



Nombre: _____ N° _____

Objetivo: OA4.- Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de auto cuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal

Profesora: Pilar Martínez Sánchez.



Yo tengo un cuerpo que tiene muchos regalos. Cada uno de ustedes llegó al mundo chiquitito o chiquitita y sus madres, padres o las personas que los recibieron reconocieron sus manos, brazos, orejas, boca, pies y todos sus regalos, porque el cuerpo de cada uno de nosotros es un regalo para vivir. El cuerpo es nuestro y tenemos que cuidarlo.

Veamos algunos de los regalos que tiene nuestro cuerpo y cómo podemos cuidarlos. ▶

Tenemos ojos y oídos.

¿Qué pueden hacer con los ojos?
(Ver, pestañear, leer, etc.)

¿Cómo podemos cuidar nuestros ojos para que se sientan bien? (Ver un paisaje lindo, mirar a personas queridas, etc.)

¿Cómo podríamos descuidar nuestros ojos? (Ver televisión todo el día, dormir poco, escribir o dibujar con poca luz).

¿Cómo podemos cuidar nuestros oídos? (Limpiándolos suavemente después del baño, evitando escuchar música con volumen alto, etc.) ▶



Tenemos piernas y brazos.

Nos sirven para jugar, correr, levantar cosas, llevar la comida a la boca, etc.

¿Cómo podemos cuidar nuestros brazos y piernas?
(Haciendo ejercicio, moviéndonos, lavándolos, etc.)

Dentro de nuestro cuerpo, hay aún más regalos. Imagínense que la luz del arcoíris del ejercicio que realizamos hace un rato ilumina todo nuestro interior. Aunque no podamos verlos, adentro tenemos órganos que funcionan juntos y gracias a ellos podemos vivir. Veremos uno de estos mecanismos. ▶



Tenemos boca.

¿Cómo podemos cuidar nuestra boca? (Lavándonos los dientes, cuidándolos con comida sana para evitar caries, evitando los dulces, diciendo palabras agradables, evitando decir groserías, etc.) ▶



Tenemos un estómago:

Es nuestro regalo que nos permite recibir los alimentos y gracias a él podemos crecer y estar sanos. Los alimentos entran por la boca, los masticamos con los dientes y los empujamos con la lengua para que lleguen al estómago, que es como una máquina que sirve para separar los alimentos y dejar los que sirven a un lado y los que no sirven a otro.

¿Cómo podemos cuidar nuestro estómago? (Comiendo alimentos saludables, tomando mucha agua, etc.)

Tenemos manos.

Las podemos cuidar teniéndolas siempre limpias y podemos usarlas para entregar amor, abrazar, acariciar, pintar, escribir. También podemos usarlas para acciones que no nos hacen bien, como golpear, empujar, etc. ▶



¿Qué pasaría si comiéramos solo alimentos que no son saludables? (Nos podríamos enfermar, nos sentiríamos mal, estaríamos sin ganas de jugar, etc.)

¿Qué alimentos saludables conocen? (Frutas, verduras, cereales, etc.) ▶

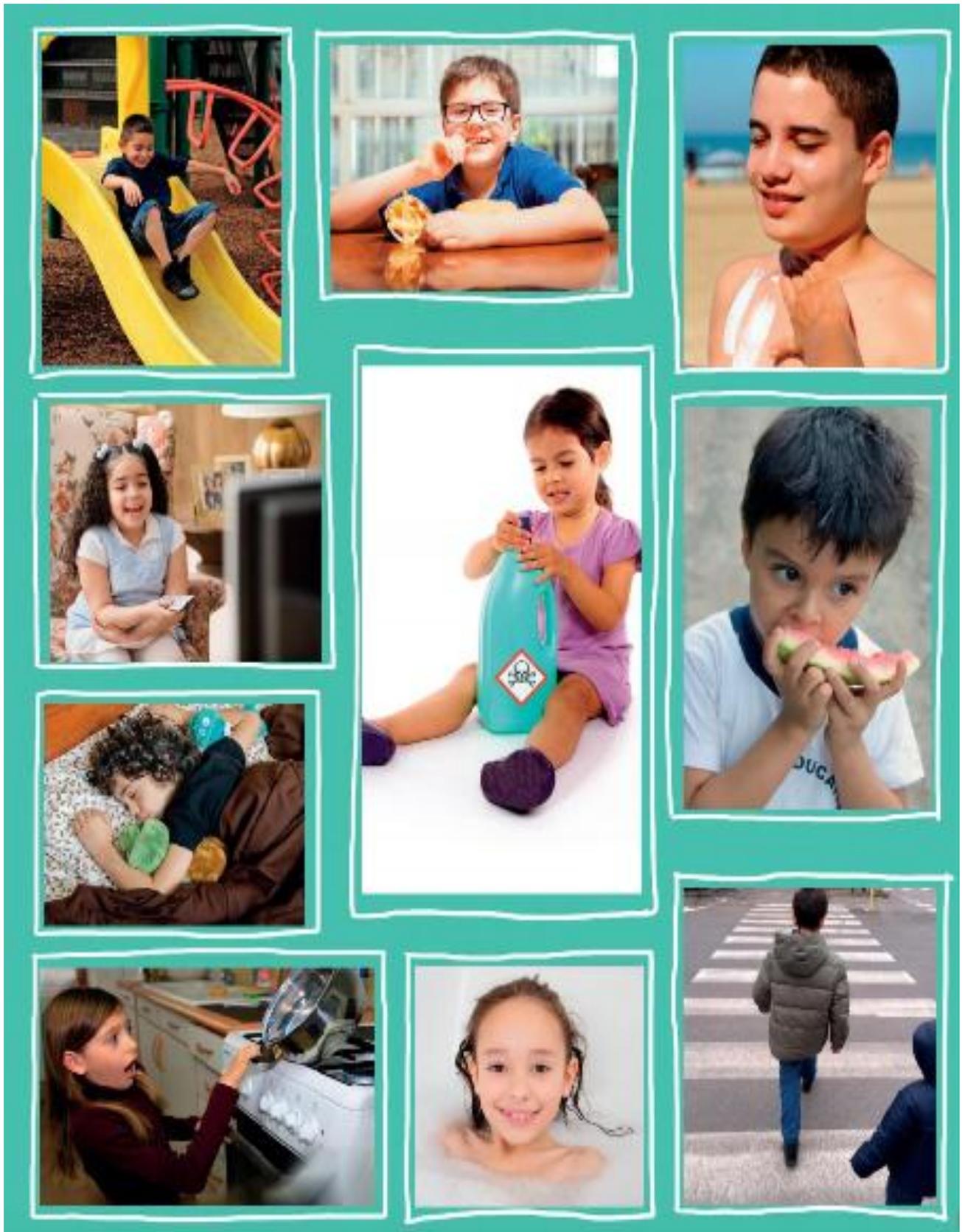
Ahora que hemos recorrido gran parte de nuestro cuerpo, quiero invitarlos a pensar qué pasa cuando el cuerpo se enferma.

¿Qué podemos hacer? (quedarnos en cama, tomar remedios, etc.)

¿Quiénes pueden darnos esos remedios? (Un doctor, una enfermera o los padres, porque estos afectan nuestro cuerpo y no hay que tomarlos porque sí).



- Después de escuchar “Yo tengo un cuerpo que tiene muchos regalos”
Encierra en un círculo las actividades que te ayudan a cuidar tu cuerpo.



AUTOEVALUACIÓN

pinta el Emoji según tu respuesta

¿Sabías que tu cuerpo tenía muchos regalos?	 SI	 NO
¿Tu cuidas tus regalos del cuerpo?	 SI	 NO

Envía una foto de la actividad, al correo del curso