



SEDA
Ministerio del Interior
y Seguridad Pública

Gobierno de Chile

Acti

tu

d

¡Activa tu
desarrollo!

Yo cuido mi cuerpo

1° Básico | Alumnos

SEDA Servicio Nacional para la
Prevención y Rehabilitación del
Consumo de Drogas y Alcohol.

Actitud

¡Activa tu desarrollo!

Área Técnica en Prevención, División Programática
Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, SENDA
Ministerio del Interior y Seguridad Pública
Gobierno de Chile



Santiago, Chile
2012

© SENDA

Registro de Propiedad Intelectual N°: 213.385 (25/01/12)

ISBN: 978-956-9747-02-7

Coordinación Técnica SENDA

Felipe Leyton Frauenberg, Fernando Murillo Muñoz, María Soledad Jiménez Morales

Co-autora

Elisa Araya Cortez

Edición y corrección de textos:

Pilar Saavedra Fernández y Jose Luis Moncada Campos

Producción editorial:

Jose Luis Moncada Campos

Diseño y diagramación:

Paola Savelli Sassack

Ilustraciones:

Prado Gráfica y Comunicaciones

Impresión:

AMF - Imprenta Alfredo Molina Flores S.A.

Acti

tu

d

¡Activa tu
desarrollo!

Yo cuido mi cuerpo

1° Básico | Alumnos

SENDA Servicio Nacional para la
Prevención y Rehabilitación del
Consumo de Drogas y Alcohol.

Sesión Preliminar

➔ Mira la ilustración

¿Qué ves en ella? ¿Quiénes están? ¿Qué están haciendo?



➔ ¿Qué puedo hacer para cuidar mi cuerpo y ser feliz?

Dibuja aquí una actividad que te haga muy feliz

Sesión 1

Conozco mi cuerpo

1 ¿Cómo es tu cuerpo?

Dibuja lo que más te gusta de tu cuerpo (tu boca, tu pelo, tus pestañas, tus piernas, tu dedo gordo, etc.) Cuéntale a tu curso y escucha también a tus compañeros.

Cuido mi cuerpo en mi casa y en la escuela

2 Conocer el cuerpo permite cuidarlo ¿sabes para que te sirven?

Los huesos:

Los músculos:

El corazón:

El cerebro:

3 Mira con atención ¿Qué cosas le hacen bien a tu cuerpo?

Encierra en un círculo las cosas que te hacen bien y marca con una X las cosas que te hacen daño:



4 ¿A qué te gusta jugar con tus amigos?

Dibuja aquí tu juego favorito:



Sesión 2

Cuido mi cuerpo en mi casa y en la escuela

1 Observa las cosas que hacen estos niños para cuidarse.

Marca con un lápiz de color las acciones que siempre realizas en tu casa o en la escuela para cuidarte, raya con una **X** las acciones que te hacen daño:



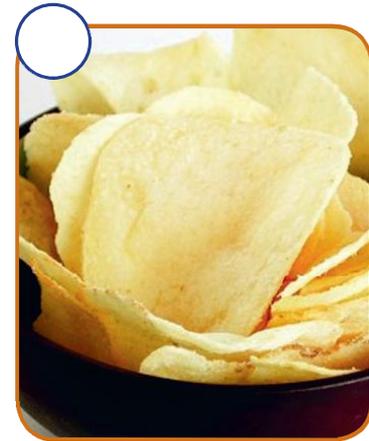
Antes de comer me lavo muy bien las manos.



Cuando cruzo la calle lo hago por donde corresponde.



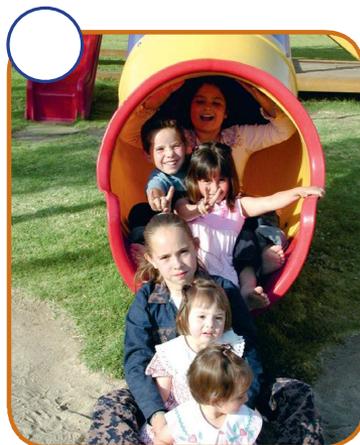
Hago mis tareas y leo mis libros favoritos.



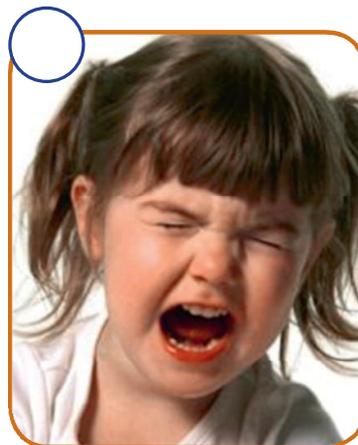
Llevo papas fritas de colación a la escuela casi todos los días.



Cuando estoy en la escuela boto los papeles en el basurero.



Juego en la plaza con mis amigos, mientras mi mamá me cuida.



Grito y lloro para que me den lo que quiero.



Amarro mis zapatos para no caerme.



2

En una hoja dibuja otra manera de cuidar tu cuerpo y tu salud distinta a las que aparecen en los dibujos.

3

Con tu compañero de banco compara los dibujos de cada uno, ¿qué acciones para cuidar el cuerpo dibujaron?

4

Escojan la acción que más les guste. Preparen una mímica sobre la manera de cuidarse que escogieron.

5

Muestren su mímica al curso para que ellos adivinen de qué se trata. Pídanle ayuda a su profesor o profesora.

Sesión 3

Mi familia y el cuidado de mi cuerpo

1 Dibuja

En el espacio en blanco, una carita alegre 😊 para las actividades que protegen y ayudan a crecer sano y una carita triste ☹️ en las actividades que pienses que te hacen daño.



2 Ahora mira estas otras imágenes

Marca con un ✓ las acciones que te ayudan a cuidar tu cuerpo y cuidar tu salud.



3 Escribe en la tabla siguiente la acción de la imagen que te ayuda a cuidar cada parte del cuerpo. Pídele ayuda a tu profesora si la necesitas.

Para cuidarse mejor

Partes del cuerpo	Acción que corresponde
Manos, pies y cabello	
Músculos, corazón y pulmón	
Boca y estómago	
Cerebro	

Sesión 4

Cuido mi salud en mi casa y en la escuela

1 Todos tenemos una familia

Mira estas imágenes, ¿cómo son estas familias?



2 ¿Cómo es tu familia?

Dibújala aquí. Pon los nombres de las personas que forman parte de ella:

A large, empty rounded rectangular box with a thin orange border, intended for a student to draw their own family.

3 **Conversa con tu compañero de banco**

¿Cómo es la familia de tu compañero de banco? ¿Está formada por la misma cantidad de personas? ¿Qué tienen de parecido? ¿Qué tienen de diferente?

➔ **Escribe aquí lo que conversaste con tu compañero:**

Mi familia es:

La familia de mi compañero es:

4 **Anota tres hábitos que aprendiste con tu compañero y que te gustaría que se practicasen en tu casa.**

5 **¿Quién en tu casa puede ayudarte a practicar estos hábitos?**

Con la ayuda de tu profesor o profesora, escribe un mensaje para pedirle a tu familia que adopte el hábito que te gustaría practicar:

6 **Comparte tus mensajes con tus compañeros de curso y seleccionen los que usarían en una exposición para motivar a sus familias.**

Sesión de cierre

Evaluando lo aprendido



1 ¿Qué cosas aprendiste en este módulo?

2 Ahora te toca a ti:

Identifica una situación en tu casa que protege tu cuerpo y otra que daña tu cuerpo. Dibújalas aquí:

Situación que protege tu cuerpo

Situación que daña tu cuerpo

Coméntale a tu profesora qué se te ocurre para que esta situación cambie.

Identifica una situación en tu escuela que protege tu cuerpo y otra que daña tu cuerpo. Dibújalas aquí:

Situación que protege tu cuerpo

Situación que daña tu cuerpo

Coméntale a tu profesora qué se te ocurre para que esta situación cambie.

NOTA:

El uso de un lenguaje que no discrimine ni marque diferencias entre hombres y mujeres ha sido una preocupación en la elaboración de este documento. Sin embargo, y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español «o/a» para marcar la existencia de ambos sexos, se ha optado por utilizar el masculino genérico, en el entendido de que todas las menciones en tal género representan siempre a todos y todas, hombres y mujeres, abarcando claramente ambos sexos.



SENDA
Ministerio del Interior
y Seguridad Pública

Gobierno de Chile



Chile Previene EN LA ESCUELA

Programa
de Prevención
de Drogas y
Alcohol