

Primer Cielo

Educación Primaria

Educación para la Salud

Educación Afectivo-Sexual

Cuaderno de Actividades para el Alumnado



Educación para la Salud

Cuaderno de Actividades

Educación Primaria
Primer Cielo

Educación Afectivo - Sexual

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Bienestar Social y Empleo
Servicio de Salud

Elaboración y contenido:

Pilar Cuéllar Portero

Supervisión Técnica:

M^a de los Desamparados Abellán Ferrándiz

José M^a Capitán Gutiérrez

Ainhoa-Begoña Gallego Delgado

Rocío Muñoz Rebollo

Dirección y Coordinación:

José Sánchez Perea

M^a Asunción Morales Domenech

Observatorio de la Salud

Edita:

Ayuntamiento de Sevilla

Bienestar Social y Empleo

Dirección General de Salud Pública

y Protección Animal

Servicio de Salud

www.sevilla.org

Diseño:

Imagina Advertising

Imprime:

Egondi Artes Gráficas

Depósito Legal:

SE 1913-2018

Edición 2018

Sevilla



¡Hola niñas
y niños!

Esperamos que disfrutéis de este cuaderno de actividades y que aprendáis aspectos importantes de tu propio cuerpo, de tus emociones y de las relaciones humanas.
¡Feliz curso!

Nombre _____
Apellidos _____
Curso _____
Colegio _____
_____ de Sevilla

En el CUADERNO encontraréis
CUATRO TIPOS DE ACTIVIDADES:



Individuales



En grupo



En Familia



En parejas

Vuestro profesor o vuestra profesora os indicará qué actividades realizaréis en cada momento, cómo tenéis que hacer cada una de ellas y dónde las haréis (en el aula, en casa...); os dirá cuándo os llevaréis los cuadernillos a casa, qué tarea tendréis que traer al colegio y qué materiales necesitaréis. También os proporcionará conocimientos teóricos sobre el tema o los iréis descubriendo en clase.

ÍNDICE

Unidad 1. Me conozco

7

Unidad 2. Conozco mi cuerpo

21

Unidad 3. De dónde venimos

29

Unidad 4. Buenos tratos

37



Es importante que valore las cosas
que me hacen sentir bien.
Si me conozco y me quiero, me
sentiré más feliz.

Actividad 1

YO SOY...



Dibújate y pon tu nombre.

Soy yo



Escribe

¿Cuántos años tengo?

¿Cuándo es mi cumpleaños?.....

¿A qué me gusta jugar?.....

¿Con quién me gusta jugar?

Cuando sea grande, quiero ser

Lo que más me gusta de mí es

Actividad 2

ME GUSTA Y NO ME GUSTA



Las cosas que me gustan hacer, las expreso con una cara alegre y las que no me gustan, con una cara triste.



Ir a la playa



Bailar



Saltar



Hacer yoga



Tocar un instrumento



Leer



Hacer tartas



Montar en bici



Jugar al fútbol



Dibujar



Jugar al baloncesto



Ir al parque



Tocar la guitarra

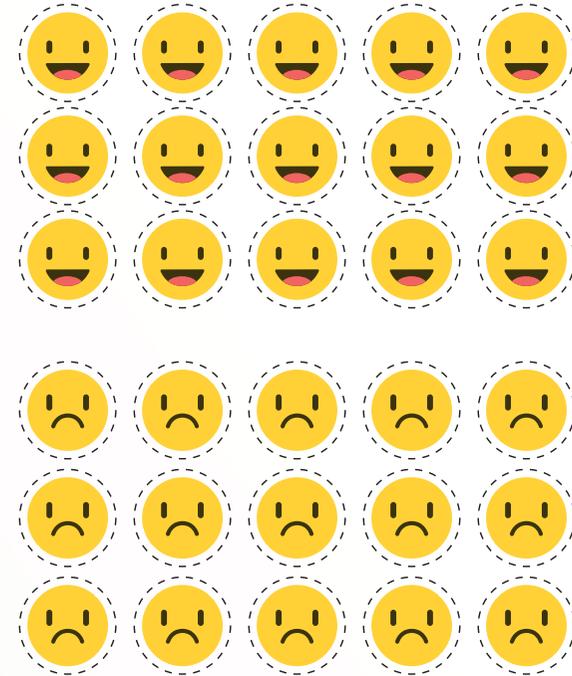


Nadar



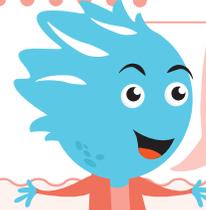
Abrazar

Recorta y pega.



Actividad 3

ME SIENTO...



Observa las imágenes y escribe cómo se siente cada personaje.



¿Cómo se siente?

Yo me he sentido así cuando...



¿Cómo se siente?

Yo me he sentido así cuando...



¿Cómo se siente?

Yo me he sentido así cuando...



¿Cómo se sienten?

Yo me he sentido así cuando...



¿Cómo se sienten?

Yo me he sentido así cuando...



¿Cómo se siente?

Yo me he sentido así cuando...



¿Cómo se siente?

Yo me he sentido así cuando...



¿Cómo se siente?

Yo me he sentido así cuando...



¿Cómo se siente?

Yo me he sentido así cuando...



¿Cómo se siente?

Yo me he sentido así cuando...



¿Cómo se siente?

Yo me he sentido así cuando...



¿Cómo se siente?

Yo me he sentido así cuando...

Actividad 4

EL SEMÁFORO



¿Qué significa cada color?



ROJO: Alto, párate y tranquilízate, piensa antes de actuar. Mi cara está roja por el enfado.



AMARILLO: Respira y piensa. Intento calmarme.



VERDE: Tranquilidad. Ya sé cuál es la mejor opción a lo que me pasa.

Quando mi semáforo está en **rojo**: ¿qué siento en mi cuerpo?

.....

Quando mi semáforo está en **amarillo**: ¿qué siento en mi cuerpo?

.....

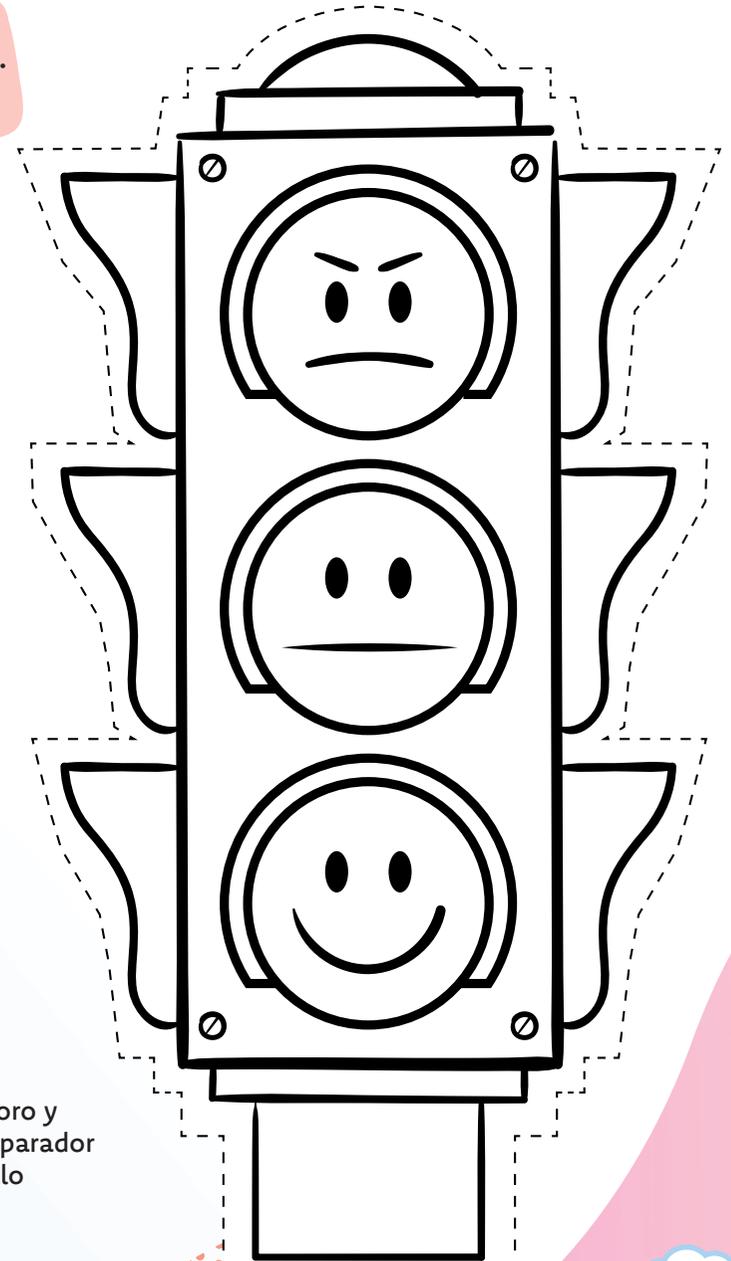
Quando mi semáforo está en **verde**: ¿qué siento en mi cuerpo?

.....

¿En qué color del semáforo me gusta más estar?

.....

Colorea y recorta el dibujo.



Recorta el semáforo y utilízalo como separador de este cuadernillo

Actividad 5

RESPIRAMOS



¡Ahora vamos a aprender a respirar de manera correcta para que podamos sentirnos mejor!



Cogemos aire por la nariz y lo llevamos hasta nuestra barriga, que se infla como un globo. Poco a poco, desinflamos nuestra barriga y dejamos salir el aire por nuestra boca.

Revisa la siguiente frase:

Soy una bonita persona.



Conozco mi cuerpo

UNIDAD 2

Conocer mi cuerpo, valorarlo, quererlo y sentirlo relajado y tranquilo también me hace sentir felicidad.

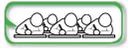
¡Con mi cuerpo puedo hacer muchísimas cosas divertidas!



Actividad 1

SIENTO MI CUERPO

Cierro mis ojos y siento mi respiración, siento cómo mi barriga se infla como un globo. Siento el latido de mi corazón, ahora siento tranquilidad.



Vamos a imaginarnos que tenemos delante nuestra una gran tarta de cumpleaños y vamos a cantar "Cumpleaños feliz", cogemos aire por la nariz, hinchamos nuestra tripa y levantamos los hombros. Cuando tengamos mucho aire, soplamos con fuerza las velas de la tarta. Al soplar mis hombros bajan y mi tripa se desinfla. ¡Lo repetimos tres veces más!

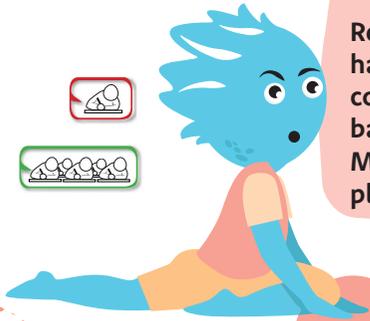
Quando respiro profundamente, siento mi cuerpo.
Quando respiro profundamente, mi cuerpo está más relajado.

Y para continuar en estado de relajación, coloreo este mandala.



Actividad 2

CUIDO MI CUERPO



Relajo mi cuerpo como ya he aprendido a hacerlo. Voy a darme un pequeño masaje con mis dedos, comenzando por mi cabeza, bajando por mi cara y aterrizando en mis pies. Masajes suaves, como si me acariciara una pluma.

¿Siento cosquillas?

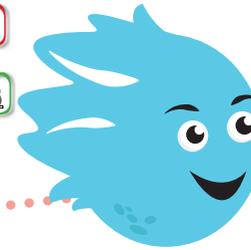
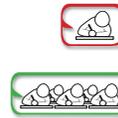
¿Me relaja sentir mi cuerpo?

¿Me gusta cuidar mi cuerpo?

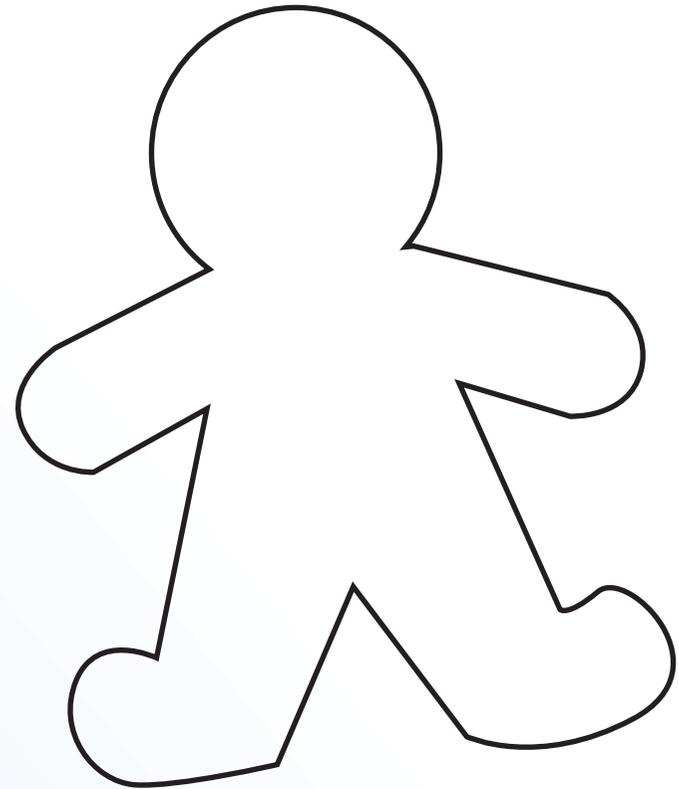
¿Qué otras cosas hago para cuidarlo?

Actividad 3

SILUETAS



Dibuja y colorea diferentes partes de tu cuerpo. Señala con un círculo cuales son tus partes íntimas.



Nombra tus partes íntimas.

¿Sabes por qué las partes íntimas son íntimas? ¿Qué significa?

¿Por qué es importante que cuidemos las partes íntimas? ¿Cómo podemos hacerlo?

¿Por qué es necesario que usemos ropa interior?

Si alguna persona, aunque sea conocida quiere ver o tocar tus partes íntimas, no se lo permitas y cuéntaselo a una persona adulta de confianza para que te pueda ayudar.



Las partes del cuerpo que están cubiertas por la ropa interior, se llaman íntimas, sólo las puedes tocar tú y aquellas personas que te cuidan, por razones de higiene y salud.

Actividad 4

¿QUÉ HAGO EN PÚBLICO Y QUÉ HAGO EN PRIVADO?

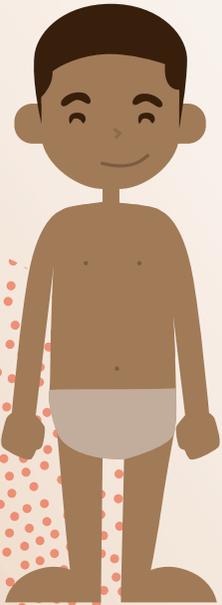


Señala de color azul las viñetas que representan actividades y acciones que puedes hacer en privado y en color verde las que puedes hacer en público.





Responde en casa a las siguientes preguntas:



¿Quién puede verte sin ropa interior?

Si otra persona quiere ver o tocar tus partes íntimas, ¿qué puedes hacer?

Si otra persona mayor que tú te dice que le toques sus partes íntimas, ¿qué puedes hacer?



Repasa la siguiente frase:

Mi cuerpo es mi mayor tesoro.

De dónde venimos

UNIDAD 3

Todas las personas llegamos a este mundo gracias a nuestra madre y a nuestro padre. A través de caricias, del cariño y de la unión de sus cuerpos, cada uno pone una célula y ambas se unen formando una sola. Esta celulita crece durante casi 9 meses en el cuerpo de la mamá, hasta convertirse en un bebé. Entonces, se produce el nacimiento. ¿Sabes cómo fue tu nacimiento? ¿Sabes cómo llegaste a la barriga de tu mamá?

Actividad 1

MI NACIMIENTO



Haz un dibujo de cuando eras un bebé.



Completa estas preguntas con tu familia.

- 1 ¿Cuánto tiempo estuve en la barriga de mi mamá? _____
- 2 ¿Dónde nací? _____
- 3 ¿Nací en un hospital o en casa? _____
- 4 ¿Qué día nací? _____
- 5 ¿Nací durante el día o durante la noche? _____
- 6 ¿Mi parto fue por la vagina o por la barriga? _____
- 7 ¿Quién estuvo presente en mi parto? _____

Actividad 2

EL EMBARAZO



Recorta y ordena las viñetas y construye una historia.





Pega aquí
tu historia.

1

2

3

4

5

6

Actividad 3

LOS CUIDADOS



Cuando un bebé nace, necesita de muchos cuidados para ir creciendo y que se sienta bien, igual de bien que cuando estaba en el útero de su mamá. ¿Sabes cuáles son esos cuidados?



Dibuja y pon el nombre de las personas que te cuidan.

Actividad 4

YO TAMBIÉN SÉ CUIDAR



Vamos a traer de casa un muñeco o muñeca y accesorios para jugar (alimentos, bañera, pañales...).



Vamos a cuidarlo como si fuera nuestro bebé. Vamos a bañarlo, a darle de comer, a cambiarle el pañal, a acariciarlo, a dormirlo...

¿Me ha gustado jugar a los cuidados?



Repasa la siguiente frase:

Niños y niñas,
podemos jugar
a los cuidados.

Buenos tratos

UNIDAD 4

Niños y niñas tenemos derecho al buen trato, es decir, a sentirnos bien, a que nos quieran, a que nos cuiden, a recibir cariño.



Actividad 1

BUEN TRATO



¿Qué es el buen trato?

Four horizontal lines for writing the answer to the question.

Señala con un círculo aquellas situaciones en las que aparezca buen trato.



Escribe dos situaciones que te hayan ocurrido relacionadas con el buen trato.

Four horizontal lines for writing two situations related to good treatment.

Actividad 2

LAS FAMILIAS



¿Qué es una familia?

Marca aquellos dibujos que representen a una familia:



¿Todas las familias son iguales?

¿Los miembros de una familia viven siempre juntos?

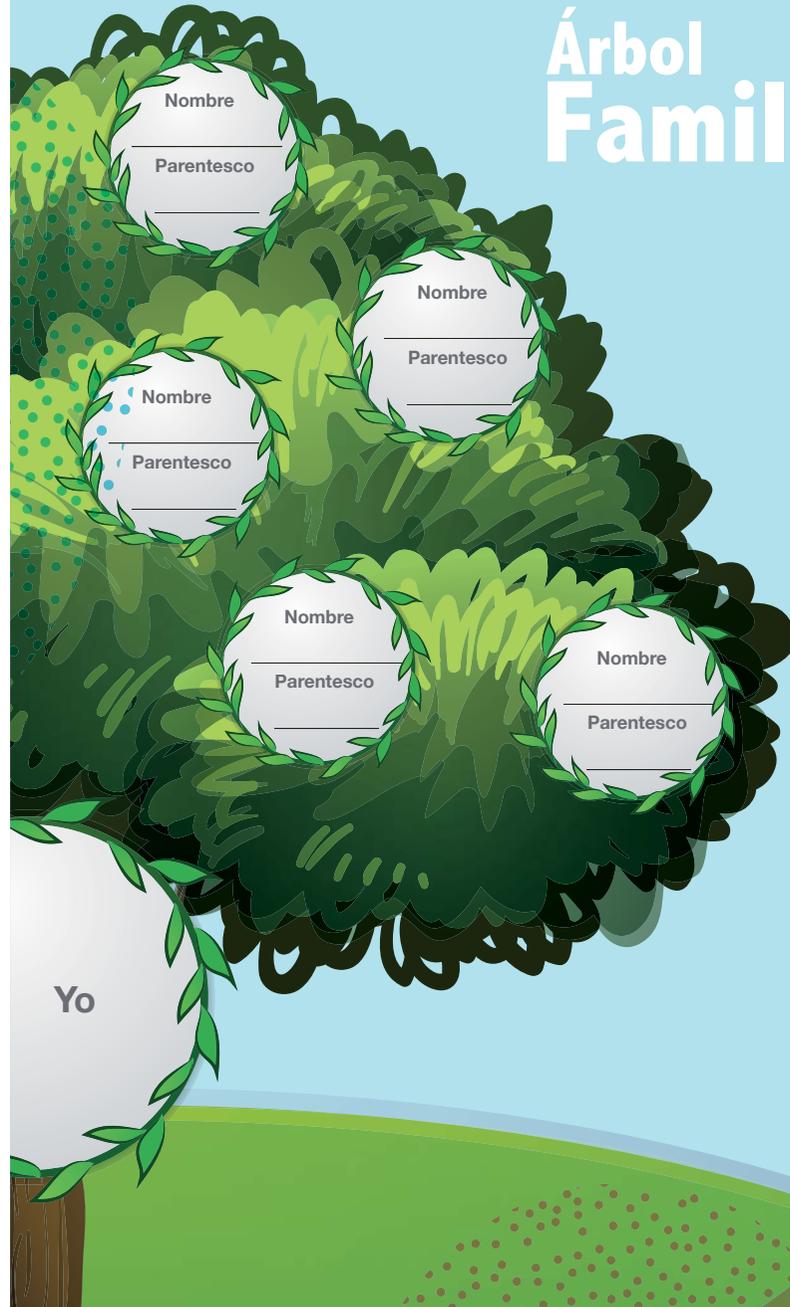
Actividad 3

MI ÁRBOL DE FAMILIA



Pon los nombres de los miembros de tu familia y el parentesco que os une. Una vez finalizado, presenta el árbol al resto de la clase.

Árbol Familiar



Actividad 4

¿CON QUIÉN VIVO?



¿Con quién vivo?

¿Cuántas personas componen mi familia?

¿Cómo se llaman las personas con las que vivo?

¿Qué cosas suelo hacer con mi familia?

Haz un dibujo de tu familia realizando algún acontecimiento, celebración o evento.



Actividad 5

REPARTO DE LOS CUIDADOS Y DE LAS TAREAS



Cuando estoy triste, ¿qué hago? ¿Qué necesito?

¿Quién me cuida?

¿Quién me compra la ropa?

¿Quién me lleva al centro médico cuando lo necesito?

¿Quién lee cuentos conmigo?

En mi familia ¿cómo nos repartimos las tareas de casa?

¿Quién limpia? _____

¿Quién plancha? _____

¿Quién cocina? _____

¿Quién va al supermercado? _____

¿Quién pone la mesa? _____

¿Quién lava la ropa? _____

¿Quién hace mi cama? _____

¿Quién me lleva al cole? _____

¡Niños y niñas, mujeres y hombres podemos hacer las mismas cosas en casa, ya que así cuidamos nuestro hogar y practicamos el buen trato!



Actividad 6

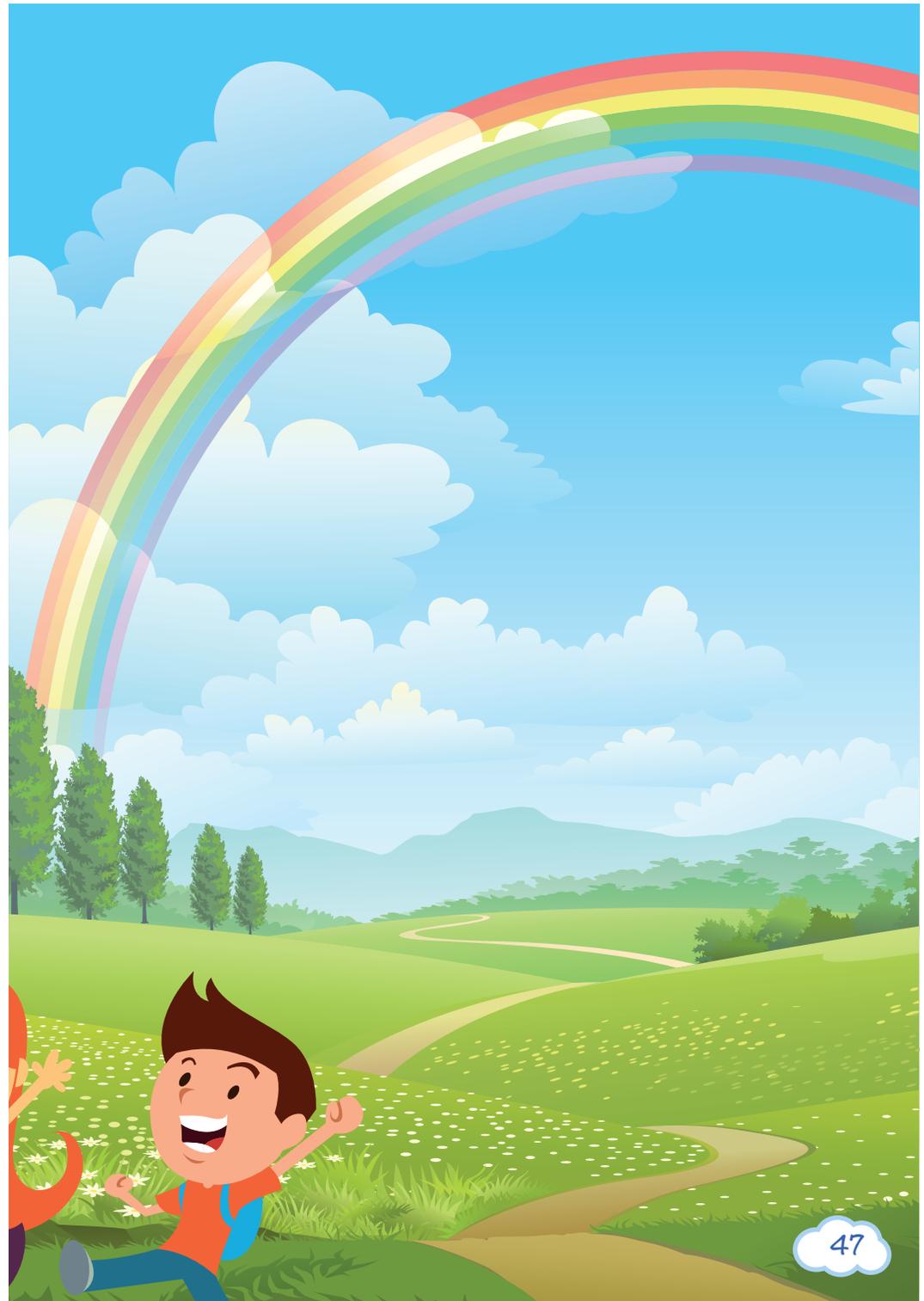
ARCOÍRIS



Dibuja un gran arcoíris y coloréalo. ¡Este es el gran arcoíris que representa la gran diversidad de personas y de familias que existen en el mundo! Recórtalo y pégalo en un mural común.

Repasa la siguiente frase:

Tenemos derecho
al buen trato.



Enhorabuena,
has completado tu cuadernillo
de actividades.



NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Bienestar Social y Empleo
Servicio de Salud

