ser solucionados por los adultos porque es su responsabilidad

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social

¿C uando quiero decir no!

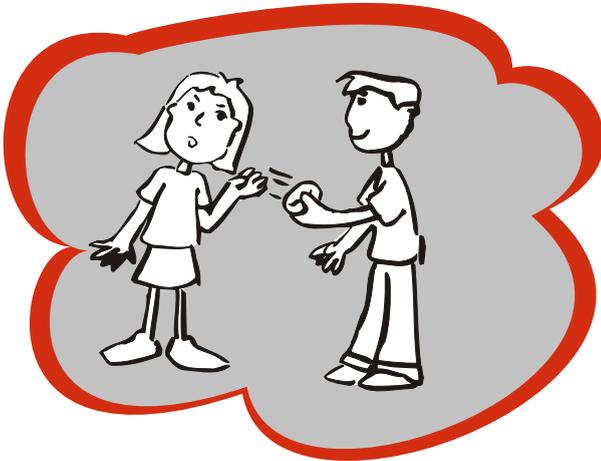


Observa los dibujos y escribe lo que harías si:

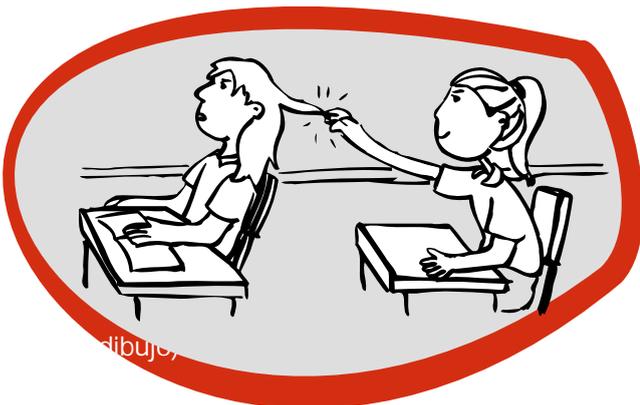
Un niño te quita tu juguete



Un niño te quita tu pan



Una niña te jala el pelo por gusto



dibujos

¿Cómo actúas cuando alguien te molesta o te hace algo que no quieres?

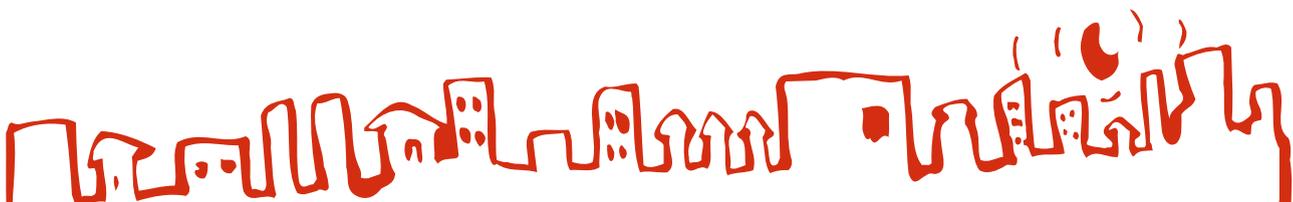
Marca con un aspa (X)

- Lloro en silencio.
- Me quedo callado
- Me voy a otro lugar
- Le digo que no me gusta
- Le aviso a la profesora
- Busco a un amigo para contarle
- Le pego



Enseña a tu profesor o profesora y a tus compañeros lo que marcaste y conversen qué es lo mejor.

NADIE TIENE POR QUÉ MOLESTARTE SIN MOTIVO.
SI ALGUIEN LO HACE DEBES DECIRLE ¡NO!,
NO TENGAS MIEDO, ATRÉVETE
¡TE VAS A SENTIR BIEN!



Relaciona las partes y forma tres oraciones para que sepan cómo se sienten y qué hacen los niños y las niñas.

El

Las

La

niñas

niña

niño

se siente
segura.

quiere
hablar.

Opinan
siempre.

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora dibuja qué harías y escribe qué le dirías a un chico que siempre te molesta quitándote tu lápiz:



EN CASA:

Cuando llegues a tu casa pregunta a tus padres qué hacen cuando alguien les molesta. Escribe sus respuestas. Cuéntales lo que aprendiste.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Los niños viven situaciones en que pueden ser agredidos o presionados por otros niños o por todo el grupo, frecuentemente no saben cómo actuar frente a ello y asumen una actitud pasiva. Es necesario que aprendan a expresar lo que sienten y piensan aunque los demás no estén de acuerdo con ellos. Es importante que hagan respetar sus derechos sin hacer uso de la violencia.

■ TEN PRESENTE QUE:

Para que los niños aprendan a ser asertivos, es decir a expresar lo que piensan y sienten y se defiendan de las agresiones, son importantes los modelos que van teniendo. Para ello se requiere que tú como docente te esfuerces también por ser asertivo.

También es importante que promuevas la participación espontánea de los niños y las niñas, escuches lo que piensan y opinan y les permitas tomar decisiones en las actividades curriculares.

Ayudará también conversar con los padres de familia sobre la importancia de brindar a sus hijos mayores posibilidades para expresar lo que piensan, asumir responsabilidades y tomar decisiones que pueden empezar por elegir la ropa que se pondrán, hacer cambios en su espacio dentro de la casa, elegir el menú del día, etc, de manera que se fortalezca la seguridad y confianza en sí mismos.

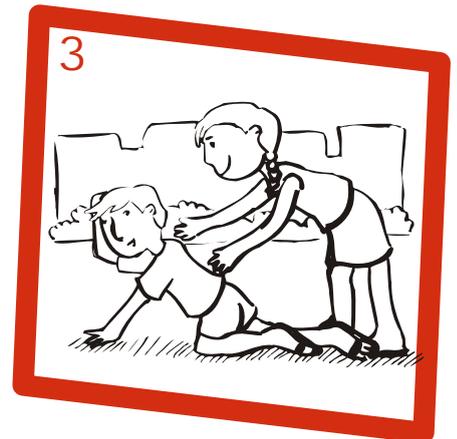
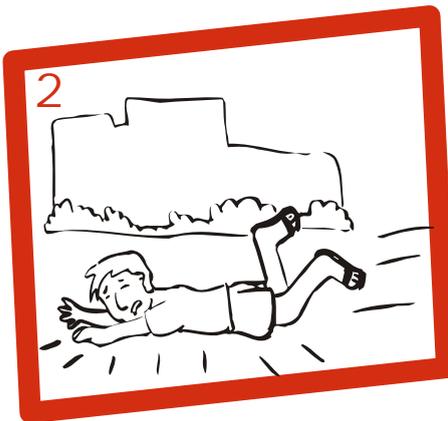
■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social

A Yudándonos entre nosotros



Observa la siguiente historia:



¿Qué nos cuenta la historia? _____

¿Cómo se habrá sentido el niño cuando se cayó? _____

¿Qué hizo la niña? _____

Pinta de amarillo el cartel que dice cómo se portó la niña:

JUGUETONA

SOLIDARIA

EGOÍSTA



Enseña a tu profesor o profesora lo que contestaste



SOMOS SOLIDARIOS CUANDO AYUDAMOS
A ALGUIEN QUE NOS NECESITA

¿Tú también ayudas a las personas cuando te necesitan?
Pinta de rojo tu respuesta:

SI

NO

A VECES

En tu cuaderno haz un dibujo donde se
vea cómo ayudaste a otra persona que
te necesitaba:



Pinta los dibujos donde se ve que hay solidaridad:

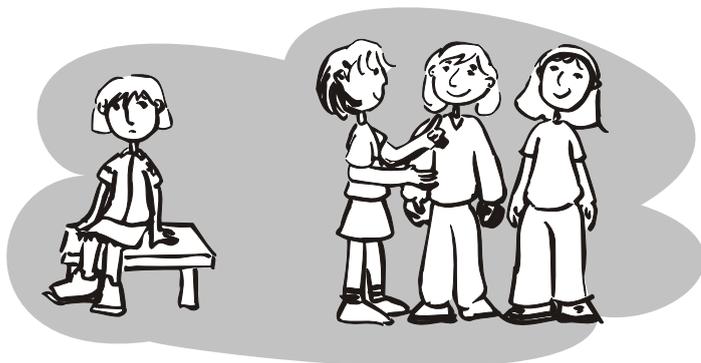
Juan está enfermo y su amigo Renzo lo va a visitar.



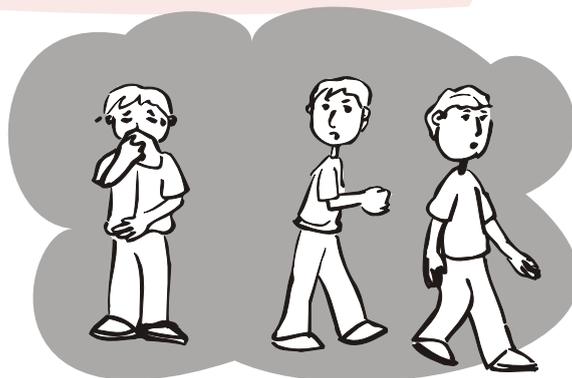
Isabel no tiene libro, Rosa le dice para leer juntas de su libro



Sandra es pobre, las demás niñas del salón no se juntan con ella.



Sandro está con gripe y nadie se quiere juntar con él



Enseña a tu profesor o profesora y a tus Compañeros lo que contestaste

Somos solidarios cuando estamos cerca de un compañero que tiene un problema y se siente mal. A veces somos solidarios dando dinero, comida o ropa a las personas que perdieron sus casas en un terremoto o por las lluvias.

EN CASA: Piensa de qué manera puedes ser más solidaria con tus compañeros y compañeras y trata de hacerlo desde ahora.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES DE EL PROFESOR (A):

- En la vida cotidiana encontramos situaciones en que las personas se muestran solidarias y dispuestas a ayudar a los demás. Existen también situaciones en que no somos solidarios y dejamos de lado, no hacemos caso de las necesidades de otros.
- La solidaridad es un valor muy importante porque supone la disposición para atender a las necesidades de las demás personas sin esperar nada a cambio. Ser solidarios no es sólo sentir pena por alguien sino hacer algo concreto para ayudarla en la medida de nuestras posibilidades.
- La solidaridad puede mostrarse de diversas maneras y debe expresarse con las personas que viven muy cerca de nosotros, nuestros familiares, nuestros amigos y profesores tratando de ayudarlos cuando tienen una necesidad o un problema. Cuando dejamos de lado a un compañero que está enfermo, cuando no queremos juntarnos con los chicos que tienen dificultades para el estudio o cuando no somos amigos de los niños o las niñas que son más pobres, no estamos siendo solidarios. Otro modo de expresar la solidaridad es también dando dinero o apoyo material a las personas que lo necesitan y que tal vez viven lejos de nosotros.

■ TEN PRESENTE QUE:

Se trata de que los niños y las niñas sientan los beneficios de vivir en un ambiente solidario (en la casa y también en la escuela), por lo tanto lo importante es que tengan oportunidad de practicar acciones solidarias cada día en las actividades cotidianas y no sólo cuando colaboran en donaciones o en grandes campañas de solidaridad. Trata de ofrecer a tus estudiantes oportunidades reales para vivenciar la solidaridad y no sólo para hablar de ella.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social
Formación religiosa

Aire puro

Cristina está respirando aire puro



¿Cómo sabemos que el aire que Cristina respira es puro?

¿Cómo se siente Cristina?

El aire puro nos da salud

Pablo está respirando aire contaminado



¿Qué le está pasando a Pablo?

¿Cómo sabemos que el aire que respira está contaminado?

¿Cómo se sentirá Pablo?

¿Es bueno para él respirar aire contaminado?



UNE CON UNA LÍNEA LO QUE SE RELACIONA:

AIRE PURO



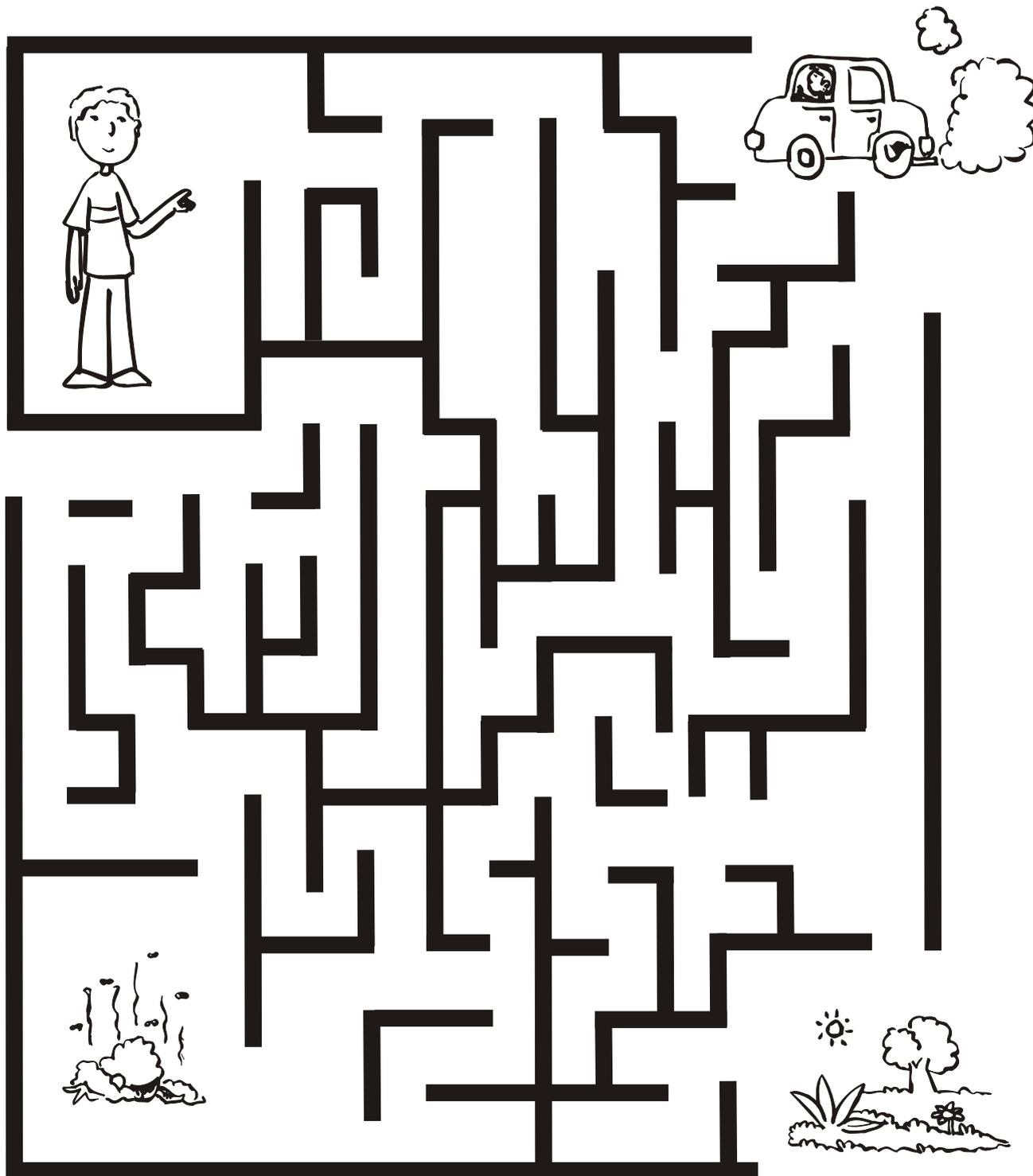
AIRE
CONTAMINADO



Los árboles y las plantas producen el oxígeno y por eso decimos que nos dan aire puro.

La basura, el humo de los carros y de las fábricas producen dióxido de carbono y contaminan el aire que respiramos.

AYUDA A PABLO A ENCONTRAR
EL CAMINO QUE LO LLEVA AL AIRE PURO



HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Las plantas y los árboles purifican el aire que respiramos porque producen oxígeno que necesitamos.
- El humo y la basura lo contaminan porque producen dióxido de carbono.
- Las personas debemos tratar de buscar espacios donde podamos tener aire puro. Es bueno para nuestra salud y nos hace sentir bien.

■ TEN PRESENTE QUE:

En esta ficha no se pide a los niños que piensen en una acción concreta para evitar la contaminación, en la medida en que uno de los factores principales depende de elementos externos a él y no está en sus manos modificarlos (producción de humo de carros, industria). Sin embargo sí es importante que sean conscientes del daño que ésta produce en la salud de las personas, de manera que vayan madurando fundamentos para una defensa del ambiente y muy pronto estén en condiciones de plantear alternativas de solución.

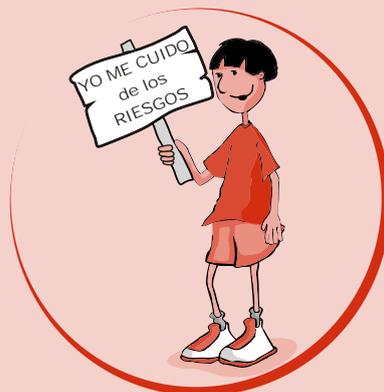
■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Ciencia y ambiente
Personal social



FASCÍCULO IV

Cuidándome de riesgos

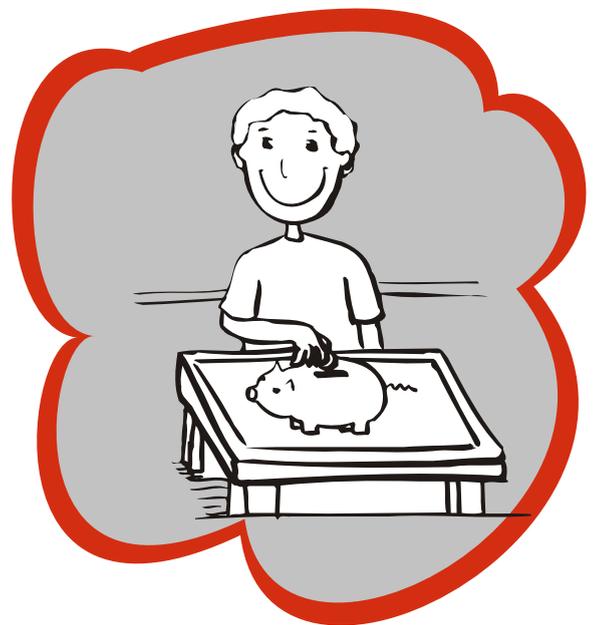


Cuando tenemos que decidir



OBSERVA:

Miguel quiere tener un carrito
¿Qué podría hacer para conseguirlo?
Encierra en un círculo lo que tu eliges



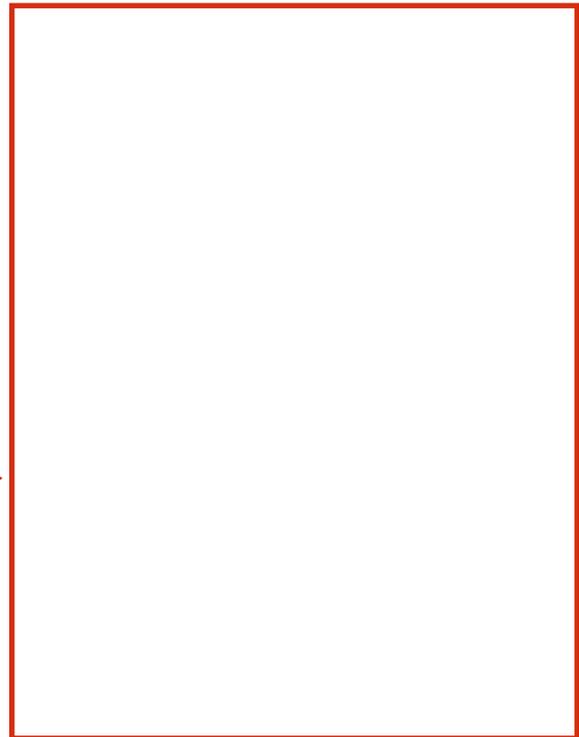
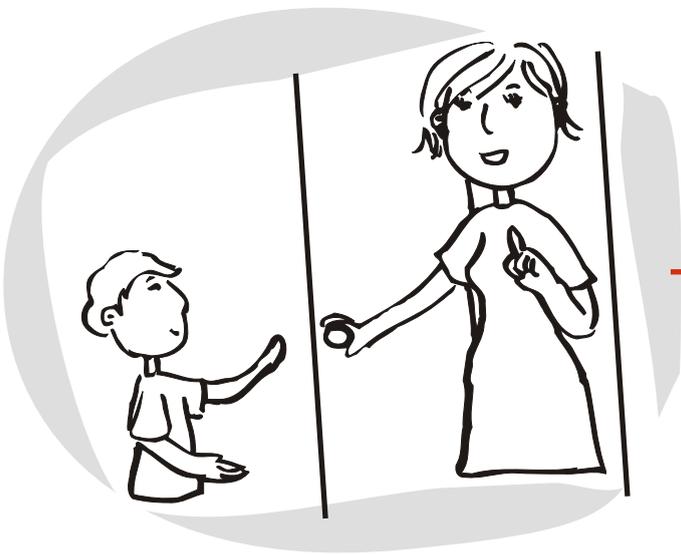
Todos los días tomamos decisiones. Decidimos qué ropa vamos a ponernos, qué vamos a jugar, qué programa de televisión vamos a ver.

LO IMPORTANTE ES QUE ELIJAMOS
LO MEJOR



Observa cada situación y luego dibuja lo que tú eliges:

La mamá se va a trabajar y dice a Juan:
Termina tu tarea antes de ver televisión

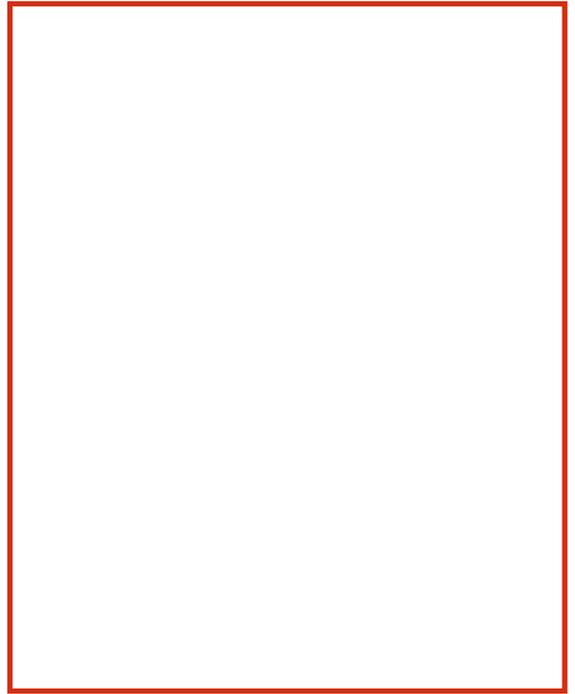
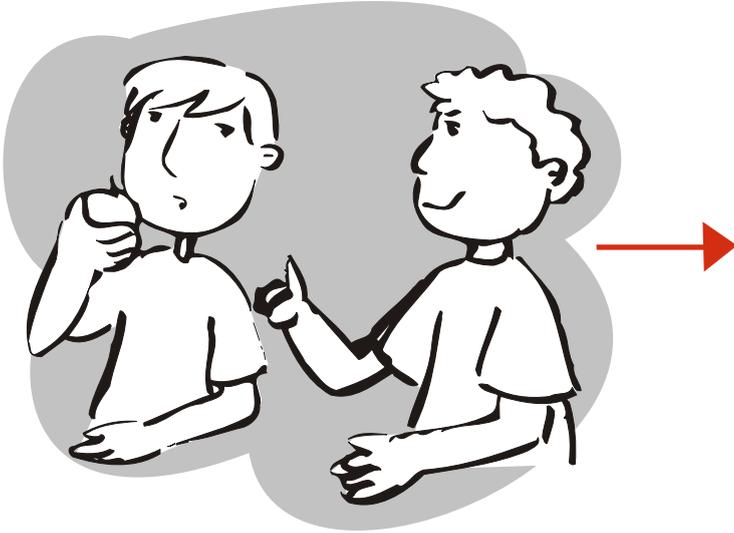


¿Qué harías tú? Dibújalo

¿Crees que es lo mejor para ti? _____

¿Por qué? _____

Juan dice a Abel que no coma su manzana y mejor compre un chicle



¿Qué harías tú? Dibújalo

¿Crees que es lo mejor para ti?

¿Por qué?



Muestra tus dibujos a tu profesor o profesora y conversen si eso es lo mejor para ti.

EN CASA:

Muestra tus dibujos a tus padres. Haz un dibujo de lo que decides hacer para estar sano y fuerte.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Las personas estamos permanentemente tomando decisiones en la vida diaria, en la casa en el colegio o cuando vamos por la calle y tenemos que solucionar problemas y enfrentar retos.
- No sólo los adultos requieren tomar decisiones, los niños también necesitan hacerlo a cada momento.
- Es importante aprender a tomar buenas decisiones que favorezcan nuestro desarrollo como personas y nuestra salud. Las malas decisiones pueden causarnos daño.
- Es importante que todas las personas y también los niños y las niñas se ejerciten en tomar sus propias decisiones. No es bueno que los adultos tomen todas las decisiones por ellos y ellas.

■ TEN PRESENTE QUE:

Es importante que tus estudiantes tengan claro que deben practicar a tomar sus propias decisiones en las cosas que les involucra, por lo tanto no deben dejar en manos de los padres, profesores u otras personas las decisiones que les corresponde asumir a ellos. Sin embargo, también deben tener claro que hay decisiones que requieren del apoyo de sus padres y otros adultos.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

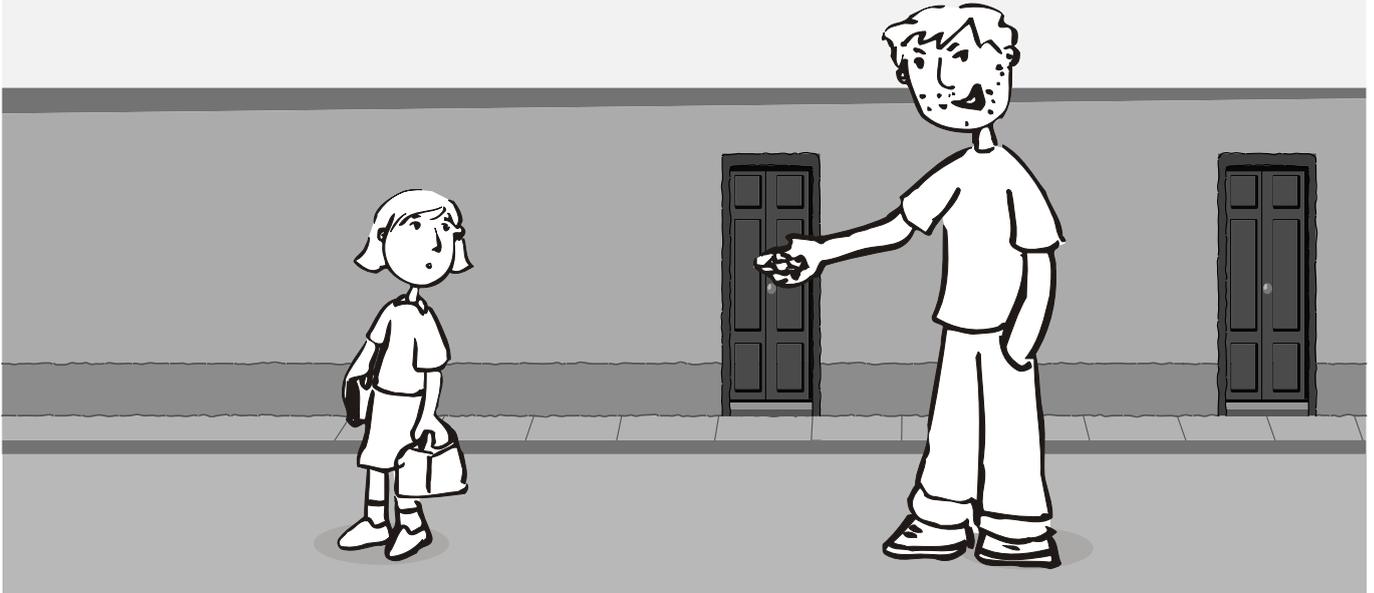
Personal social

Y

o tengo cuidado

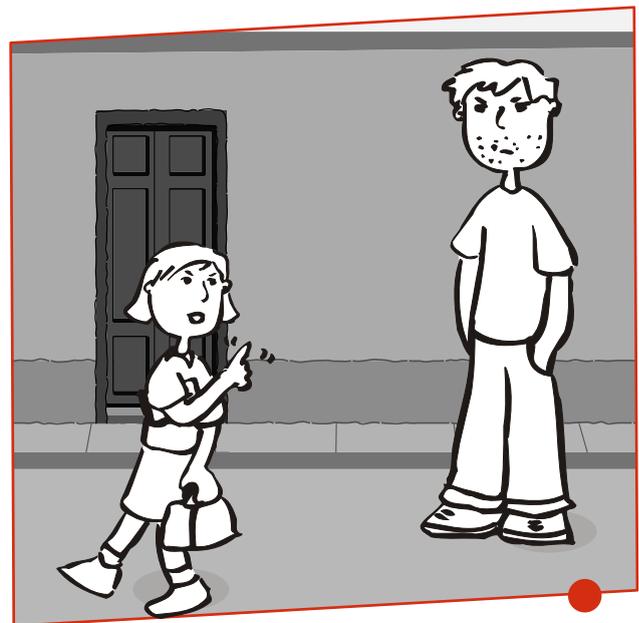


Rosa está saliendo de su colegio y un señor que no conoce la llama y le dice que vaya con él para darle caramelos

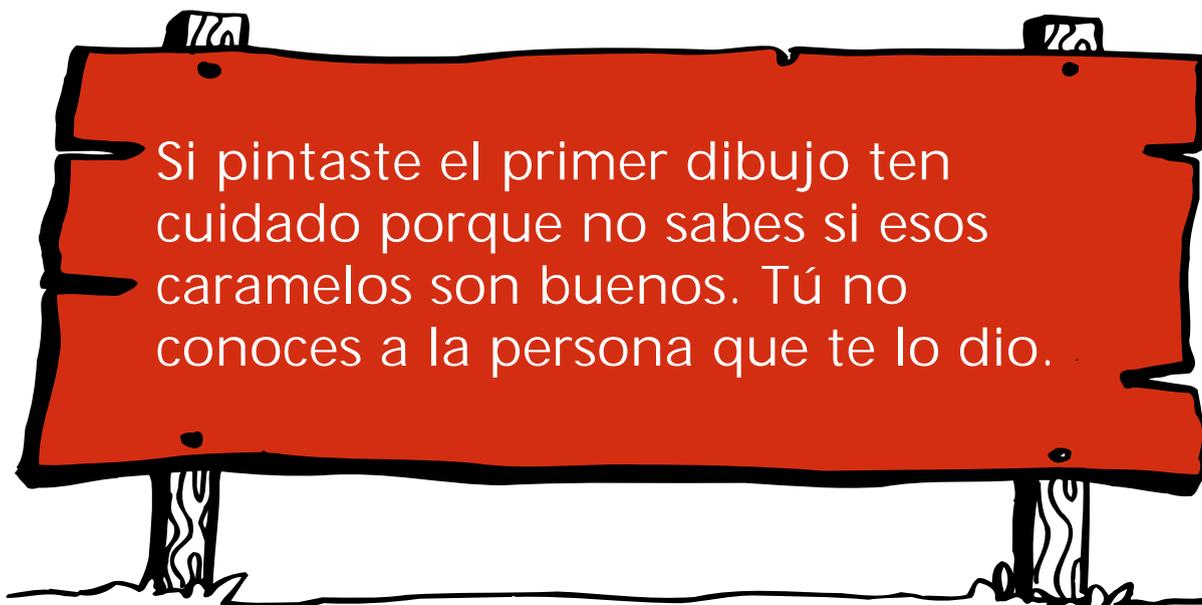


¿QUÉ DEBE HACER ROSA?

Pinta el dibujo que eliges:



ENSEÑA A TU PROFESOR O PROFESORA LO QUE PINTASTE Y CONVERSA CON ÉL O ELLA.



¡ Muy bien !
Sabes cuidarte.

Juan está solo en su casa porque su mamá se fue al mercado. Toca la puerta una señora que él no conoce y le dice:



Juan tu mamá me dijo que te lleve donde ella está



¿QUÉ HARÍAS TÚ?



Pinta el dibujo que eliges y enséñale a tu profesor o profesora



Tenemos que cuidarnos de personas que con mentiras pueden hacernos daño.

EN CASA: Habla con tus padres o con otras personas con las que vivas sobre estos riesgos. Ellos te orientarán.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Hay oportunidades en que los niños y las niñas pueden estar expuestos a situaciones peligrosas, que ponen en riesgo su integridad física o moral, algunas de ellas pueden estar asociados a riesgo de abuso sexual.
- Niños y niñas deben saber identificar situaciones peligrosas y estar preparados para dar respuestas firmes, superando el miedo, la duda y la timidez.
- Ellos deben saber que nadie tiene por qué mentirles y engañarlos.

■ TEN PRESENTE QUE:

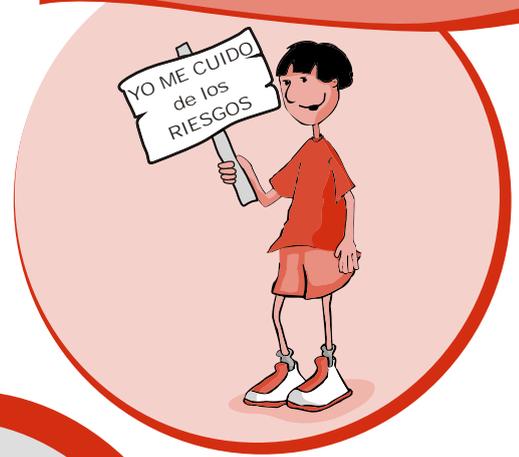
Es probable que tus estudiantes hayan tenido pocas oportunidades para hablar de estos riesgos, muchas veces los padres lo obvian ya sea porque no quieren pensar que esto pueda suceder o porque no saben bien cómo hablarles a sus hijos e hijas al respecto.

Es importante que asumiendo un rol orientador puedas permitir que hablen sobre ello. Esta podría ser una oportunidad para conocer si tus alumnos han pasado por situaciones de este tipo y en el futuro estén mejor preparados para afrontarlos.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social

Esto es un placer, pero ¡cuidado!



OBSERVA Y LEE:

Yo soy Carmen, lo que más me gusta es estar bajo el sol.



Yo soy Luis y me encantan los tallarines



Yo soy Carlos, a mí me encanta hacer ejercicio



ESTOS NIÑOS DISFRUTAN DE LO QUE LES GUSTA. PINTA EL DIBUJO DE LO QUE TAMBIÉN TE GUSTA HACER A TI.

¿QUÉ PASARÍA SI ...

Luis come cuatro platos de tallarines juntos:

1



2

Carmen toma el sol seis horas seguidas:



3

Carlos corre y hace ejercicio todo el día:



Escribe las respuestas en tu cuaderno y luego enséñale a tu profesor o profesora.

Si comes demasiado, si estás mucho tiempo bajo el sol o haces ejercicio durante varias horas podrías enfermarte. Hay cosas que cuando se hacen demasiado pueden hacernos daño.

Por eso todas las actividades que hagas deben ser medidas.

Exagerar, no es bueno.



Indica cuánto puedes hacer estas actividades sin que te haga daño. Une con una línea tu respuesta.



JUGAR FÚTBOL

1 hora al día

8 horas al día

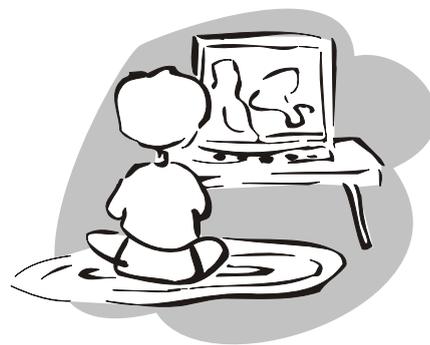
15 horas al día

VER TELEVISIÓN

10 horas al día

2 horas al día

7 horas al día



BAÑARSE EN LA PLAYA O RÍO

2 horas al día

11 horas al día

16 horas al día

COMER HELADOS

20 helados al día

10 helados al día

2 helados al día



Enseña a tus compañeros y tu profesor o profesora lo que hiciste.

EN CASA:

Escribe otras actividades que te gustan y di cuánto puedes hacerlas.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- A todas las personas nos gusta disfrutar de nuestras actividades preferidas, esto hace que muchas veces queramos realizarlas continuamente, dedicándoles mucho tiempo, o en el caso de los alimentos consumiéndolos en grandes cantidades.
- Los excesos no son buenos pueden perjudicar nuestra salud. Es importante darnos cuenta cuando nos estamos excediendo, identificar las señales de alerta de nuestro cuerpo.
- Para disfrutar de nuestras actividades preferidas con buena salud es importante aprender reconocer los tiempos y las cantidades adecuadas para realizarlas y equilibrar nuestra dedicación a ellas.

■ TEN PRESENTE QUE:

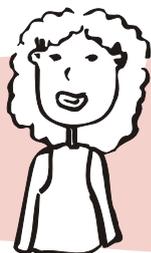
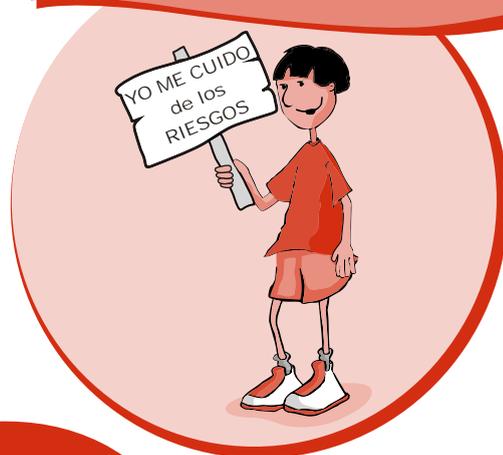
Lo que se quiere es motivar en los niños y las niñas una actitud de autocontrol. No se trata de que les impongas normas o criterios preestablecidos, sino de tener la oportunidad de que ellos analicen y se den cuenta por sí mismos de las consecuencias de los excesos. Trata por ello de crear un ambiente de diálogo y no de imposición.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social

P

roductos peligrosos



¿Habías visto alguna vez este dibujo?

SI () NO ()

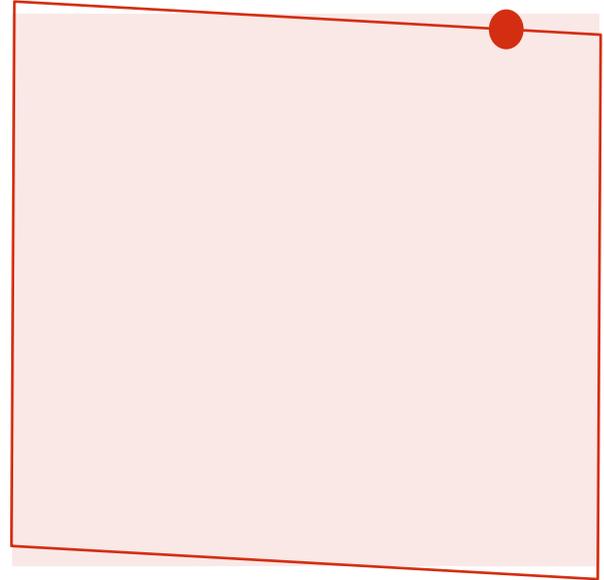
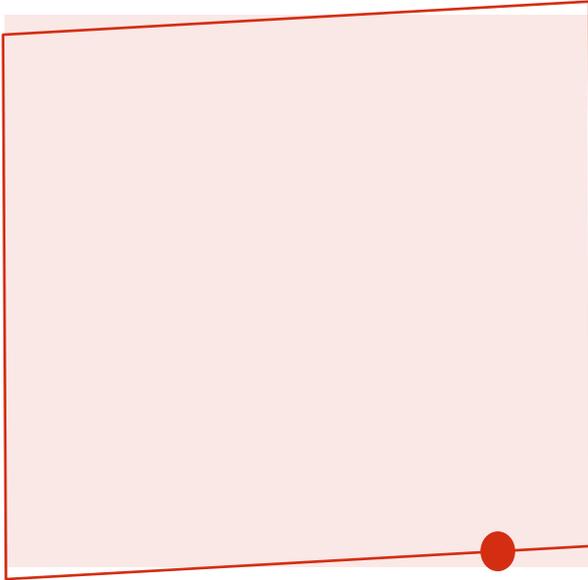
¿Sabes qué representa?

Este dibujo nos indica ¡PELIGRO!

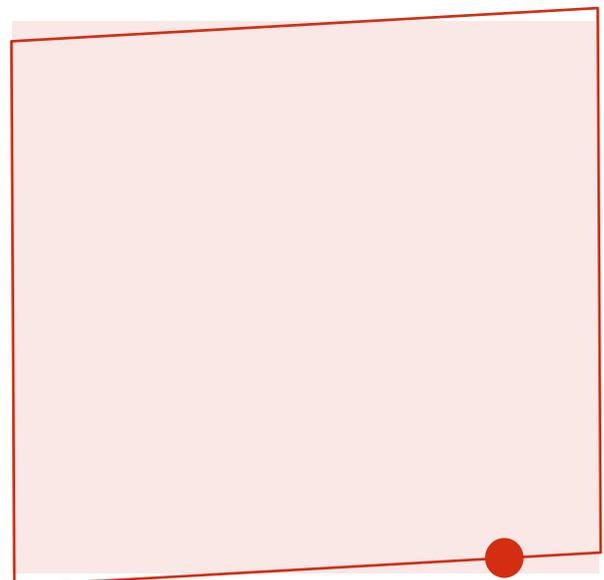
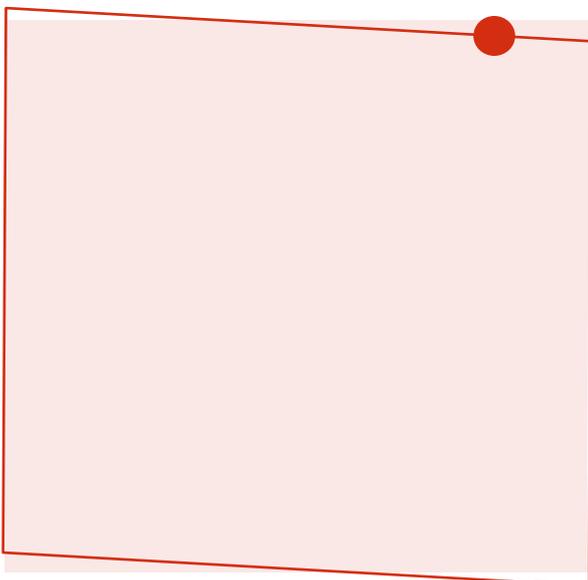
Lo ponen en los productos que
pueden causar la muerte.



Dibuja sustancias o productos que conoces y pueden causar la muerte. Ponle nombre y el símbolo de ¡Peligro!



Dibuja dos sustancias o productos que si puedes tomar porque son alimento:



Ayuda a Pedro a organizar los productos de su tienda pintando las etiquetas de diferentes colores:

Pinta de verde los que puedes tomar porque te ALIMENTAN.

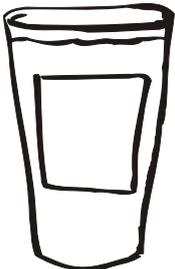
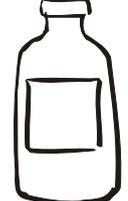
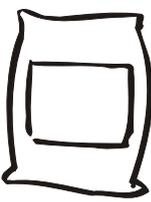
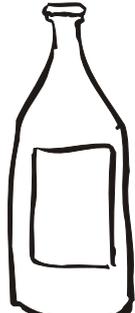
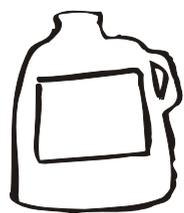


Pinta de amarillo las que son PELIGROSAS para niños.



Pinta de rojo las que son ¡VENENO!, matan y NUNCA DEBES TOCAR.



 JUGO DE FRUTA	 SOPA DE QUINUA	 ALCOHOL
 LEJÍA	 REFRESCO DE MACA	 CERVEZA
 VINO	 ACIDO MURIÁTICO	 KEROSENE

EN CASA:

Prepara con tu familia un lugar especial y seguro para guardar las sustancias mortales y otro para poner las que son peligrosas para los niños.

HOJA PARA EL PROFESOR (A)

■ IDEAS CENTRALES PARA EL PROFESOR (A):

- Existen sustancias o productos mortales como el ácido muriático, la lejía, el kerosene, el ron de quemar, etc. que las personas no deben nunca ingerir. Hay otras sustancias peligrosas para los niños como las bebidas alcohólicas y los licores que no deben ingerir. Existen otras sustancias que son buenas para la salud de las personas porque las alimentan y que por lo tanto los niños pueden y deben consumir.
- Es importante que los niños y las niñas aprendan a diferenciar estas sustancias y eviten el contacto con aquellas que son mortales. Estas sustancias mortales deben ser guardadas en lugares especiales que ofrezcan seguridad.

■ RELACIÓN DE LA FICHA CON LAS ÁREAS:

Personal social