

# 1 GRADO :



¿COMPARTIR CEPILLO DE DIENTES?



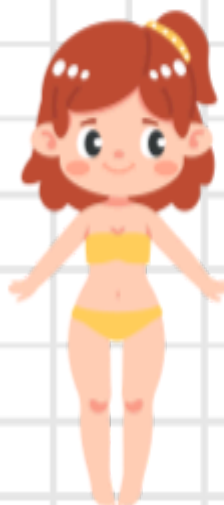
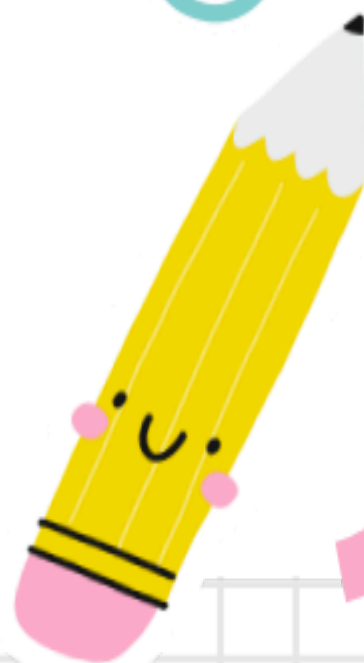
¿PEDIR AYUDA SI ME DUELE ALGO?



¿DORMIR POCAS HORAS PARA JUGAR MÁS?



¿PEDIR PERMISO ANTES DE ABRAZAR A ALGUIEN?



2025

## Jornada: “¡Cuidar mi cuerpo es quereme!”

### 1. Bienvenida

#### Pregunta disparadora:

¿Qué cosas hacemos todos los días para cuidar nuestro cuerpo?

“Hoy vamos a aprender más sobre cómo cuidar nuestro cuerpo”.

### 2. Lectura + Diálogo guiado

- **Lectura del cuento:** “Yo cuido mi cuerpo”
- **Preguntas para guiar el diálogo:**
  - ¿Qué cosas hace el Sofi para cuidar su cuerpo?
  - ¿Qué cosas hacés vos?
  - ¿Por qué es importante lavarse las manos? ¿Y dormir bien?
  - ¿Alguna vez alguien quiso tocarte o abrazarte y vos no querías? ¿Qué hiciste?

Se apunta a trabajar nociones de higiene, descanso, alimentación y cuidado del cuerpo en situaciones cotidianas. También se introduce la noción de cuidado del cuerpo frente a otros.

### 3 A colorear la historia



### . Recreo –

- Merienda saludable opcional con consignas: “¿Qué alimentos ayudan a que crezca sano?”

### 4. “¡Sí o No para Cuidar!” –

- Ej:
  - “¿Compartir cepillo de dientes?” ❌
  - “¿Pedir ayuda si me duele algo?” ✅
  - “¿Dormir pocas horas para jugar más?” ❌
  - “¿Pedir permiso antes de abrazar a alguien?” ✅

Coloreamos y marcamos lo que esta mal



*Se busca reforzar criterios de cuidado, higiene, respeto al propio cuerpo y al de los demás.*

### 5. Producción individual: “Yo cuido mi cuerpo así...” –

- **Consigna:**  
*Dibujá una parte de tu cuerpo que cuidás todos los*
- **Ejemplos:**
  - Me lavo los dientes todos los días.
  - Me baño y me cambio la ropa.
  - Digo “no” si algo me incomoda.

### 6 Armado del semaforo corporal hablamos del cuidado del cuerpo

### 7 Salimos al patio a bailar e identificamos las partes del cuerpo

<https://www.youtube.com/watch?v=AIZeLejiuio>



La Batalla del Movimiento - Rondas y Clásicos Infantiles | El Reino Infantil

## 8 Coloreamos

### Con paciencia... cuidá tu cuerpo

- Recortá, pintá, leé y pegá estas imágenes en tu hoja. Escribí una oración para cada una de ellas.
- Luego respondé: ¿Por qué te parece importante ser paciente al realizar estas acciones?

 <p>Lavate el cabello con champú y crema de enjuague.</p>	 <p>Cortá tus uñas.</p>	 <p>Arreglá tu cabello.</p>
 <p>Lavá tus manos.</p>	 <p>Colocá taico en tus zapatillas.</p>	 <p>Lavá tu cara.</p>
 <p>Cambiá tus medias y ropa interior.</p>	 <p>Cepillá tus dientes todos los días.</p>	 <p>Lavá frutas y verduras antes de comerlas.</p>

32

## 9. Cierre grupal y reflexión

- “Una cosa que aprendí hoy para cuidar mi cuerpo es...”

- Canción de cierre
- Breve mención de que este tema se seguirá trabajando en otros momentos del año.

Colorea

**nuestro  
Tesoro**



**Nuestro  
cuerpo es**



## Yo cuido mi cuerpo

Hola, soy Sofi.

Yo cuido mi cuerpo todos los días porque quiero estar fuerte y feliz.

Me lavo las manos antes de comer y después de jugar. Así no me enfermo.

Me cepillo los dientes en la mañana y en la noche para que no me duelan.

Me gusta tomar agua y comer frutas para que mi cuerpo crezca sano.

Cuando estoy cansada, duermo mucho para descansar. Así tengo energía para jugar.

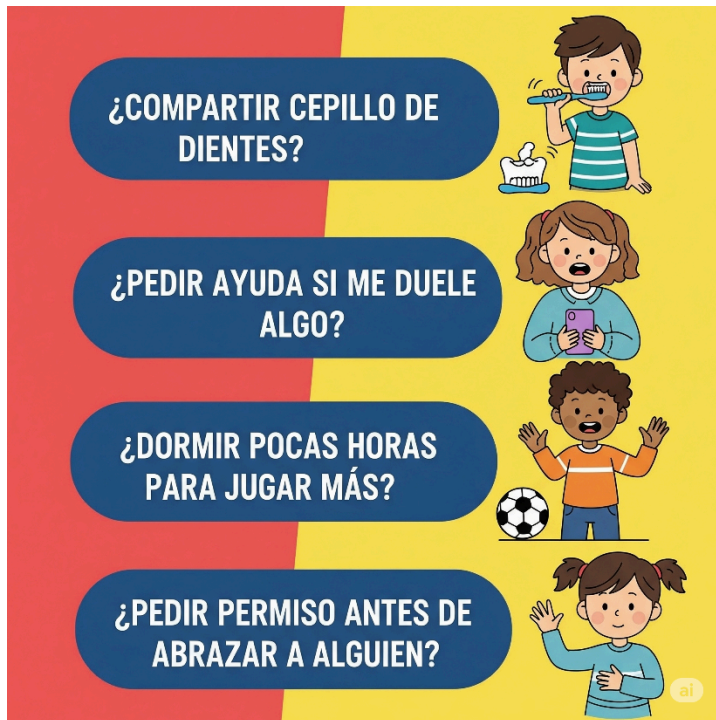
También me gusta bañarme y cambiarme la ropa para sentirme limpia.

Si algo me duele, le cuento a mamá o a la seño para que me ayuden.

Y cuando alguien quiere abrazarme o tocarme y no me gusta, yo digo “no” y se lo digo a un adulto en quien confío.

Cuidar mi cuerpo es quererme y respetan

1



Pl

