



***¿Cómo cuido mi  
cuerpo?***

PEQUEÑOS CAMBIOS EN TU VIDA,  
PRODUCEN GRANDES AVANCES  
HACIA TU DESTINO.

Las reglas de Olafo.

# Justificación:

La importancia del cuidado personal es muy importante ya que abarca muchos aspectos a los que nos presentamos en la vida cotidiana, desde cuidar nuestro aspecto físico, hasta la parte emocional y de seguridad. Es de suma importancia que desde muy pequeños identifiquen y conozcan como cuidar su cuerpo, cuales son los riesgos que pueden prevenir, etc. y para ello pueden comenzar a establecer rutinas diarias o incluso ofrecerle actividades significativas dentro y fuera de la escuela. Si desde pequeños se les enseña el cuidado personal e higiene pueden llegar a ser independientes, hacer valerse por sí mismos y desarrollar en ellos ciertas habilidades. Un error muy grande es no permitirles que se cuiden por sí mismo, ya que ello provoca que mantengan mucha dependencia y por ende les cuesta más una separación en cualquier contexto..

# Objetivos:

1. Reconocer los límites de su cuerpo y mantener el control y equilibrio ante situaciones de juego libre, actividades físicas y exploración de espacios.
2. Que logre identificar y establecer hábitos de higiene y salud, así como poner en práctica las medidas para evitar enfermedades infecciosas.
3. Lograr elegir por sí solo alimentos nutritivos que le ayuden a mantenerse saludable.
4. Conocer medidas y símbolos de prevención en cualquier lugar, así como la elaboración de un botiquín para establecer acciones ante una situación de riesgo.

Evidencias  
Área de Desarrollo Personal y Social:  
Educación Física

# Planeaciones

- Sesión 1
- Tema: ¿Cómo cuido mi cuerpo?
- Propósito: Reconocer su comprensión lectora y reflexionar sobre la importancia de los hábitos de higiene y alimenticios.
- Aprendizaje esperado: Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.



Fotografías originales, Evidencias de la actividad

## Momento

## Materiales

## Tips

## Storytelling



Siente  
(sensibilización)

- Teatro Kamishibai UNOI
- Portafolio Kamishibai UNOI
- Diario de aprendizaje

- Pide a los alumnos que se sienten cómodamente formando un medio círculo.
- Apóyate en el **Teatro Kamishibai UNOI** o bien solo con las láminas 1, 2, 3, 4 y 5 del **Portafolio Kamishibai UNOI** para narrar el Episodio 1 de la historia.
- Muestra a los pequeños la portada y pideles que mencionen lo que observan.
- Lee el título y pregúntales de qué creen que tratará la historia. Cuenta el episodio.
- Te sugerimos que emplees distintos tonos de voz para cada personaje.
- Comenta a los menores que la historia continuará la siguiente semana, con la intención de despertar su curiosidad.
- Haz preguntas para evaluar la comprensión lectora de los pequeños: ¿Cómo se llama la historia? ¿Cuál es el alimento favorito de Lucía y Fernanda? ¿Qué sucede cada vez que los papás de Lucía y Fernanda les dicen que tienen que bañarse? ¿En dónde se escondió Lucía para no bañarse?
- Escucha sus respuestas e invítalos a resolver la **página 9 del Diario de aprendizaje**. Toma notas del nivel de comprensión lectora de cada pequeño.

### Momento emblemático: Juego del silencio

- Solicita a los niños que se sienten formando un círculo, que se pongan cómodos y cierren los ojos.
- Pide que piensen cómo estaría su cuerpo si no se bañaran, si no se cambiaran de ropa, si no se lavaran los dientes, si solamente comieran golosinas.
- Al finalizar, pide a los pequeños que abran lentamente sus ojos y compartan con sus compañeros lo que pensaron.
- Comenta con los alumnos la importancia de los hábitos de higiene y alimenticios para el cuidado del cuerpo.

### Historia "Tuk, el fauno"

#### Episodio 1. Lucía se esconde en el bosque para no bañarse

Lucía y Fernanda son hermanas. Lucía es la mayor y Fernanda, la más pequeña. Viven con sus papás en una casa muy grande, con un bonito jardín, cerca de un frondoso bosque. Siempre quieren comer dulces y galletas, por lo que sus papás tienen problemas para lograr que se acaben las verduras que les sirven a la hora de la comida.

Cuando se trata de lavarse los dientes, su mamá tiene que perseguirlas por toda la casa para que lo hagan. Si es momento de bañarse, corren a esconderse debajo de la cama o en el armario de su cuarto.

Y si la doctora les receta medicina para el dolor de barriga o la gripe, ellas siempre la rechazan. ¿Lavarse las manos? Nunca. ¿Dormirse temprano? Jamás. ¿Comer frutas o verduras? Nunca, nunca, nunca. Un día, Lucía y Fernanda pasaron la tarde corriendo en el jardín, dando maromas, brincando sobre un solo pie y escarbando en la tierra. Cuando entraron a la casa, su mamá les dijo:

—Dense un baño, están llenas de tierra de los pies a la cabeza. Las dos corrieron a esconderse. Fernanda se metió debajo de la cama; Lucía intentó seguirla, pero no cabía.

Se escuchaban los pasos de su mamá acercándose y Lucía pensaba dónde esconderse, vio la ventana abierta y decidió salir por ahí. Cruzó el jardín. Abrió la puerta trasera y se fue corriendo, a toda velocidad, a esconderse en el bosque. Ahí nadie la encontraría para obligarla a bañarse.

Así que corrió y corrió hasta cansarse.

## Actividades extra

- Anima a los menores a comentar si les gusta bañarse. Y qué hacen o pueden hacer para que ese momento sea divertido.
- Pregúntales si creen que lo que hacen Fernanda y Lucía está bien. ¿Por qué? ¿Qué les dirían para convencerlas de que hicieran lo correcto?

## Currículo emergente



Lectura

- Escucha la narración del episodio de una historia y hace comentarios que permiten reconocer qué tanta comprensión ha logrado de este.

# Planeaciones

- Sesión 2
- Tema: ¿Cómo cuido mi cuerpo?
- Propósito: Estimular el desarrollo de la psicomotricidad gruesa con actividades.
- Aprendizaje esperado: Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.



Fotografías originales, Evidencias de la actividad

## Momento

## Materiales

## Tips



### Siente (sensibilización)

- Colchonetas, barra de equilibrio, túnel o cualquier material para realizar un circuito
- Globos
- Pandero o maraca
- Aros
- Pelotas
- Mascadas
- **Diario de aprendizaje**

- Monta en el patio de la escuela un circuito de actividades para trabajar la psicomotricidad, como arrastrarse, rodar, gatear, dar marometas, mantener el equilibrio, saltar con pies juntos, etcétera.
- Al finalizar, pide a los niños que se recuesten, respiren profundamente y perciban su respiración y el latido de su corazón.

- Pide a los pequeños realicen la **página 10 del Diario de aprendizaje**.
- Anímalos a que compartan sus respuestas.
- Comenta con los alumnos la importancia de realizar ejercicios para estar saludables.

#### Juego

- Invita a los menores a jugar "Globos en el aire".
- Proporciona a cada niño un globo, permite que ellos los inflen y apóyalos en caso de ser necesario a hacerles el nudo del globo.
- Explica que el objetivo del juego es que el globo siempre permanezca en el aire y que tú les indicarás con qué parte del cuerpo deben pegarle (con las manos, con las rodillas, con el codo, con un solo dedo, con la cabeza, etcétera).

#### Momento emblemática: Libre elección

- Estimula la toma de decisiones en los pequeños. Invítalos a que cada quien elija uno de los siguientes materiales: aro, pelota o mascada.
- Explica a los alumnos que tocarán un instrumento musical y mientras escuchan su sonido pueden moverse libremente con su objeto y que cuando lo dejen de escuchar deben quedarse inmóviles.

## Actividades extra

## Estrategias de evaluación

- Reproduce el Enlace recomendado – Beneficios del ejercicio y anima a los menores a conversar sobre la importancia de la actividad física.
- Pregunta a los niños si practican algún deporte o cuál les gustaría practicar y qué les gusta de él.



Te sugerimos trabajar con un **registro anecdótico** todos los días para tener un seguimiento acumulativo y permanente de los hechos relevantes del aprendizaje del grupo, por ejemplo, uso del lenguaje, manipulación de distintos materiales, actitudes y situaciones inesperadas que dan cuenta de un hallazgo importante. También prepara un **portafolio** para cada estudiante en el que recojas evidencias de sus aprendizajes.

Evidencias

Área de Desarrollo Personal y Social:  
Exploración y Comprensión del  
Mundo.

# Planeaciones

- Sesión 7
- Tema: ¿Cómo cuido mi cuerpo?
- Propósito: Reconocer acciones y objetos que ayudan a prevenir enfermedades.
- Aprendizaje esperado: Conoce medidas para evitar enfermedades.



Fotografía original, Evidencia de la actividad

## Momento

## Materiales

## Tips



### Siente (sensibilización)

- Caja de asombro
- Objetos relacionados con la higiene personal, hábitos alimenticios saludables y material de botiquín
- *Flashcards:*
  - 11 - barrer
  - 13 - beber
  - 44 - bañarse
  - 45 - limpiar
  - 88 - cepillo de dientes
  - 92 - vegetales
  - 144 - dormir
- *Diario de aprendizaje*

### Juego

- Invita a los alumnos a jugar "El monstruo saludable".
- Coloca dentro de la Caja de asombro objetos relacionados a los hábitos de higiene, alimenticios y material de curación o de un botiquín (cepillo de dientes, pasta de dientes, cepillo para el cabello, jabón, botella de champú vacía, curitas, termómetro, frutas y verduras de juguete, botella con agua) y otros objetos distractores (pelota, un cuaderno, una pluma, un juguete, etcétera).
- Explica a los alumnos que tú serás el monstruo saludable y, por turnos, les mencionarás que algo te sucede y ellos tienen que buscar en la caja un objeto que pueda ayudarte a estar bien o que requieras para solucionar la situación. Por ejemplo: "El monstruo tiene sed" - el niño debe traer la botella con agua. "El monstruo tiene las manos sucias" - el niño debe traer el jabón.
- Invita a los alumnos a resolver la [página 13](#) del [Diario de aprendizaje](#).
- Anímalos para que compartan sus respuestas.
- Comenta con los pequeños las medidas que realizan  la escuela para evitar enfermedades.

### Momento emblemática: Libre elección

- Estimula la toma de decisiones en los pequeños e invítalos a que cada uno elija una de las *flashcards* sugeridas.
- Comenta que, por turnos, explicarán cómo creen que la imagen que seleccionaron les puede ayudar a prevenir alguna enfermedad. Por ejemplo: imagen de cepillo de dientes - "Si te cepillas los dientes tres veces al día puedes evitar que te saigan caries".

## Actividades extra

- Solicita a los pequeños que realicen un dibujo de las acciones que ponen en práctica para estar saludables.
- Pueden hacer una tabla de registro de los hábitos saludables, donde los niños marquen las acciones que realizaron cada día, como lavarse las manos antes de comer, bañarse, etcétera.

# Planeaciones

- Sesión 8
- Tema: ¿Cómo cuido mi cuerpo?
- Propósito: Realizar experimentos y actividades relacionadas con el cuidado de la salud.
- Aprendizaje esperado: Conoce medidas para evitar enfermedades.



Fotografías originales, Evidencias de la actividad

## Momento

## Materiales

## Tips



**Siente**  
(sensibilización)

- Agua
- Pimienta
- Jabón líquido
- Recipientes de plástico transparente

### Cuerpo

- Comenta con los alumnos cuáles son las reacciones físicas que se presentan en nuestro cuerpo ante distintas enfermedades. Por ejemplo: cuando tienes gripa puedes presentar escurrimiento nasal, ojos llorosos, dolor de cabeza, etcétera.
- Pide a los pequeños que comenten si alguna vez han sentido esas reacciones o algunas otras y qué emociones experimentaron.

### Momento emblemático: Presentación

- Muestra a los pequeños cómo pueden realizar el experimento "La pimienta que huye del jabón" para ejemplificar y hacer conciencia de la importancia de lavarse las manos.
  - Distribuye sobre una mesa los materiales que emplearán.
  - Solicita a los alumnos que se sitúen alrededor de la mesa para que observen lo que sucederá.
  - Vierte agua dentro de un recipiente transparente, espolvorea pimienta triturada, pon una gota de jabón líquido en uno de tus dedos y toca con él el agua.
  - Permite que los alumnos observen lo que sucede.
  - Comenta que la pimienta representa los gérmenes que podemos tener en la manos sucias y estos se alejan del jabón porque no les agrada.
  - Proporciona a los alumnos el material para que puedan realizar el mismo experimento.
  - Identifica si cada alumno sigue instrucciones.
- 
- Anima a los pequeños a compartir sus impresiones sobre el experimento que realizaron.
  - Pregunta: ¿Qué sintieron cuando vieron cómo se alejaba la pimienta? ¿Creen que los gérmenes realmente hagan lo mismo?

## Actividades extra

- Puedes proyectar en Enlace recomendado - Hay gérmenes en mis manos, para que los niños conozcan más acerca de los gérmenes.
- Practica con los pequeños la forma correcta de lavarse las manos.



## Currículo emergente



### Mindfulness

- Ejercita la clasificación de pensamientos.

Evidencias  
Área de Desarrollo Personal y Social:  
Lenguaje y Comunicación.

# Planeaciones

- Sesión 11
- Tema: ¿Cómo cuido mi cuerpo?
- Propósito: Reconocer los principales hábitos de salud y relacionar objetos y productos de higiene con partes del cuerpo.
- Aprendizaje esperado: Expresa con eficacia sus ideas acerca de diversos temas y atiende lo que se dice en interacciones con otras personas



Fotografías originales, Evidencias de la actividad

Momento	Materiales	Tips	Storytelling
 <p><b>Siente</b> (detección del problema)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teatro Kamishibai UNOI</li> <li>Portafolio Kamishibai UNOI</li> <li>Caja de cartón</li> <li>Objetos de higiene personal</li> <li>Diario de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Invita a los pequeños a sentarse cómodamente formando un medio círculo.</li> <li>Retoma con los pequeños lo sucedido en los episodios anteriores.</li> <li>Apóyate en el <b>Teatro Kamishibai UNOI</b> o bien solo en las láminas 11, 12, 13 y 14 del <b>Portafolio Kamishibai UNOI</b> y narra el Episodio 3 de la historia.</li> <li>Muestra las láminas conforme les vas contando la historia.</li> <li>Haz preguntas para evaluar la comprensión lectora de los pequeños: ¿Quién era Kino? ¿Por qué Kino le dio una pastilla a Lucía? ¿Quién le avisó a los padres de Lucía dónde estaba? ¿Qué aprendió Lucía en la casa de Tuk?</li> <li>Pide a los pequeños resolver la <b>página 15 del Diario de aprendizaje</b>. Toma notas del nivel de comprensión lectora de cada pequeño.</li> </ul> <p><b>Momento emblemática: Juego del silencio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Solicita a los niños que se sienten formando un círculo, que pongan cómodos y cierren los ojos.</li> <li>Invítalos a reflexionar acerca de algún hábito de higiene o de alimentación que no les agrada y cómo creen que al no realizarlo afectan su salud.</li> <li>Pide que abran lentamente los ojos y compartan sus reflexiones.</li> </ul> <p><b>Cuerpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En una caja de cartón coloca distintos objetos de higiene personal.</li> <li>Explica a los niños que cuando les muestres uno de los objetos que se encuentran dentro de la caja, ellos deben señalar la parte del cuerpo en la cual se emplea. Por ejemplo: botella de champú – cabeza.</li> <li>Pregunta si algún objeto puede utilizarse en varias partes del cuerpo y por qué.</li> </ul>	<p><b>Historia "Tuk, el fauno"</b> <b>Episodio 3. Lucía cae enferma en casa de Tuk</b></p> <p>Lucía vio volver a Tuk acompañado de Kino, un duende. A pesar de su baja estatura y su apariencia algo cómica, Kino era el ser más sabio del bosque. Se acercó a Lucía y tocó su frente. Estaba hirviendo.</p> <p>—Voy a buscar algo que cure a esta niña, y tú, amigo Tuk, moja un paño con agua y ponlo en su frente —dijo el duende con severidad—. ¡Y haz el favor de lavarte las manos!</p> <p>Tuk obedeció a Kino.</p> <p>A los pocos minutos, Kino volvió con una caja de medicina y le ofreció a Lucía una pastilla. La niña la tomó. Sabía horrible, estuvo a punto de escupirla, pero el duende le advirtió:</p> <p>—Si quieres curarte, debes tomarla.</p> <p>Lucía se sentía tan mal, que obedeció.</p> <p>—Ahora, trata de dormir. Iré a avisar a tus padres que estás aquí —dijo el duende sabio y desapareció entre la vegetación del bosque.</p> <p>A la mañana siguiente, Lucía despertó en su habitación. Junto a su cama estaban sus papás y Fernanda, preocupados.</p> <p>—Vaya susto que nos has dado —dijo su papá.</p> <p>—¿Cómo me encontraron? —preguntó Lucía.</p> <p>—Aún no podemos creer lo que vimos... ¡Un duende vino a avisarnos dónde estabas! Pensamos que estábamos soñando —respondió su mamá.</p> <p>—Te extrañé —dijo una vocecita triste.</p> <p>Lucía volteó hacia Fernanda y le dio un gran abrazo.</p> <p>—¡Perdón, mamá! ¡Perdón, papá! Ya me voy a lavar las manos y me bañaré; además, me tomaré la medicina que me recetó la doctora y les prometo que nunca me volveré a salir de la casa sin avisar —dijo Lucía arrepentida.</p> <p>—Pero ¿y el juego de escondernos a la hora del baño? —preguntó Fernanda.</p> <p>—Creo que podemos encontrar otro juego igual de divertido —contestó Lucía.</p> <p>—De acuerdo —aceptó Fernanda.</p>

## Actividades extra

- Realiza con los niños un cartel que promueva los hábitos de higiene. Y pónganlo en un lugar visible del salón.
- Muestra alguna lámina donde los niños puedan identificar objetos y productos que utilizan para realizar los hábitos de higiene personal que menciones.

# Planeaciones

- Sesión 16
- Tema: ¿Cómo cuido mi cuerpo?
- Propósito: Reflexionar sobre la importancia de adquirir buenos hábitos de alimenticios e iniciar la elaboración del producto final.
- Aprendizaje esperado: Expresa con eficacia sus ideas acerca de diversos temas y atiende lo que se dice en interacciones con otras personas.



Fotografías originales, Evidencias de la actividad

## Momento

## Materiales

## Tips



Actúa

- Audio 01
- Tres muñecos, muñecas o peluches
- Tres cobijas pequeñas o mascaradas
- Lámpara de escritorio
- Reproductor de música
- Música
- Caja de zapatos para cada niño
- Materiales de reúso para elaborar objetos del botiquín
- [Diario de aprendizaje](#)

- Invita a los alumnos a resolver la [página 18](#) del [Diario de aprendizaje](#).
- Reproduce el Audio 01 para que los niños identifiquen los buenos hábitos.
- Al finalizar la actividad, pídeles que compartan sus respuestas y comenten que hábitos para dormir bien observan en la lámina.

### Juego

- Invita a los niños a jugar "No me puedo dormir".
- Coloca los siguientes escenarios: 1. Un muñeco recostado y tapado con una cobija (simulando que está dormido) con una lámpara prendida al lado. 2. Un muñeco recostado y destapado con un reproductor de música al lado (debe estar prendido y se debe escuchar música). 3. Un muñeco recostado y destapado con juguetes encima de él.
- Organiza a los pequeños en tres equipos y pídeles que pasen a uno de los escenarios para que observen lo que sucede, detecten por qué el bebé no puede dormir y le den una solución a la situación.
- Permite que los equipos pasen por las tres estaciones, al finalizar comenten sus observaciones y soluciones. De igual manera, solicítales que reflexionen sobre la importancia que tiene dormir bien para estar saludables.

### Momento emblemática: Libre elección

- Comenta a los alumnos que es momento de iniciar con la elaboración de su producto final.
- Píde que tomen la caja de zapatos y proporciónales pintura y pinceles para que la pinten.
- Conforme vayan terminado, motívalos para que inicien con la elaboración de los objetos o instrumentos que incluirán en su botiquín.
- Solicita que saquen el material de reúso que trajeron todos y permite que elijan con los que trabajarán, así como los colores con los que los pintarán.
- Al finalizar, la sesión guarden los materiales y los objetos elaborados.
- Pon el nombre de cada niño en el interior de su caja pintada de botiquín y animalos a guardarlos.

## Actividades extra

- Invita a los alumnos a que compartan cuáles son sus canciones o cuentos favoritos para antes de dormir.
- Motívalos para que recuerden alguna vez en la que no hayan dormido bien, cómo se sentían, si realizaron algo para poder dormirse, si pidieron ayuda a sus papás, entre otras situaciones.

## Currículo emergente



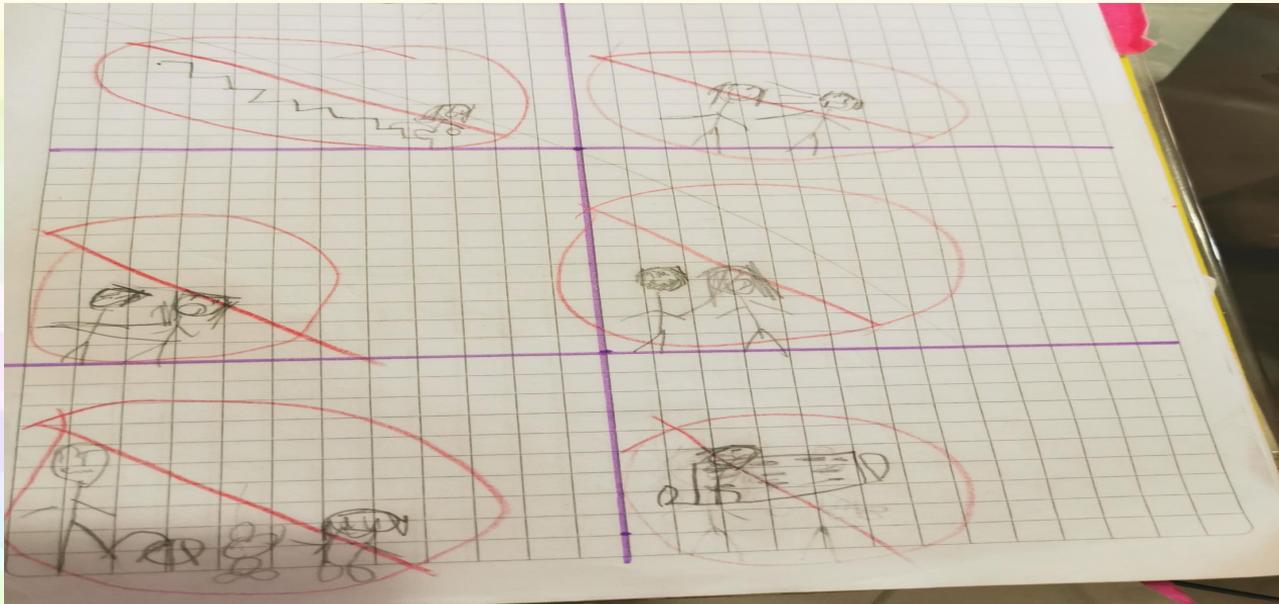
### Ciencias

- Atiende lo que se dice respecto a los buenos hábitos de sueño y comprende que hay distintos horarios de descanso en el mundo.

Evidencias  
Área de Desarrollo Personal y Social:  
Educación socioemocional.

# Planeaciones

- Sesión 13
- Tema: ¿Cómo cuido mi cuerpo?
- Propósito: Comprender la importancia que tiene la hidratación para el organismo y representar gráficamente las ideas que tienen sobre elaboración de un botiquín.
- Aprendizaje esperado: Realiza por sí mismo acciones de cuidado personal



Fotografía original, Evidencia de la actividad

## Momento

## Materiales

## Tips



Crea

- Revistas para recortar
- Folletos de supermercado
- Hoja de rotafolio
- Pegamento
- Tres frascos
- Tres huevos
- Refresco
- Bebida de jugo de naranja artificial
- Botella con agua natural
- Hojas
- Cinta adhesiva

### Cuerpo

- Comenta con los alumnos que otro buen hábito para mantenernos saludables es tomar agua para estar bien hidratados.
- Explícales qué sucede en nuestro cuerpo cuando estamos deshidratados.
- Puedes mostrar a los pequeños que cuando jalamos por unos segundos la piel del dorso de la mano y esta no retorna a su estado original; es un signo de que estamos deshidratados.
- Proporciona a los pequeños revistas para recortar o folletos del supermercado y tijeras.
- Pide a los niños que recorten imágenes de bebidas.
- Divide una hoja de rotafolio en dos secciones; en una sección dibuja una carita feliz y en la otra una carita triste.
- Invita a los niños a pegar las imágenes donde consideren que van: en la carita feliz las bebidas que son saludables y en la carita triste las que no son buenas para el organismo.
- Reflexiona con los alumnos sobre la importancia de tomar agua natural para mantener nuestro cuerpo saludable.

### Momento emblemático: Presentación

- Muestra a tus alumnos cómo pueden realizar el experimento "Las bebidas que tomamos y nuestros dientes".
- Coloca sobre una mesa tres frascos, tres huevos, un refresco, una botella con agua y un jugo de naranja artificial.
- Explica que el cascarón de los huevos es parecido al esmalte que recubre los dientes.
- Introduce cada huevo en un frasco y vierte uno de las bebidas.
- Permite a los alumnos que realicen sus hipótesis.
- Observa con los niños lo que sucede con los huevos a lo largo de una semana, registren sus observaciones.
- Retoma las ideas que propusieron sobre la importancia de contar con un botiquín en el salón de clases. Realiza, en hojas de papel, dibujos que las representen y pégalas en una pared del salón en la que todos los menores puedan verlos.

## Actividades extra

- Invita a los niños a ver el Enlace recomendado – La jarra del buen beber para identificar los tipos de bebidas y su ingesta recomendada.
- Pregunta a los niños qué bebidas de las que aparecen en el video acostumbran tomar en casa.

