



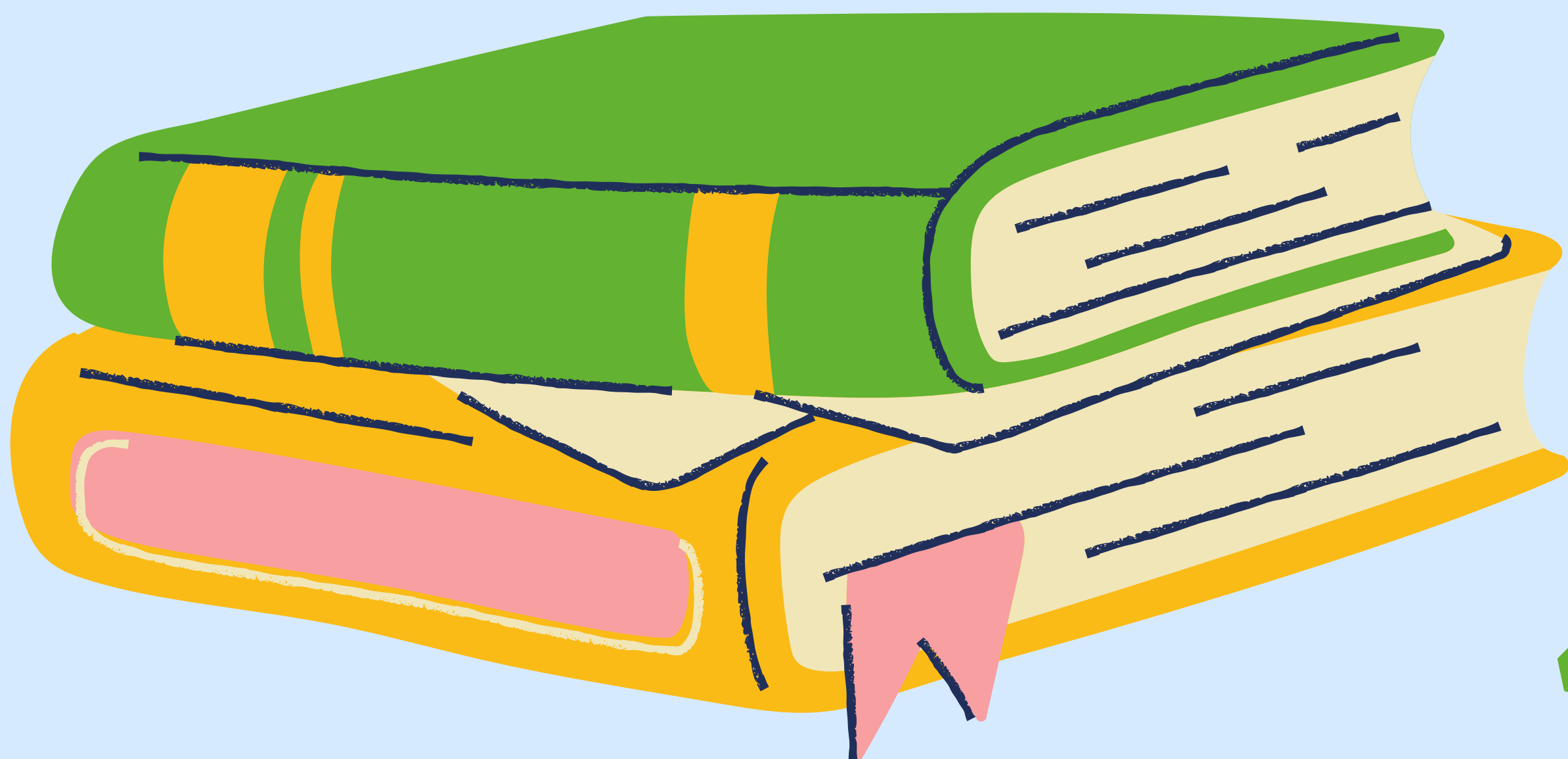
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRACIÓN
DE EDUCACIÓN MUNICIPAL

Cuadernillo Aulas del Bien Estar

1° a 3° básico

PROGRAMAS

CONVIVENCIA ESCOLAR
NUTRICIÓN Y VIDA SANA
SEXUALIDAD AFECTIVIDAD Y GÉNERO





CUADERNILLO DE ACTIVIDADES ABE 1° A 3° BÁSICO

**Convivencia Escolar Comunal
Ps. Marcela Mardones Contreras**

Bienvenido/a:

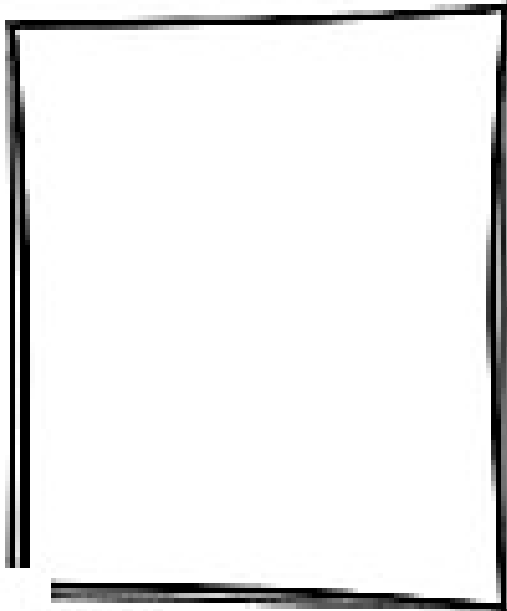
Este cuadernillo está hecho con mucho cariño. Esperamos que lo disfrutes y contribuya a tu autoconocimiento y explorar más tus emociones.

¡Buen Viaje!



**NOTA: EN ALGUNAS
ACTIVIDADES REQUERIRÁS
EL APOYO DE UN ADULTO.**

¡Todo acerca de mí!



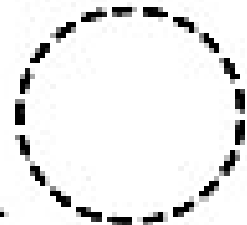
Me llamo:



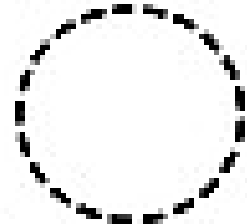
Mi cumpleaños es el:

Mis cosas favoritas:

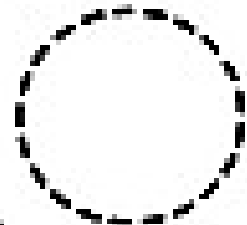
Color:



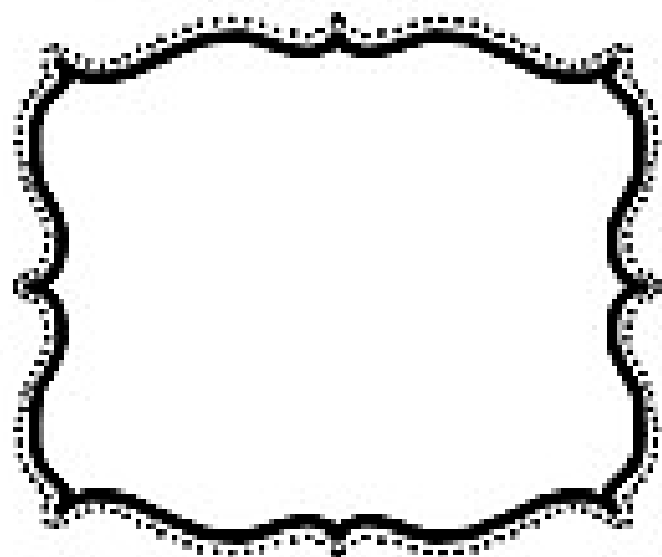
Fruta:



Deporte:



Mi Familia:





EJE: CONCIENCIA DE SÍ MISMO

(OBJETIVOS)



**Reconocer e
identificar emociones
propias**



**Adquirir un
vocabulario
emocional**



EJE: CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Reconoce las emociones. Une cada niño con la emoción correspondiente.



ALEGRÍA

SORPRESA

ENFADO

TRISTEZA

Nota para el guía: si el niño o niña no ha adquirido el lenguaje puedes indicar la imagen y preguntar, cómo se está sintiendo el niño de la imagen.

Emociones básicas y sus derivadas





EJE: CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Mira las imágenes y responde,
¿Cómo se sentirá Tatus y Sara?

 **DEPRACARSI**



¿CÓMO SE SENTIRÁ TATUS?



TRISTE CONTENTO ENFADADO

← →

 **EN EL CINE**



¿CÓMO SE SENTIRÁ SARA?



TRISTE CONTENTA

← →

La alegría, o el sentirnos contentos, es una de las emociones básicas junto con la tristeza, miedo, rabia, sorpresa y asco. La alegría se experimenta como un estado de bienestar y expansión y generalmente queremos compartirla con los demás, por esto la alegría tiende a manifestarse a través de una alta energía que nos motiva a jugar, saltar, bailar, movernos y crear.



EJE: CONCIENCIA DE SÍ MISMO

La tristeza se caracteriza por un estado de baja energía, en donde no tenemos ganas de hacer nada y si podemos quisiéramos estar acostados o acurrucados. Cuando sentimos tristeza debemos mimarnos y regalarnos hasta recuperar nuestra energía. La tristeza nos permite tener el tiempo para reflexionar sobre aquello que hemos perdido.



DIBUJA



LOS OJOS



Y LA BOCA DEL MONSTRUO TRISTE,



Encierra en un círculo la emoción que siente Vera.

¿Qué emoción siente?

Esta tarde Vera iba a casa de su prima a jugar, pero al final no puede ir porque su mamá tiene que trabajar y no le puede llevar.



Gracias por participar



EJE:
CONCIENCIA DE
SÍ MISMO

-Rodea y pon cuantas caras hay-



ENFADADO

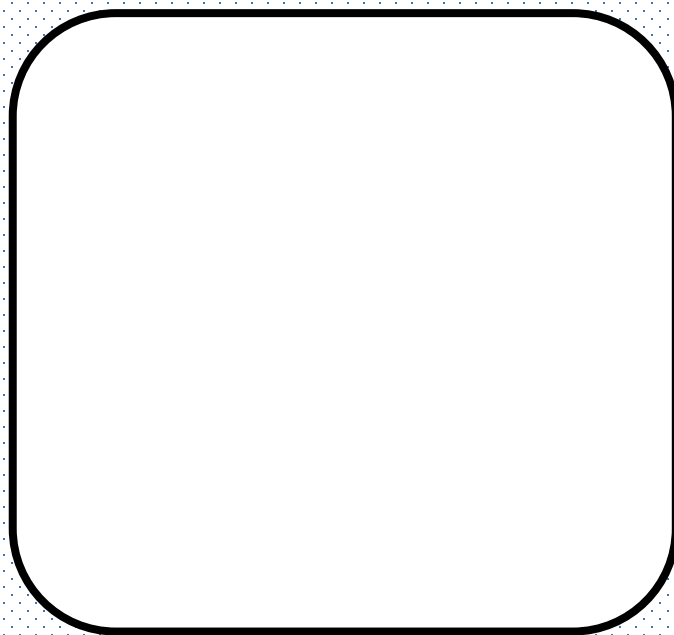




EJE:
CONCIENCIA DE
SÍ MISMO

Enfado, rabia o enojo le llamamos a aquella emoción que nos hace sentir molestos, ya sea porque consideremos que se cometió una injusticia o algo no salió como queríamos.

Dibuja la cara de enfado en el recuadro en blanco. Guíate por la siguiente imagen:



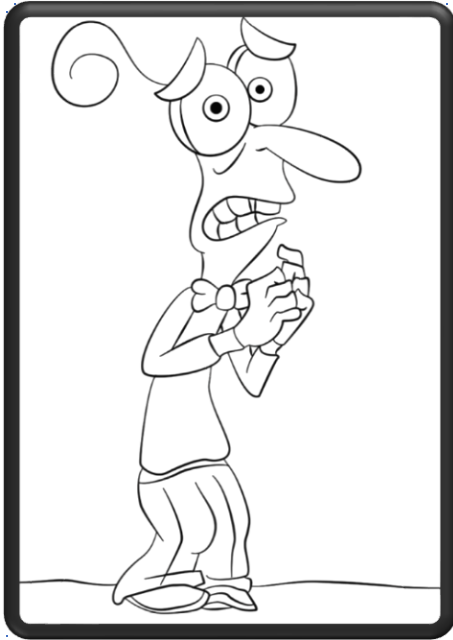
Repite las letras en el recuadro de abajo, para formar la palabra enfado:

E	N	F	A	D	O



EJE: CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Reconoce la emoción que está sintiendo nuestro amigo, escribe sobre las líneas:





Quando ve una cucaracha diminuta...

Colorea la imagen y dibuja a qué le tienes miedo:

El miedo es una de las emociones más primitivas e instintivas, porque tiene la misión de proteger nuestra supervivencia. Por eso el miedo se parece a una alarma corporal que nos avisa que nos alejemos o protejamos de una posible amenaza.



EJE: CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Observa la imagen e intenta descubrir la emoción que se expresa en las siguientes imágenes:



Te damos algunas pistas:

- La puedes sentir cuando recibes un regalo o descubres algo nuevo y desconocido.
- Es una mezcla entre alegría y entusiasmo.
- Con esta emoción te sientes como un explorador del mundo.

Repasa las palabras y une con una línea los personajes que expresan la misma:

felicidad

miedo

enojo

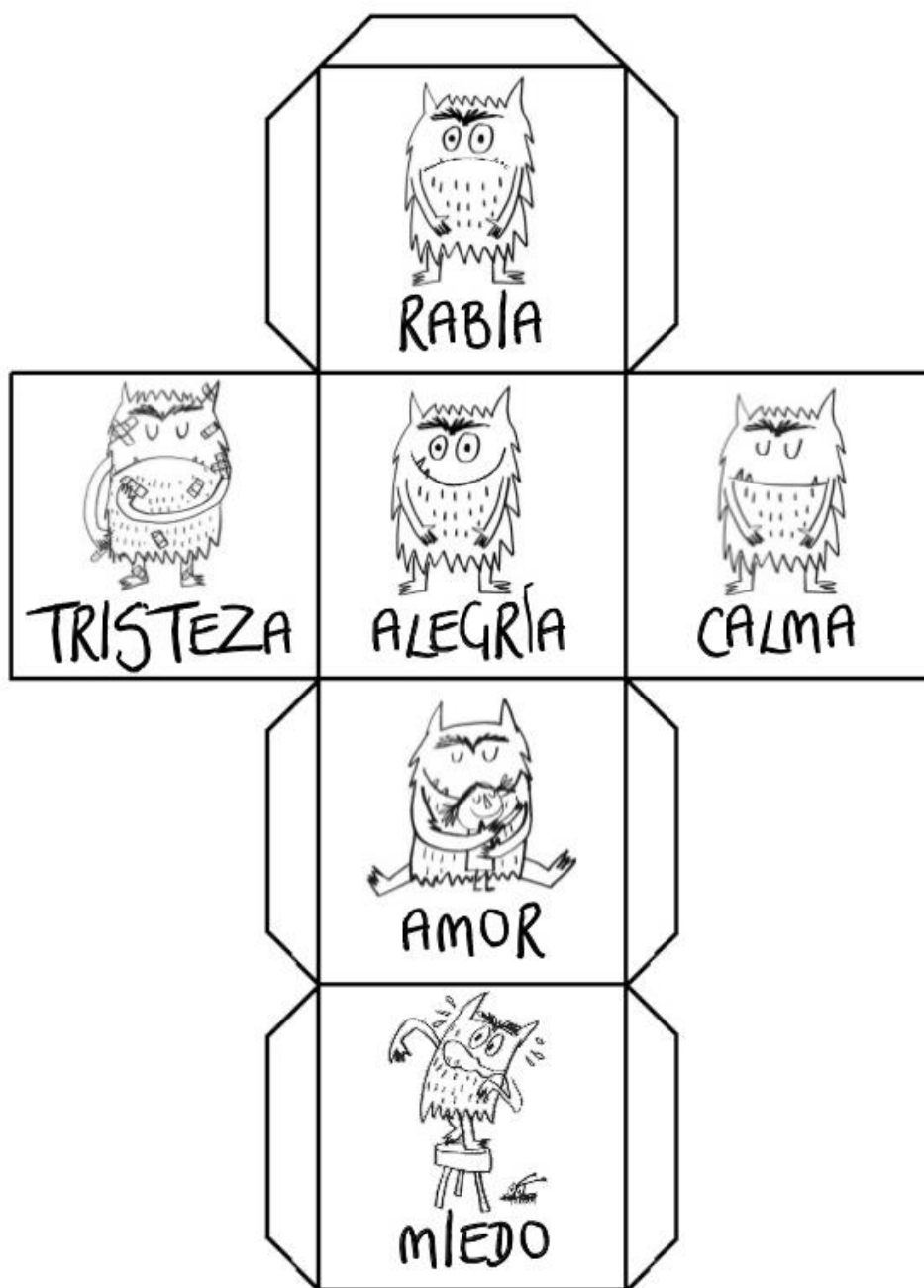
tristeza





**EJE:
CONCIENCIA DE
SÍ MISMO**

¡Felicidades! ya has realizado las actividades del Eje 1 "conciencia de sí mismo". Como actividad de cierre te dejamos el siguiente dado para que lo recortes y armes.





EJE: CONCIENCIA SOCIAL

(OBJETIVOS)



**Reconocer e identificar
emociones en los demás**



**Establecer nociones sobre
el impacto de nuestros
actos sobre los demás**



EJE: CONCIENCIA SOCIAL
(OBJETIVOS)

¿Qué emoción siente cada uno? Escribe:

Alegría

Tristeza

Miedo

Enfado

Sorpresa

¡Es horrible,
estoy asustado!



Mi hermanito
está en el
hospital



No me
esperaba algo
así de María



¡Deja ya de
molestarme!



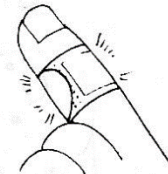
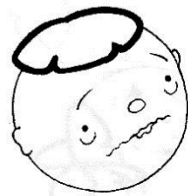
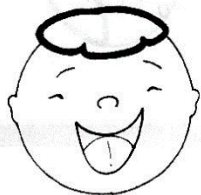
¡Qué bien! ¡Mañana nos
vamos de excursión, lo
pasaremos genial!





EJE: CONCIENCIA SOCIAL
(OBJETIVOS)

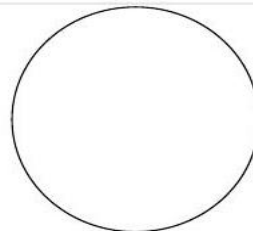
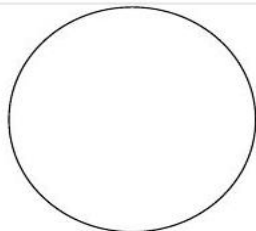
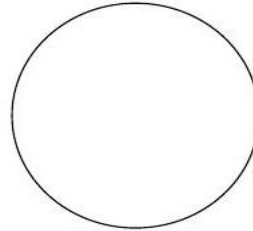
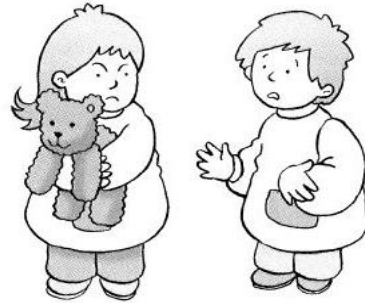
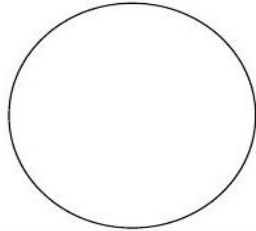
Une con una línea la situación (lado derecho) con la emoción que le hace sentir (lado izquierdo):





EJE: CONCIENCIA SOCIAL
(OBJETIVOS)

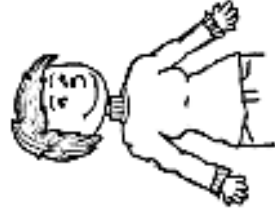
Dibuja en el círculo la cara que mejor exprese la emoción de cada situación:





EJE: CONCIENCIA SOCIAL (OBJETIVOS)

Mira detalladamente cada imagen viendo qué le pasa a cada uno y qué podría necesitar. A continuación, une cada personaje con su correspondiente solución:





EJE: CONCIENCIA SOCIAL

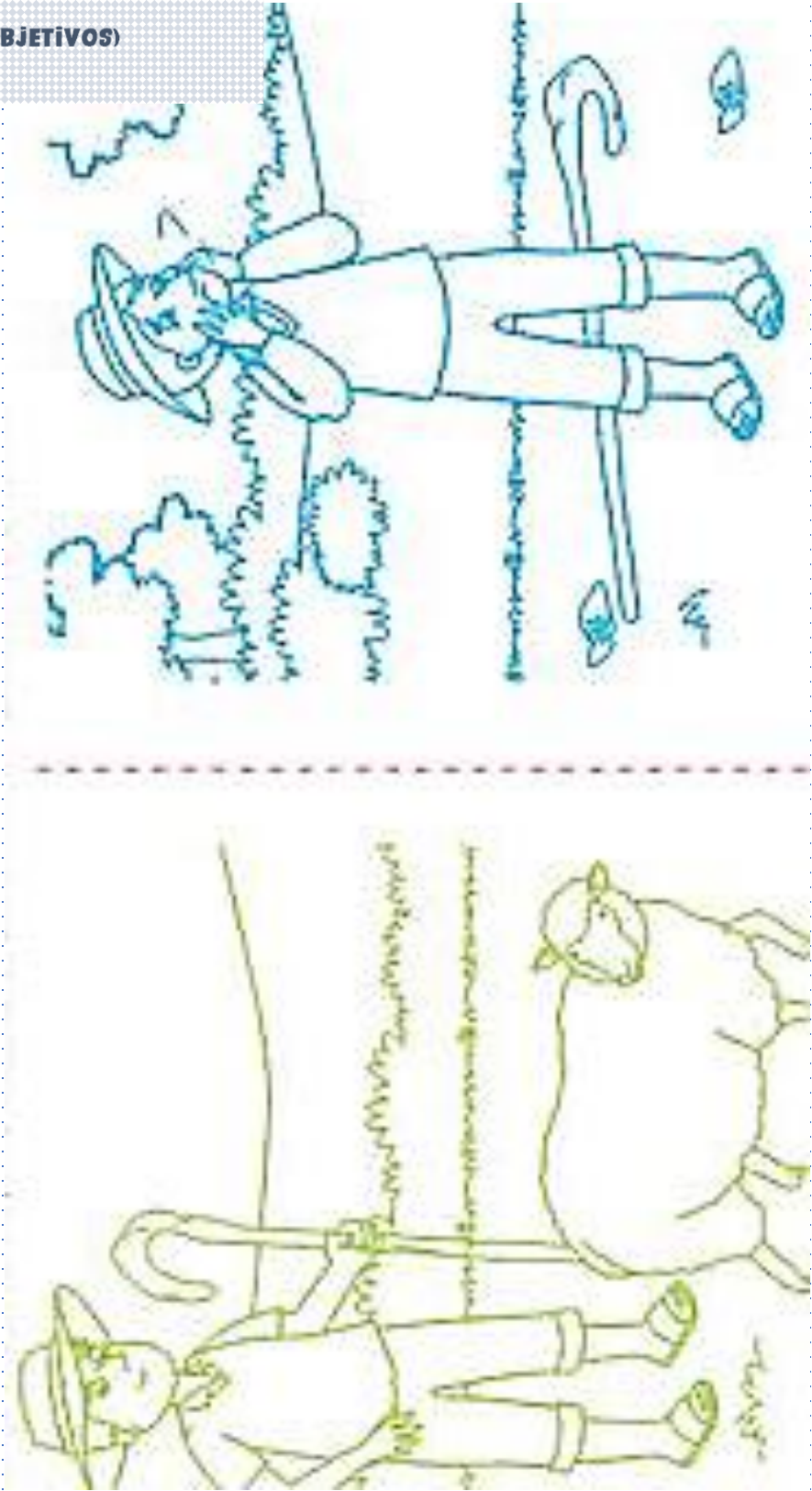
(OBJETIVOS)

Observa las dos escenas y describe qué ocurre en cada una:

¿Qué podría estar sintiendo el pastor en cada imagen?

¿Cuál es el motivo de que se sienta así?

Pinta la escena feliz.



¡¡MUY BIEN!! HAS COMPLETADO EL CUADERNILLO DE ACTIVIDADES Y LO HAS HECHO MUY BIEN. TE DEJAMOS UNOS DIBUJOS DE REGALO PARA QUE PINTES Y APRENDAS MÁS SOBRE TUS EMOCIONES





Sigo a mi mamita. La quiero y no quiero perderme.



A veces me enojo cuando tengo que estar quieto
para que me limpien. Yo sólo quiero jugar.



Cuando terminamos, nos divertimos cazando mariposas.
¿Puedes dibujar un círculo alrededor de las mariposas?



A veces, me preocupo antes de hacer cosas nuevas.
Mi mamá me dice que puedo hacerlo si trato.



Les cuento a mis padres cómo me siento, hasta cuando estoy triste. Ellos dicen que está bien. Eso me hace sentir mejor.
¿Puedes señalar a mi hermano y a mi hermana?





Cuadernillo de actividades
1° a 3° básico



DENIS HERRERA RUBILAR
NUTRICIONISTA DAEM

DATOS PERSONALES

NOMBRE COMPLETO

EDAD

CURSO

ESTABLECIMIENTO

VIVO EN

XXXXXX

Introducción a una alimentación saludable

La alimentación saludable permite obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Los alimentos saludables, en su conjunto, aportan compuestos que se denominan nutrientes con diversas funciones, por ejemplo, los pescados, legumbres, carnes y lácteos contienen proteínas, que sirven para crecer en el caso de los niños y niñas, y mantenerse sano en los adultos. Los lácteos, además, aportan calcio a los huesos y dientes, las legumbres contienen fibra necesaria para una buena digestión y prevenir enfermedades. El agua es necesaria para hidratar el cuerpo y recuperar lo que se pierde en la orina, sudor y por otros medios.

Las frutas y verduras no sólo contienen vitaminas y minerales, sino que también fibra, antioxidantes y fitoquímicos con efectos beneficiosos en la prevención de cáncer, hipertensión arterial, obesidad y diabetes, entre otras enfermedades.



Algo para recordar

- Para estar sano y crecer, necesitas de una alimentación variada, sigue estos consejos:
- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Si te alimentas saludablemente y realizas actividad física como jugar con tus amigos en el recreo o en tu casa, crecerás más fuerte y tendrás más energía.



¡Qué rica es el agua!
Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.



ALIMENTOS
Y
PORCIONES

PORCIONES
AL DÍA:
2

1.- Frutas

Instrucción: en la siguiente sopa de letras busca y encierra el listado de frutas.



Arándanos	Maracuyá	Cereza	Melón
Damasco	Naranja	Durazno	Papaya
Frambuesa	Pera	Frutilla	Plátano
Guindas	Sandía	Manzana	Tuna



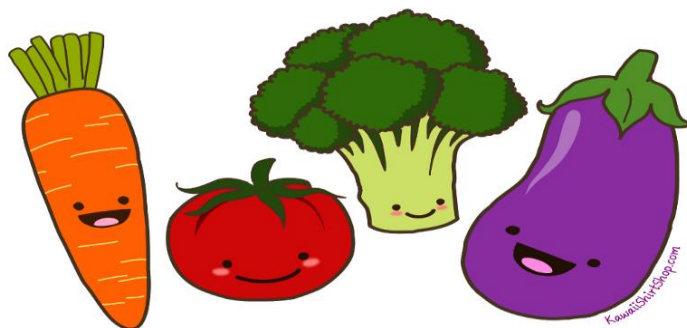
2.- Verduras o vegetales

Instrucciones: encuentra y encierra el listado de verduras en la siguiente sopa de letras

PORCIONES
AL DÍA:
3



Acelga	Espinaca	Alcachofa	Espárrago
Apio	Lechuga	Berenjena	Pepino
Betarraga	Pimentón	Brócoli	Repollo
Cebolla	Zanahoria	Coliflor	Zapallo



3.- Pescados y mariscos y crustáceos

Instrucciones: reconoce los alimentos y demarca su nombre con el lápiz del color que mas te guste y entrelaza con una línea el nombre con la imagen a la que corresponde.

PORCIONES A LA
SEMANA:

2



A L M E J A S



J A I B A S



M E R L U Z A



C H O L G A S



P U L P O



A T Ú N

4.- Cereales o farináceos

Instrucciones: identifica y encierra con el color que más te guste los alimentos que corresponden a **cereales** o **farináceos**.

PORCIONES AL
DÍA:
3 – 4



5.- Carnes rojas, blancas y huevos

Instrucciones: remarca el número de porciones semanales y escribe 3 recetas donde se usen los siguientes alimentos.

Carne de vacuno baja en grasa



Porciones

1

3 recetas por cada alimento



Carne de pollo o pavo sin piel o de conejo



3



Carne de cerdo baja en grasa



1



Huevos



3



6.- Lácteos:

- Instrucciones El profesor solicitará a los alumnos traer recortes de productos lácteos que el consume frecuentemente.
- Cada alumno pegará en su cuaderno los productos lácteos que consume al día y comparará con lo recomendado en las guías alimentarias (3 productos lácteos al día).
- Los alumnos junto al profesor comentan la importancia que tiene el consumo de lácteos para la salud.

Materiales: recortes de lácteos, tijeras, pegamento.

PORCIONES AL
DÍA:
3



7.- Leguminosas

Instrucciones: revisa las capsulas de recetas a base de leguminosas y elige la receta que más te guste, escribe sus ingredientes y forma de preparación y compártela con tu familia.

PORCIONES A LA
SEMANA:

2

TALLER 5: PREPARACIONES A BASE DE LEGUMINOSAS

** PASTA DE GARBANZO CON PIMENTÓN ASADO: <https://www.youtube.com/watch?v=A1SoAqw8cbs>

** ENSALADA CON LENTEJAS: <https://www.youtube.com/watch?v=53X0jPKxJDQ>

** TORTILLA DE POROTOS: <https://www.youtube.com/watch?v=aHXeimp3HKU>

MI RECETA FAVORITA

Ingredientes

PREPARACIÓN



8.- Aceites saludables:

Instrucciones: en el siguiente crucigrama escribe el nombre de los alimentos según la imagen para casa fila o columna, presta atención al tamaño de porción de cada alimento.

PORCIONES AL DÍA y SEMANALES

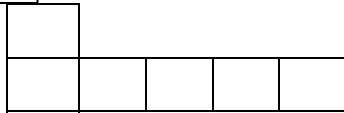
2 cucharadas (3 v/semanal)



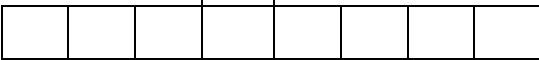
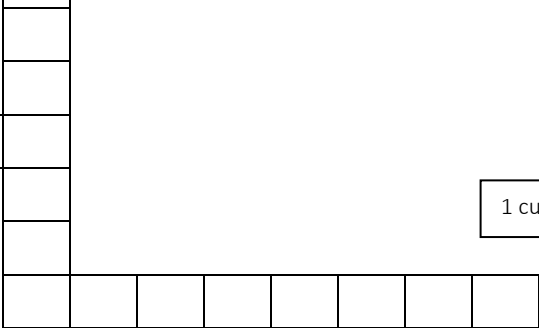
2 cucharadas (3 v/semanal)



2 – 3 cucharadas (diario)



1 cucharada (3 v/semanal)



5 a 8 unidades (1-2 v x semanal)

1 cucharadita (1-2 v x semana)



9.- Agua

Instrucciones: completa las siguientes palabras o frases

Funciones del agua:

1.- QUITA ___ S ___

2.- H ___ D ___ T ___

3.- REGULA ___ TE ___ P ___ R ___ T ___ A

4.- LUBRICA L ___ Ó ___ G ___ S

5.- TRANSPORTA NUT ___ ENT ___ S

6.- ELIMINA D ___ SEC ___ S

7.- AYUDA ___ M ___ D ___ G ___ S ___ ÓN

8.- PERMITE TE ___ ER U ___ C ___ RP ___ S ___ LU ___ BLE

Así perdemos el agua

1.- R ___ SPIR ___ C ___ ÓN

1.- AL REALIZAR EJ ___ CICI ___ Y S ___ D ___ R

1.- IR A ___ B ___ Ñ ___

1.- CUANDO LL ___ R ___ S

Recuerda siempre andar con tu botellita de agua reutilizable para incentivar el consumo de agua.

PORCIONES AL DÍA:
6 a 8 VASOS



Colaciones saludables

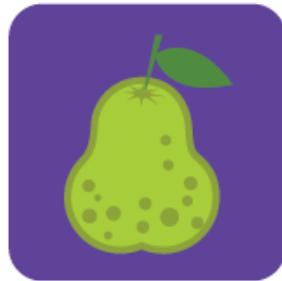
Indicaciones: En la siguiente tabla, recorta y pega la colación saludable que mas te guste, considerar incorporar agua todos los días, puede ser de las imágenes entregadas o imágenes que tengas en tu hogar.

*opciones de colaciones saludables: frutas, bastones de verduras, yogurt, leche, sándwich con agregados como (huevo- palta-tomate-quesillo-pasta de ave o lechuga), frutos secos, cereal como la avena, huevo cocido.

Dato: las colaciones son necesarias **solamente si pasan mas de 4 horas sin comer.**

Lunes	Martes	Miércoles
Jueves	Viernes	

Recorta la colación que quieres llevar en tu lonchera.



Para finalizar se les invita a leer este cuento y reflexionar que están haciendo ustedes con su alimentación.

¿Están ustedes comiendo más alimentación saludable que no saludable?

EL ÁRBOL FANTÁSTICO

Cuatrocientos años atrás, en medio de una árida aldea del desierto, comenzó a crecer un pequeño tallo verde. Era muy raro encontrarse con vegetación en este lugar, ya que la falta de agua lo hacía prácticamente imposible. Ema, una niña de 10 años que vivía cerca de ahí, lo descubrió. Ella fantaseaba con que ese era su pequeño nuevo amigo y lo bautizó Bastián. La niña venía de una familia muy pobre al igual que los demás habitantes, y en su pueblo había muy poca comida, pues el clima hacía muy difícil la agricultura.

Con el tiempo, Bastián fue creciendo hasta convertirse en un imponente árbol. Ema lo visitaba a diario y pasaba horas sentada a su lado contándole sus historias, mientras él la escuchaba y le daba consejos.

Un día la niña tenía mucha hambre, y se imaginó comiendo una jugosa piña bajo el árbol. Fue en ese momento cuando sucedió algo inesperado. De las ramas de Bastián apareció una piña muy similar a la que ella había soñado. La niña no lo podía creer, la tomó y se la llevó corriendo a su casa.

Al día siguiente, la niña volvió donde su amigo, ya que tenía la sospecha de que él era especial. Se sentó como siempre a su lado y esta vez imaginó que comía un rico racimo de uvas. En unos instantes su deseo se hizo realidad y a Ema se le pusieron los ojos brillantes de felicidad. Su amigo era un "árbol fantástico".



Bastián, al ver que Ema había descubierto su capacidad de producir cualquier tipo de fruta, supo que estaba preparado para alimentar al pueblo. Esa había sido su misión desde un principio y ya podía revelar su gran secreto. Le pidió a la niña que le contara a los demás miembros de la aldea lo que él era capaz de hacer, para que vinieran y pidieran las frutas que ellos desearan.

Fue así como el rumor se dio a conocer entre todos los habitantes, y el "árbol fantástico" pasaba todos los días proveyendo diferentes tipos de frutas. Estaba siempre tan cargado que sus ramas casi tocaban el suelo.

Bastián se hizo conocido más allá de la aldea. Los viajeros que estaban de paso se encargaron de correr la voz y pasó a ser el árbol más popular del condado. Fue así como se fue llenando de amigos, comenzó a conocer gente de todo el mundo y llenaba de sabores y alegría a muchas personas. Eran cientos de hogares los que endulzaban sus vidas con la ayuda del "árbol fantástico".

Un día, el árbol se dio cuenta que mucha gente que él quería ya no estaba, incluyendo a Ema. Él seguía viviendo año tras año, pero las personas iban cambiando y el mundo iba evolucionando.

Hasta que llegó una época muy triste, que Bastián la recuerda como "los tiempos oscuros". Las personas poco a poco empezaron a dejar las frutas de lado remplazándolas por comida industrializada, la que preparaban con ingredientes artificiales y que carecían de vitaminas y minerales.

El árbol, al ver que la gente ya no se acercaba, se comenzó a secar, sus hojas se empezaron a caer y su color verde se fue tornando de amarillo a café. Ya nadie lo visitaba, a veces pasaban algunos animales, pero no quedaba rastro de lo que había sido hace cientos de años.



Pasaron muchos años en que Bastián ya no hablaba con nadie. Sin embargo, una tarde un niño llegó corriendo y se sentó bajo sus ramas. El árbol emocionado con la visita no sabía si saludarlo o mejor no hablar para evitar asustarlo. El pequeño lloraba desconsoladamente, y a Bastián le dio mucha pena, así que decidió hablarle. "¿Qué pasa niño, por qué estás triste?" El niño lo miró con cara de horror, ya que nunca en su vida había visto un árbol que hablara. Al ver que estaba asustado, Bastián siguió hablando. "Antes era muy común que la gente conversara conmigo, todo el mundo me conocía y sabía que yo podía hablar, no me tengas miedo". Fue así como el "árbol fantástico" le relató su historia y le explicó cómo se fue quedando sólo. El pequeño un poco más tranquilizado, le contó que se llamaba Lucas y que estaba triste porque su mamá estaba enferma.

La mamá de Lucas tenía una enfermedad muy común para esa época, el niño no recordaba su nombre, pero le habían dicho que una de sus causas era la mala alimentación y el exceso de comida chatarra. Además le contó que muchos niños y adultos en su pueblo tenían la misma enfermedad, y le daba mucho susto quedarse solo o que él también enfermara. Los habitantes estaban todos más gorditos y sin ganas de caminar ni jugar afuera, les faltaban vitaminas para tener energías.



Algo hizo sentido en la cabeza de Bastián. Él había vivido mucho tiempo y antes no existían estos problemas. Le dijo a Lucas que años atrás las personas se alimentaban con productos naturales como frutas y verduras, que eran ricas en vitaminas y minerales, que les aportaban energía natural para jugar y hacer deporte. Le comentó que probara llevando algunas frutas a su casa y que escondiera los alimentos procesados para ver qué resultados tenía.

Lucas emocionado por la propuesta del "árbol fantástico" no sabía que pedir, después de un rato sintió vergüenza porque conocía muy pocas frutas, así que Bastián lo ayudó para que pudiera llevar una gran variedad a su casa.

Pasaron los meses y el niño visitaba regularmente el árbol. En su casa estaban encantados con los nuevos productos que el niño traía, su familia estaba con más energía y su madre había mejorado considerablemente. Tenían más ganas de caminar y jugar, se sentían más felices.

Los vecinos de Lucas, al ver los cambios que habían logrado su familia, fueron a visitar a Bastián. Al cabo de un tiempo, el árbol recobró su figura imponente y verdosa, se llenó de frutas y abastecía a miles de familias. La salud de los habitantes era mucho mejor y nuevamente no había viajero que no conociera la existencia del "árbol fantástico", que les proveía de frutas y los aconsejaba para alimentarse de forma natural y saludable.

Fin



Compromiso saludable

Yo _____ me comprometo a:

Si cumples cada semana serás una persona más sana y activa.

MUNICIPIO EL CARMEN municipal.gov.co

Escuela Carmen

EL CARMEN

Departamento de Educación Municipal

Nutrición y Vida Sana

VIVE SANO.
VIVE FELIZ



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

De 1^o a 3^o básico

**FOLLETO DE ACTIVIDADES
PROGRAMA ESAG**

Concepto clave

Proceso de desarrollo humano

Tema

Imagen del cuerpo

Contenido

Conocimiento del propio cuerpo, Higiene corporal y
Pubertad—Cuidado del agua





Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

NOMBRE COMPLETO

EDAD

CURSO

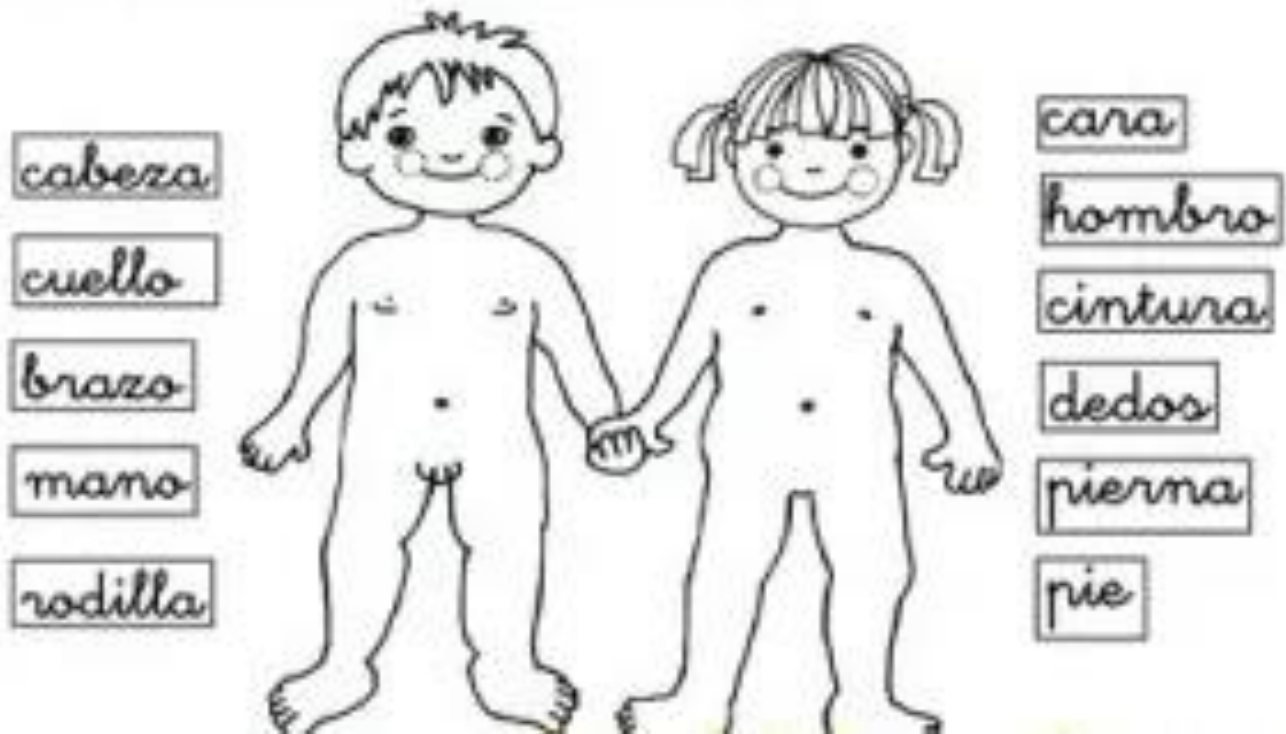
ESCUELA



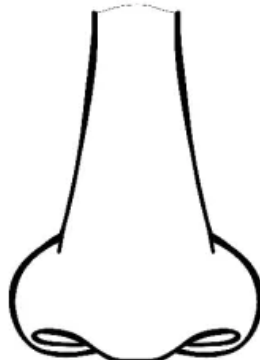
Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

1. Unir con una línea los nombres de partes del cuerpo con su lugar de ubicación:



2. Escribe el nombre de cada parte del cuerpo debajo del dibujo:

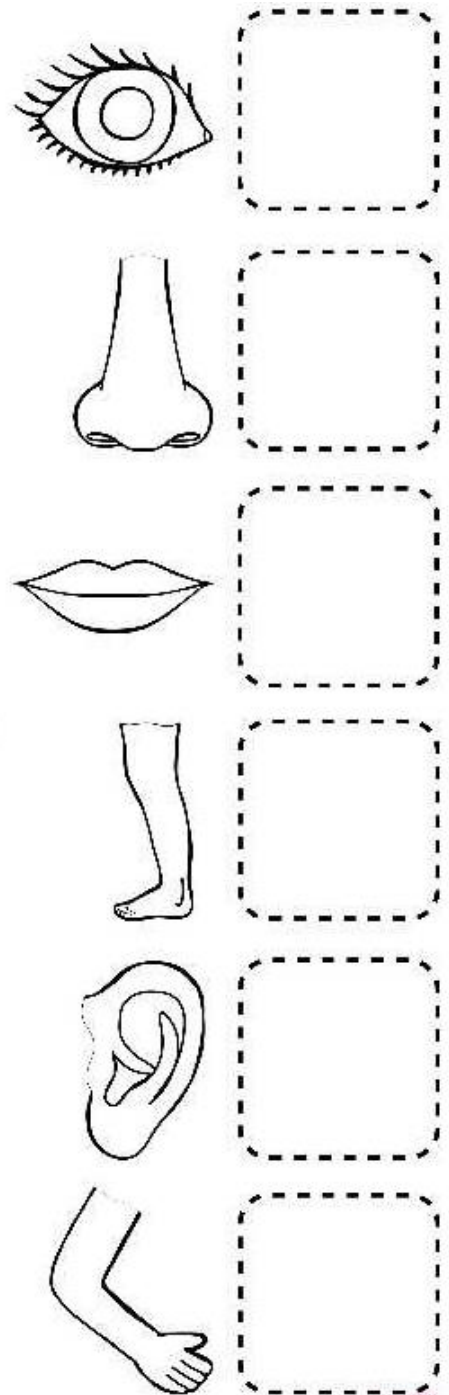
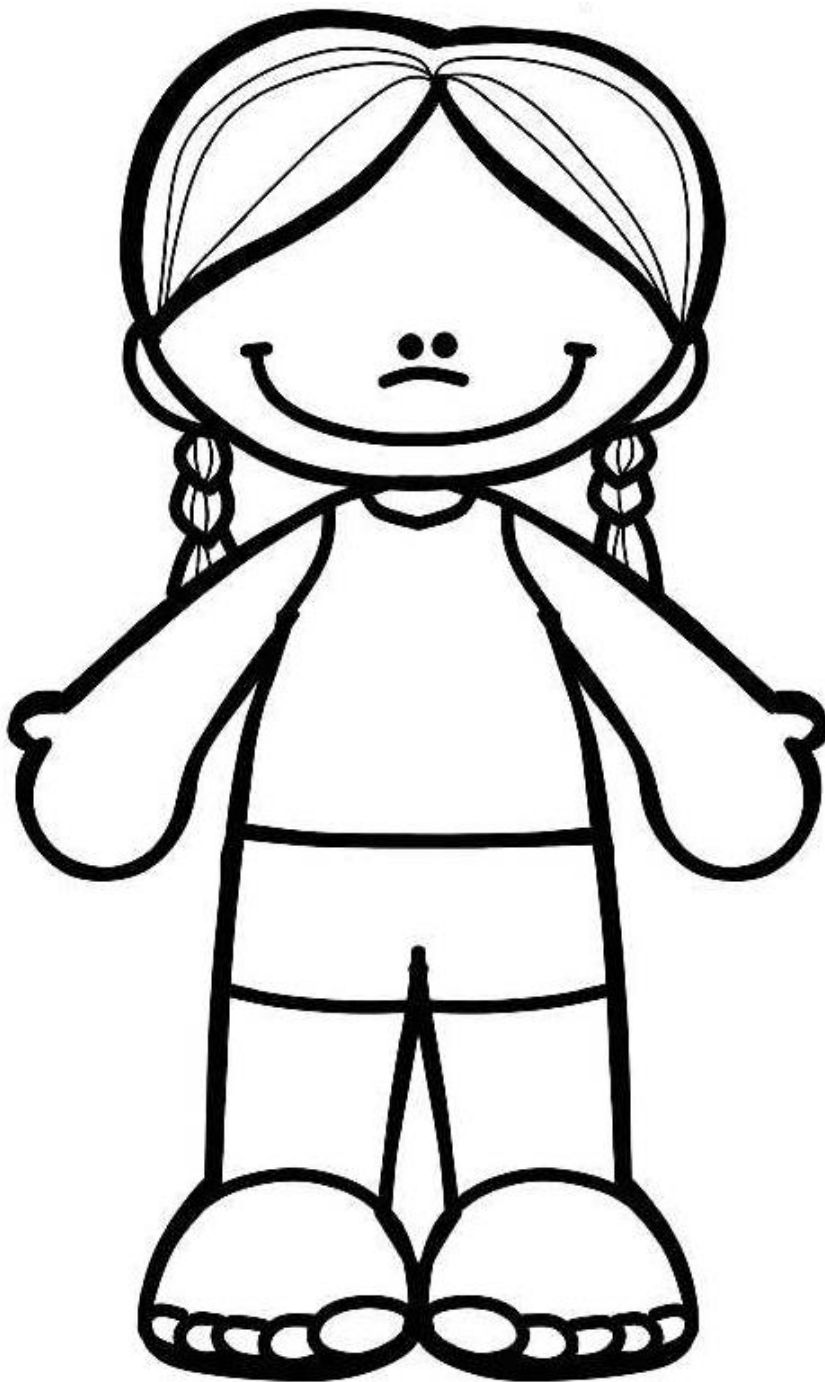




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

3. Cuenta y escribe el número que corresponda, a las partes del cuerpo:

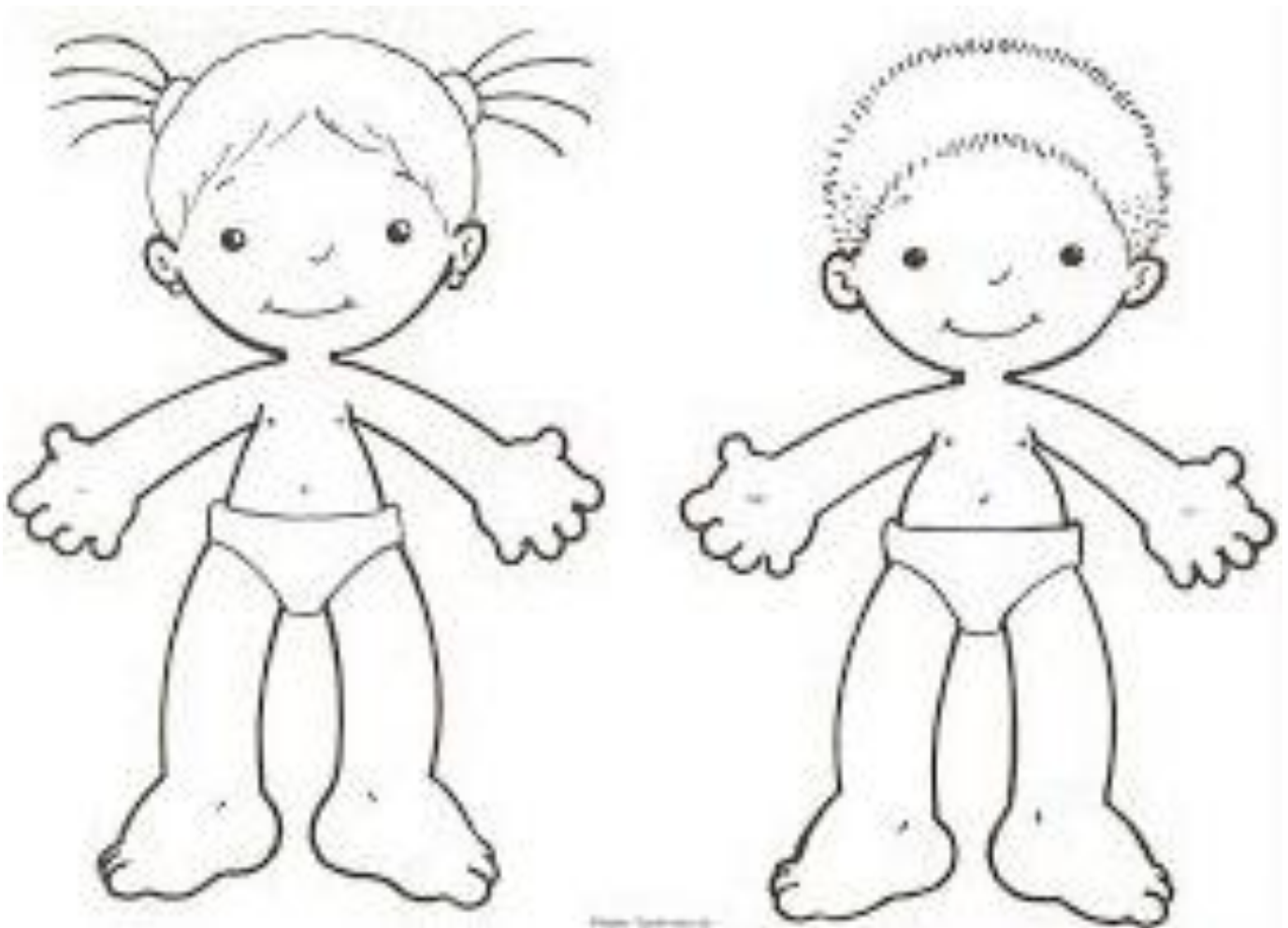




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: “Conocimiento del propio cuerpo”

4. Observa la imagen y encierra en un círculo la figura con la que te sientas identificado/a, luego píntala de los colores que tu elijas:

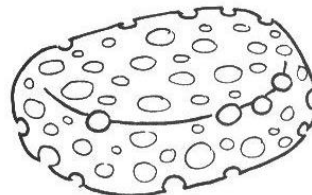
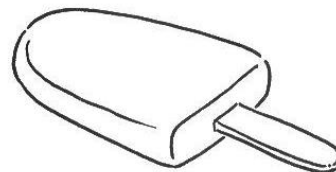
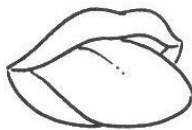
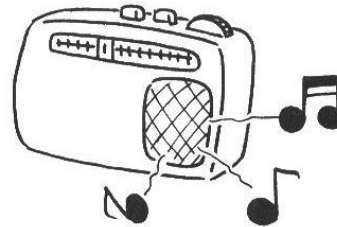
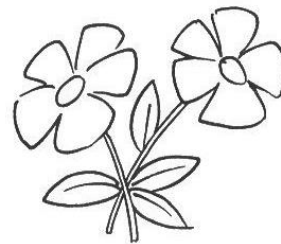
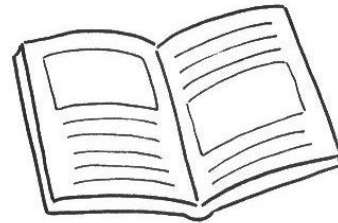
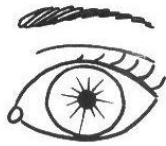




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

5. ¿Para qué sirve cada parte de nuestro cuerpo? Une con una línea y luego colorea:

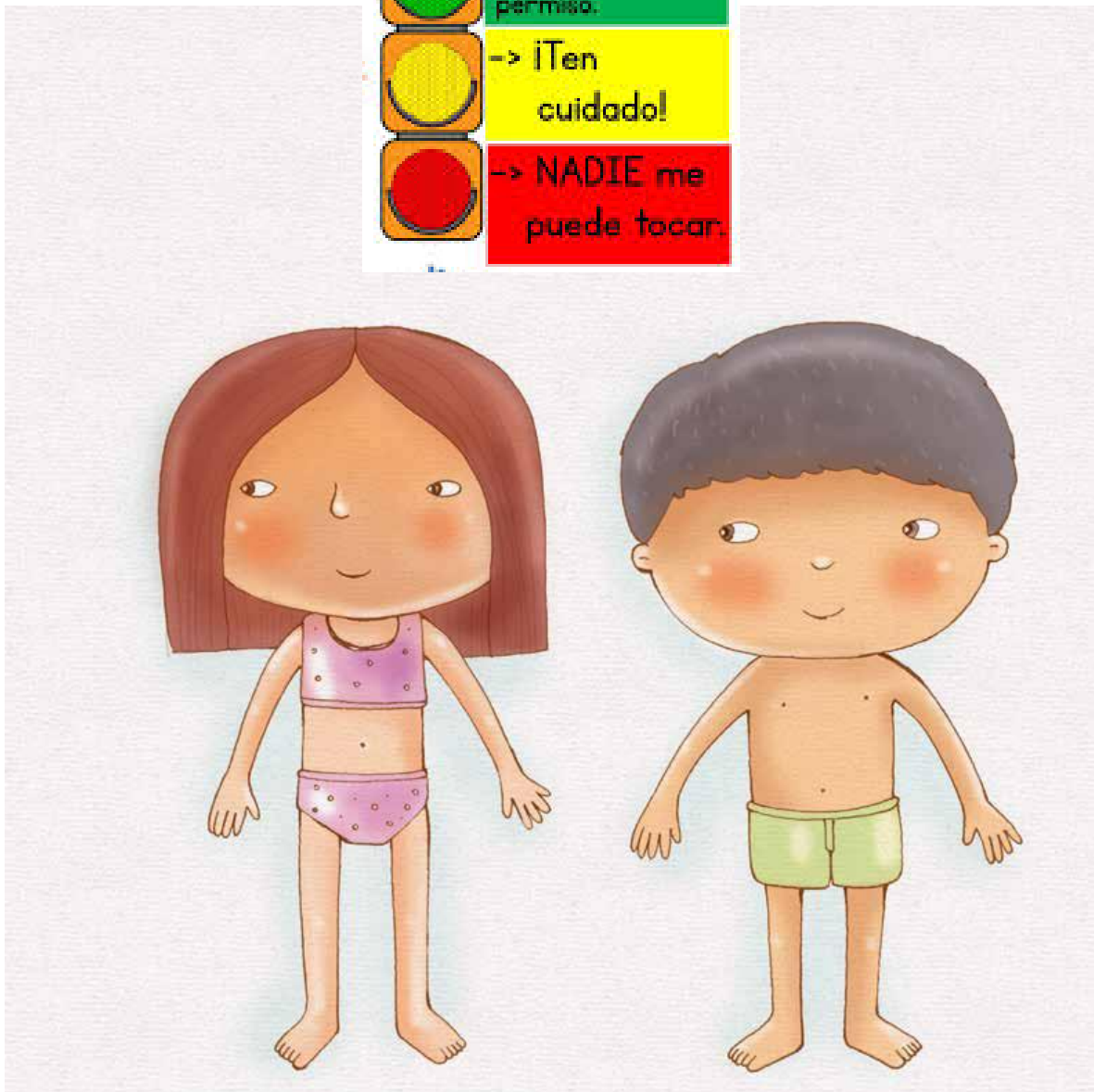




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

6. Semáforo Corporal: Marca con un círculo rojo las partes del cuerpo del niño y niña que nadie puede tocar y de color verde las partes que sí me podrían tomar otras personas

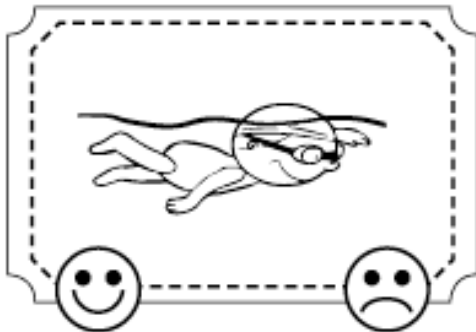




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

6. Observa los dibujos y pinta  si es un hábito saludable y pinta  si no lo es.

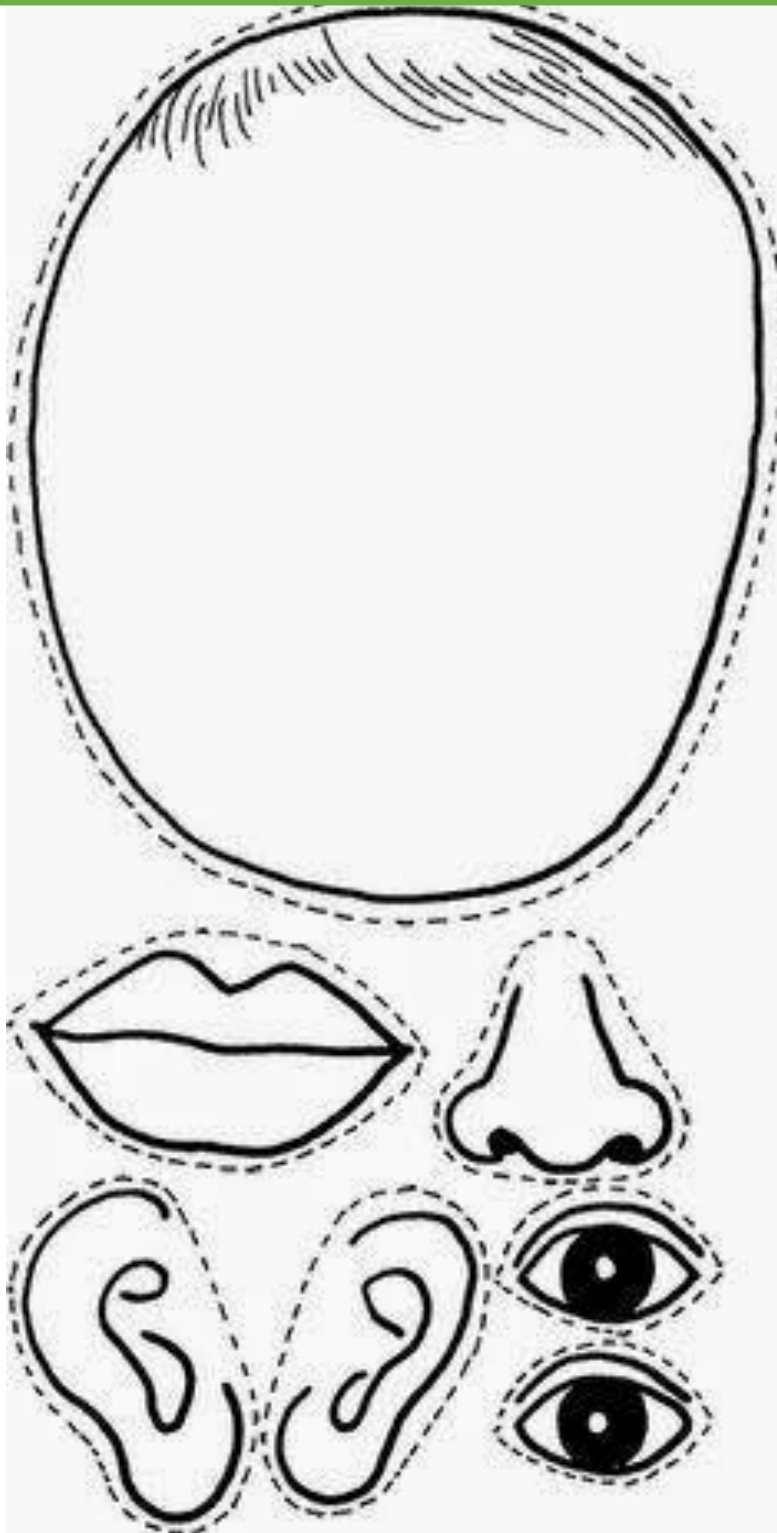




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

7. Recorta los ojos, labios, nariz y orejas para pegarlas en el rostro

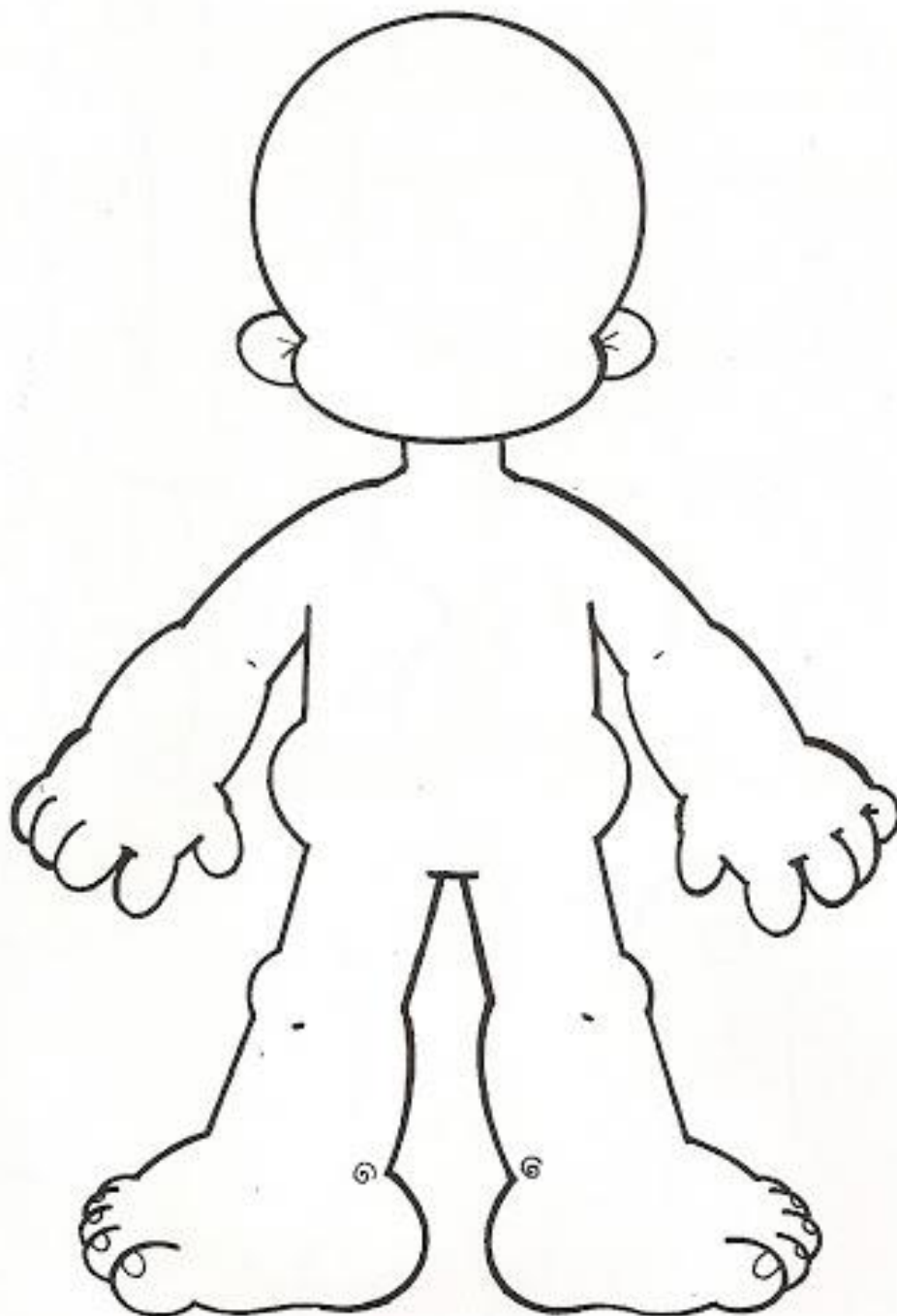




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 1: "Conocimiento del propio cuerpo"

8. Completa la figura humana y diseña su ropa según la estación del año que más te guste:

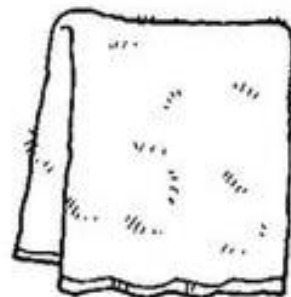
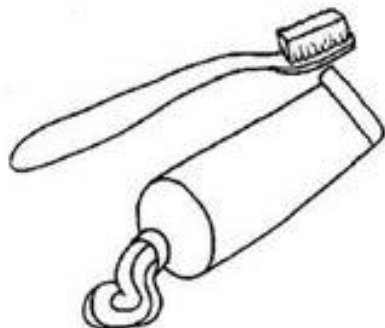
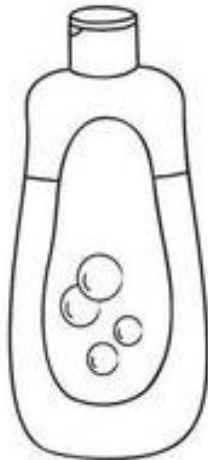
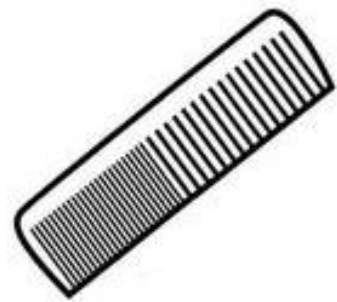
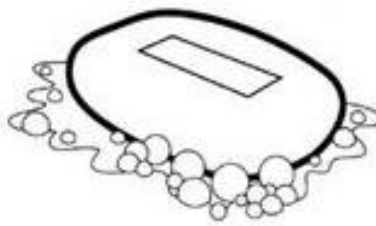
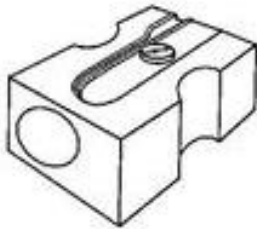




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

1. Observa y pinta los útiles de aseo:

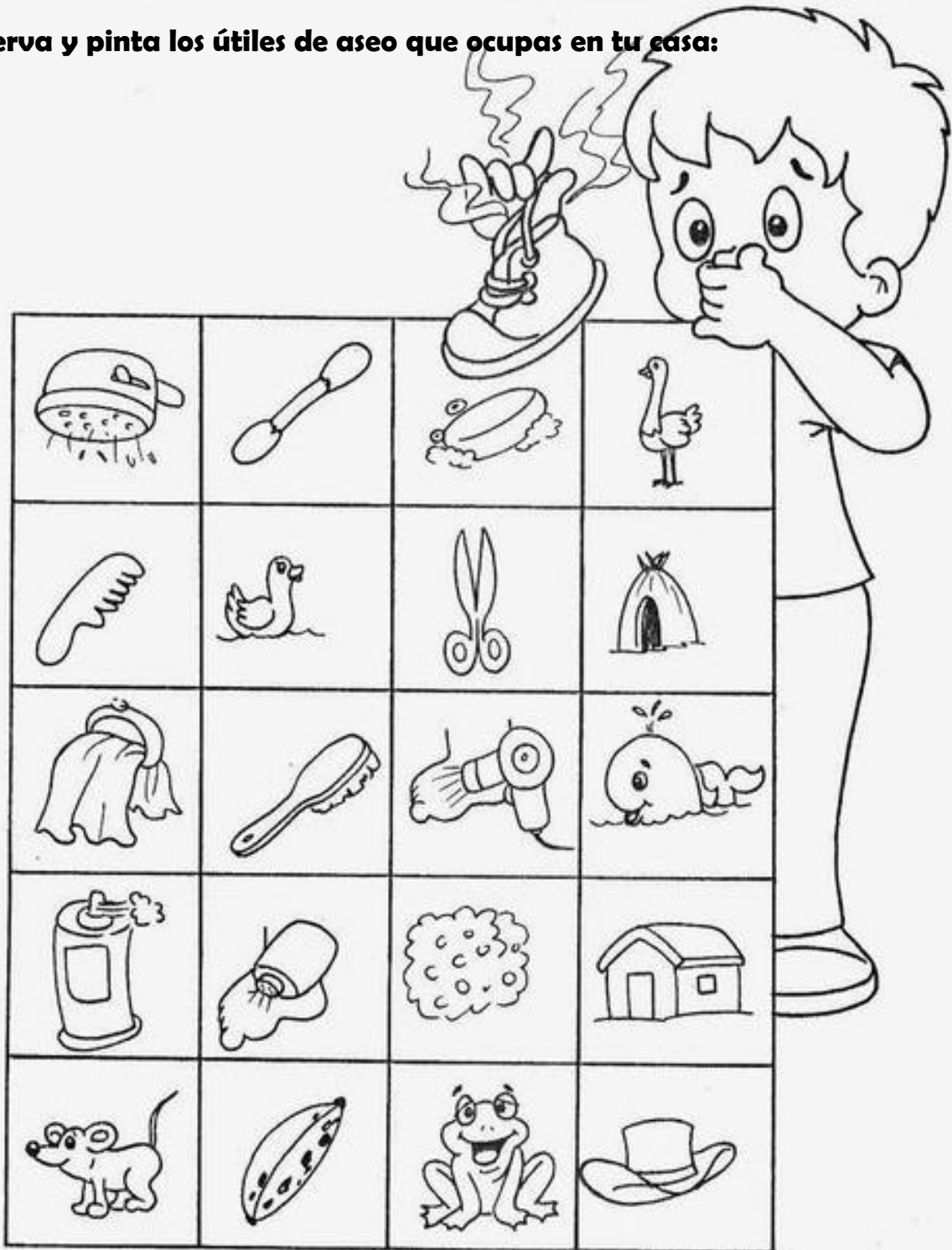




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

2. Observa y pinta los útiles de aseo que ocupas en tu casa:



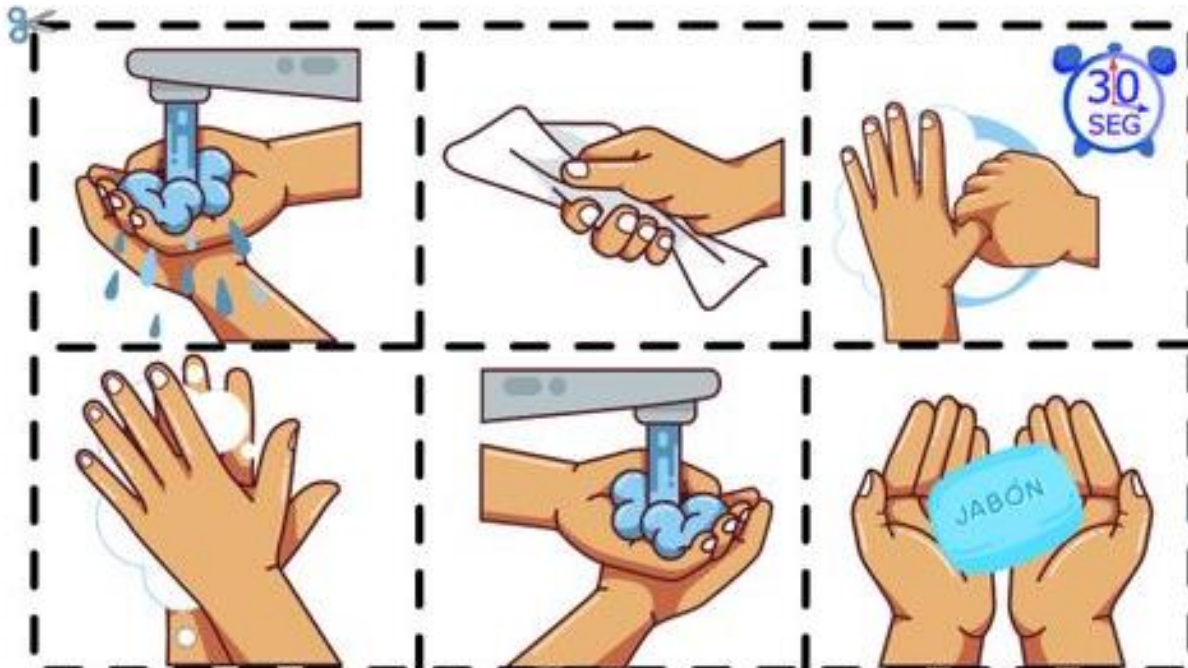


Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

4. Ordena las tarjetas con imágenes y pégalas en el orden correcto del lavado de manos:

1	2	3
4	5	6

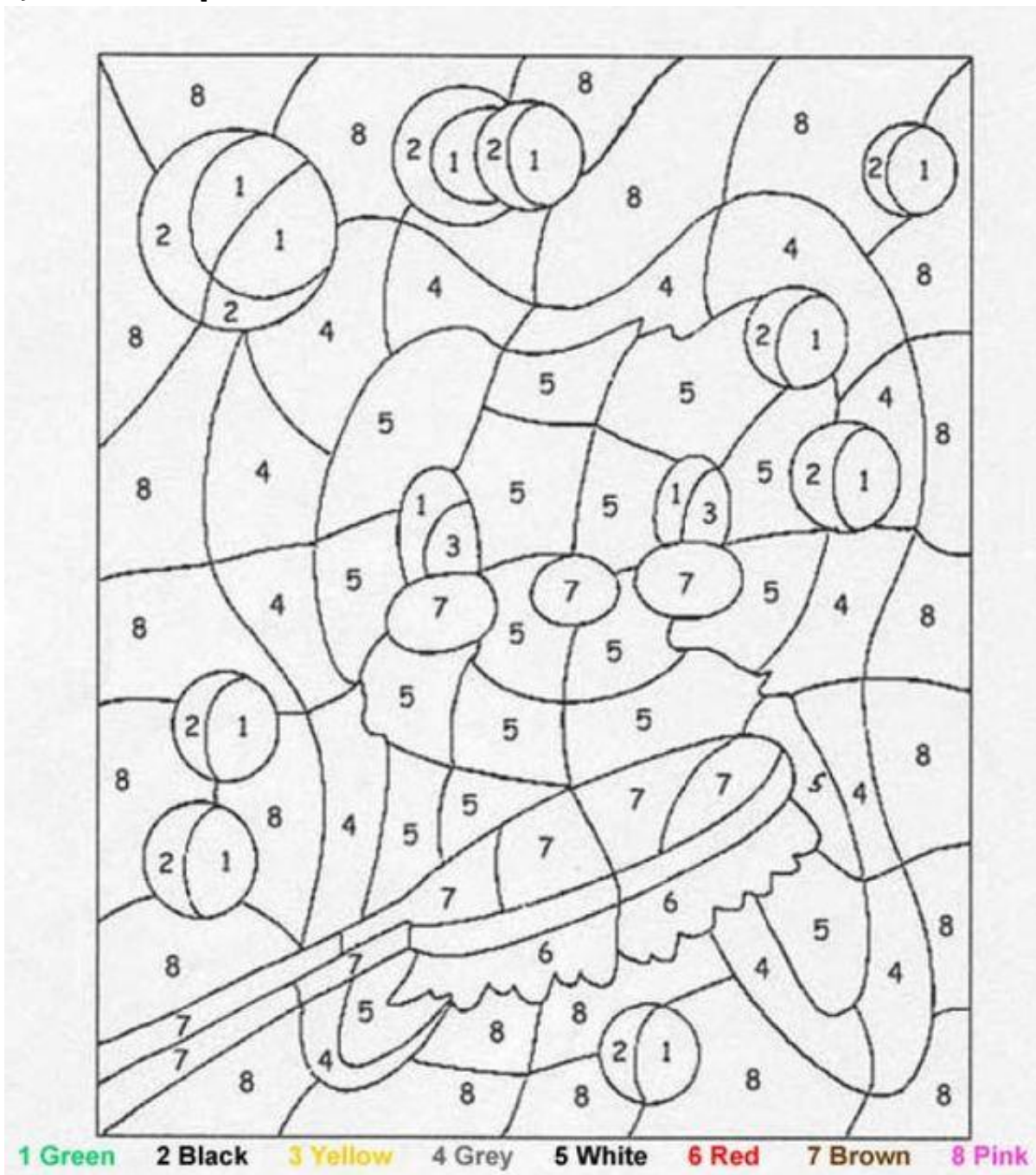




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

5. Pinta la imagen siguiendo el color correspondiente a cada número y descubre qué objeto de aseo personal está oculto:





Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

6. Responde las siguientes preguntas colocando el número de la respuesta correcta:

Después de cada comida debo _____

Cuando quiero estornudar en clases debo _____

Después de jugar con mi perrito _____

Cuando salí a jugar y me embarré toda la ropa y cuerpo _____

Si quiero estar limpio y con buen olor _____

Cuando despierto y mi pelo está desordenado _____

Cuando llego a la casa después de ir al supermercado con mi mamá _____

Después de tomar una ducha yo me coloco _____

 1 Cepillarse los dientes	 2 Tomar un baño	 3 Peinar su cabello
 4 Tomar una ducha	HÁBITOS SALUDABLES 	 5 Utilizar pañuelos
 6 Lavarse las manos	 7 Usar ropa limpia	 8 Utilizar desinfectante de manos



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

7. Recorta los objetos de aseo personal y colócalos en los recuadros según corresponda:



Corta

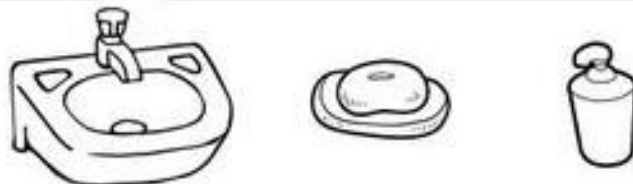
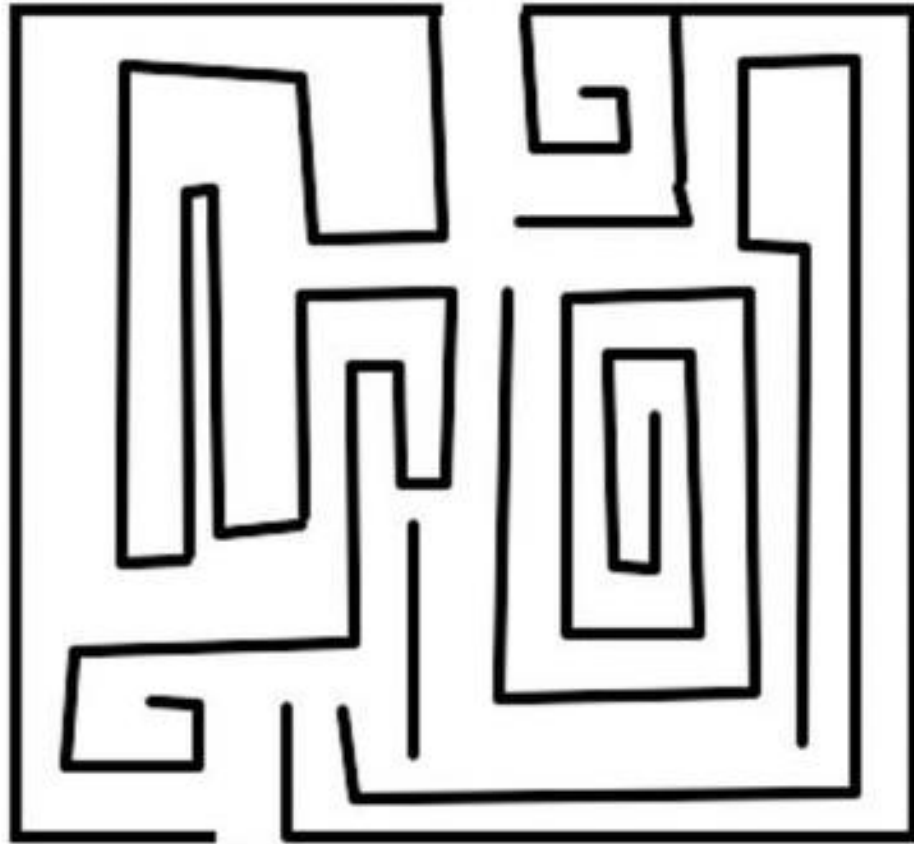




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

8. Ayuda a los niños a escapar del coronavirus llegando a la llave para lavarse las manos:





Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 2: "Higiene Corporal"

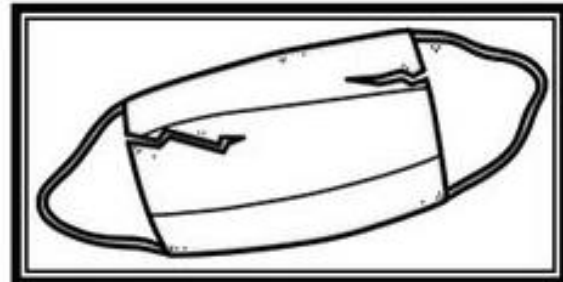
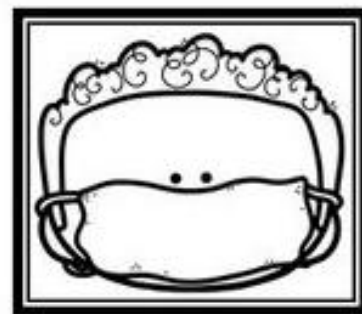
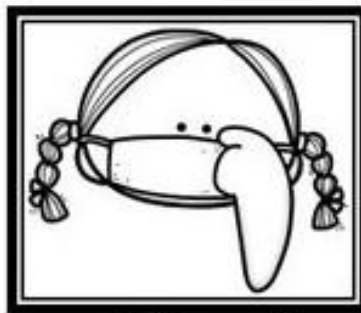
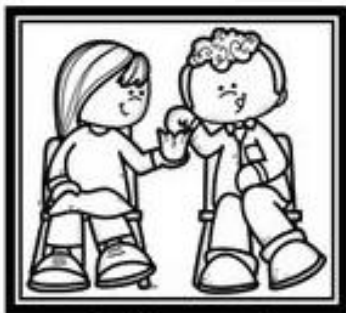
DISEÑA Y COLOREA TU PROPIA MASCARILLA



**EL USO DE LA MASCARILLA ES UNO DE LOS
PRINCIPALES PROTECTORES CONTRA EL
CORONAVIRUS**

Unidad 2: "Higiene Corporal"

10. Observa cada imagen y responde si esa conducta está adecuada para protegerse del coronavirus. Marca si es incorrecto y si es correcta.

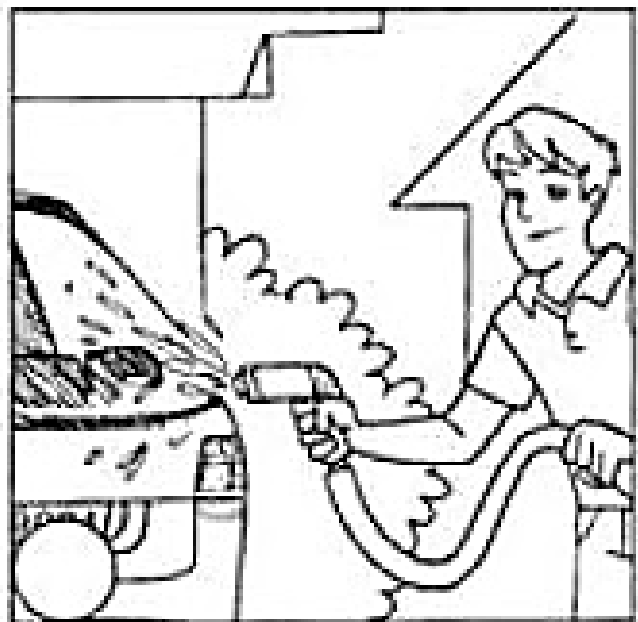




Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 3: "Cuidado del agua"

1. Marca con una cruz donde se desperdicia agua y con un visto bueno donde se economiza agua, luego pinta los dibujos:





Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

Unidad 3: "Cuidado del agua"

2. Colorea y recorta este afiche sobre el cuidado del agua, luego pégalo en un lugar visible de tu casa o escuela, así estarás ayudando a cuidar este vital recurso natural:



AGUA QUE NO HAS DE BEBER...



**¡Se va para
no volver!**

**CUIDARLA
ES RESPONSABILIDAD
DE TODOS**



Departamento de Educación Municipal
Programa ESAG

SIGAMOS
CUIDÁNDONOS DEL
CORONAVIRUS

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Antes de:



*Tocarse
la cara*



*Preparar
alimentos*



Comer



Ir al baño

Después de:



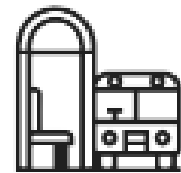
*Estornudar
o toser*



*Manipular
basura*



*Contacto
con animales*



*Trasladarse
en transporte
público*



Departamento de Educación Municipal

CONTINGENCIA CORONAVIRUS

Folleto elaborado por el programa comunal de Sexualidad, Afectividad y Género del Departamento de Educación, Municipalidad de El Carmen.