

# Capacidades y competencias para la vida

*Hábitos saludables*

**UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA  
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA**



## **FE Y ALEGRÍA COLOMBIA**

Víctor Murillo Urraca

Director Nacional

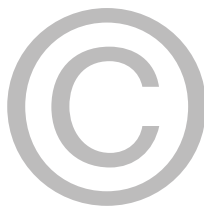
Jaime Benjumea Pamplona

Coordinador General del Proyecto

Amanda J. Bravo H.

Claudia Marcela Vega G.

Autoras



César Bejarano

Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.

Impresión

### **Módulo Hábitos saludables**

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajos sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39 - Bogotá, D.C.

Teléfono 3209360

Página web: [www.feyalegria.org.co](http://www.feyalegria.org.co)

E-mail: [dirnal@feyalegria.org.co](mailto:dirnal@feyalegria.org.co)

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Diciembre 2015.



# Unidad **uno**

**Hábitos saludables**

# MIS PRIMEROS HÁBITOS DE HIGIENE


*mis primeros hábitos de higiene*







## Hábitos saludables

### Taller 1: mis primeros hábitos de higiene


#### Objetivo del taller

-  Niñas y niños identifican el cuidado de su salud mediante la práctica de hábitos de higiene básicos.


#### Recursos de apoyo

-  Reproductor audiovisual.
-  Video “*Doki descubre la limpieza diaria*” disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=yH5YuKpqZGE>
-  Láminas. Anexo 1, que se encuentra al final del módulo.
-  Copia de la guía “Cuidando nuestra salud” para cada estudiante. Anexo 2, que se encuentra al final del módulo.


#### Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

-  Mapa de ideas o resumen que registran en sus cuadernos sobre el cuidado de la salud y el cuerpo.

#### Actividad inicial

-  Nos organizamos por grupos y compartimos la carpeta del “cuidado de la salud” hacemos énfasis en nuestro compromiso y reafirmamos en el grupo nuestro deseo de cumplirlo. Acordamos traer la carpeta a todas las sesiones y guardar en ella nuestras reflexiones y las actividades que realizaremos en estos encuentros.

#### Actividad central



-  Recordamos el poema “Aprendiendo de los dedos de mi mano” y les decimos que en los talleres de esta primera unidad reflexionaremos sobre nuestros hábitos de higiene corporal, autocuidado y cuidado del entorno en que vivimos.

## Hábitos saludables




**Para retroalimentar:** se sugiere invitar a las niñas y a los niños para que se conviertan en “promotoras y promotores de la higiene y del cuidado de la salud” en sus propias casas, con sus familiares, a quienes les contarán lo que están aprendiendo aquí para practicarlo recordándose unas a otros los hábitos saludables.

Les comentamos que el establecimiento de un hábito, según las personas expertas, demora 21 días, por lo que proponemos realizar las acciones necesarias para hacer un seguimiento cercano sobre cómo marchan las prácticas de las rutinas de cuidado del cuerpo durante ese lapso. Posteriormente, seguir acompañando el proceso haciendo preguntas esporádicas acerca del desarrollo del hábito que hayan trabajado.

- 
 Observamos el video “Doki descubre la limpieza diaria” disponible en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=yH5YuKpqZGE>; conversamos sobre el mensaje que nos presenta el video y compartimos las maneras o formas en que cotidianamente cuidamos de la higiene de nuestro cuerpo y les invitamos a mantenerlas y emplear otras que nos permitan alcanzar una vida más saludable.
- 
 Presentamos al grupo láminas que reflejen acciones de cuidado para nuestra salud y nuestro cuerpo. Anexo 1, que se encuentra al final del módulo; y reflexionamos sobre lo que cada una nos invita a realizar; además, revisamos cómo está nuestro nivel de realización de las mismas.

## Actividad de cierre

- 
 Organizamos ocho grupos y a cada uno le asignamos una situación. Deben dramatizar las acciones que tendríamos que desarrollar para cuidar de nuestra salud y de nuestro cuerpo.

<b>Situación 1:</b> en las mañanas cuando me levanto debo ...
<b>Situación 2:</b> antes de consumir cualquier alimento debo ...
<b>Situación 3:</b> una buena lonchera debe incluir ...
<b>Situación 4:</b> cómo debe ser el tiempo de descanso de niñas y niños...
<b>Situación 5:</b> por qué debemos practicar el juego y el deporte...
<b>Situación 6:</b> los lugares donde vivimos, estudiamos o jugamos cómo deben permanecer
<b>Situación 7:</b> un chequeo médico y odontológico nos ayuda a...
<b>Situación 8:</b> respirar, para qué ...



## Hábitos saludables



Cada grupo presenta su dramatización y al finalizar, de manera colectiva, hacemos un resumen o mapa de ideas sobre las acciones trabajadas en el taller para un mejor cuidado de nuestra salud y de nuestro cuerpo. Registramos estos acuerdos en el cuaderno.



**Para retroalimentar:** el mapa mental o mapa de ideas, es una forma de tomar apuntes o desarrollar temas a manera de diagrama, que parte de una palabra o idea central desde donde se van derivando radialmente las ideas complementarias o reflexiones.

### Actividades de refuerzo



En compañía de nuestros familiares observamos el video “*Doki descubre – Doctor*” disponible en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=iqpXTSSiMfM> y desarrollamos la guía “Cuidando nuestra salud”. Anexo 2, que se encuentra al final del módulo y la guardamos en nuestra carpeta.





The image features a solid black background with several overlapping, thin white lines. These lines form a complex, abstract pattern of circles and arcs that intersect and overlap each other, creating a sense of depth and movement. The lines vary in size and orientation, some being nearly horizontal or vertical, while others are at various angles. The overall effect is that of a dynamic, geometric composition.

# Anexos

Anexo 1

Nuestro cuerpo expresión de nuestro sentir

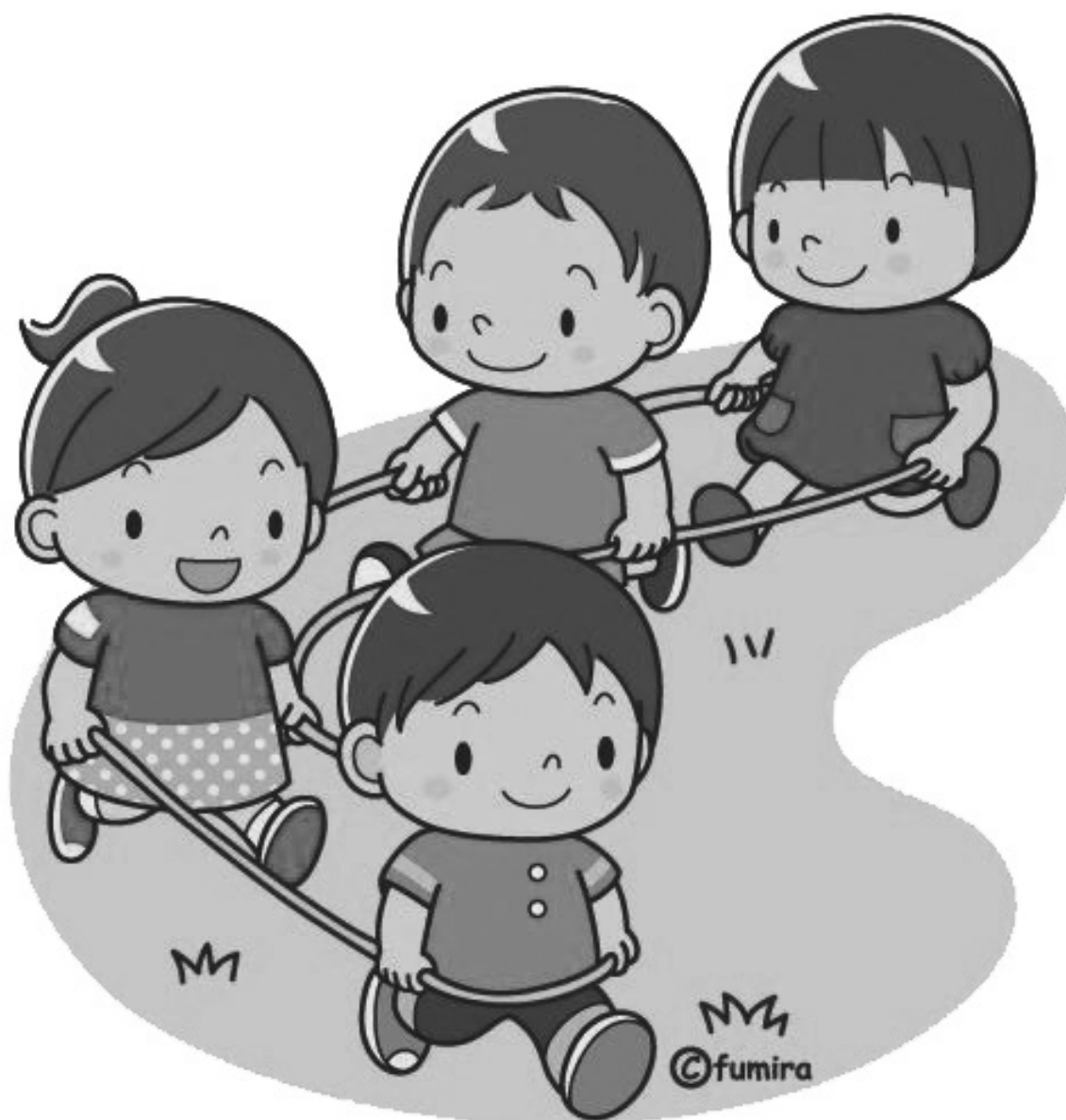


Imagen tomada de: <http://rosafernandezsalamancadibujos.blogspot.com.co/2014/10/el-colegio-dibujos-para-colorear-igual.html>

Anexo 1

Un cuerpo limpio es sinónimo de salud



Imagen tomada de: <http://www.blogodisea.com/diferentes-formas-banarse-hombre-mujer.html>



Imagen tomada de: <http://www.imagui.com/a/dibujo-nino-lavandose-los-dientes-i9EbxG8M9>

Anexo 1

Siempre antes de comer,  
mis manos limpias debo tener



Imagen tomada de: <http://proyectopapis.blogspot.com.co/2013/01/estimulacion-temprana-2-3-anos.html>



## Anexo 1

Médicas(os) y odontólogas(os)  
cada período debemos visitar



Imagen tomada de: <http://rosafernandezsalamancadibujos.blogspot.com.co/2014/10/dibujos-para-colorear-escenas-de.html>

Anexo 1

Una alimentación balanceada y nutritiva  
más saludables nos ayuda a estar



Imagen tomada de: <http://www.semanadelcorazon.com.uy/2015/>

**Anexo 1**

Mínimo 10 horas cada día debo descansar

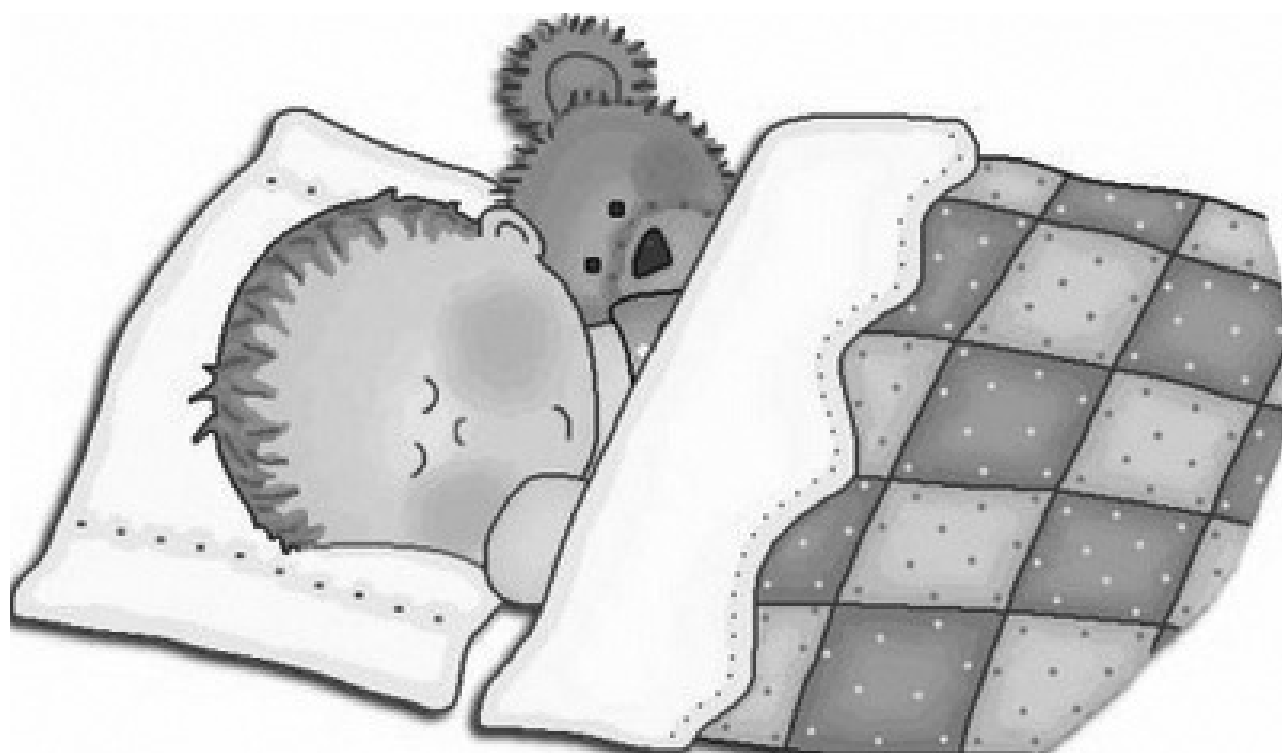


Imagen tomada de: <http://www.encuentos.com/cuentos-infantiles/cuentos-infantiles-con-rima/divertido-o-aburrido/>

Anexo 1

Espacios limpios y ordenados  
debemos procurar



Imagen tomada de: <http://rosafernandezsalamancadibujos.blogspot.com.co/2014/10/el-colegio-dibujos-para-colorear-igual.html>

Anexo 1

Actividad física que nos ayuda  
a crecer y alegres mantener



Imagen tomada de: <http://rosafernandezsalamancadibujos.blogspot.com.co/2014/10/el-colegio-dibujos-para-colorear-igual.html>

Anexo 1

Respirar, respirar, para  
nuestra salud equilibrar



Imagen tomada de: <https://ticeducacioninfantilubu.wikispaces.com/Nuria+Gonzalez>

Anexo 1

Ropa limpia con la que  
cómodamente logremos estar



Imagen tomada de: <http://rosafernandezsalamancadibujos.blogspot.com.co/2014/10/el-colegio-dibujos-para-colorear-igual.html>

Anexo 1

Disponibilidad para aprender,  
más saludables nos ayuda a estar



©fumira

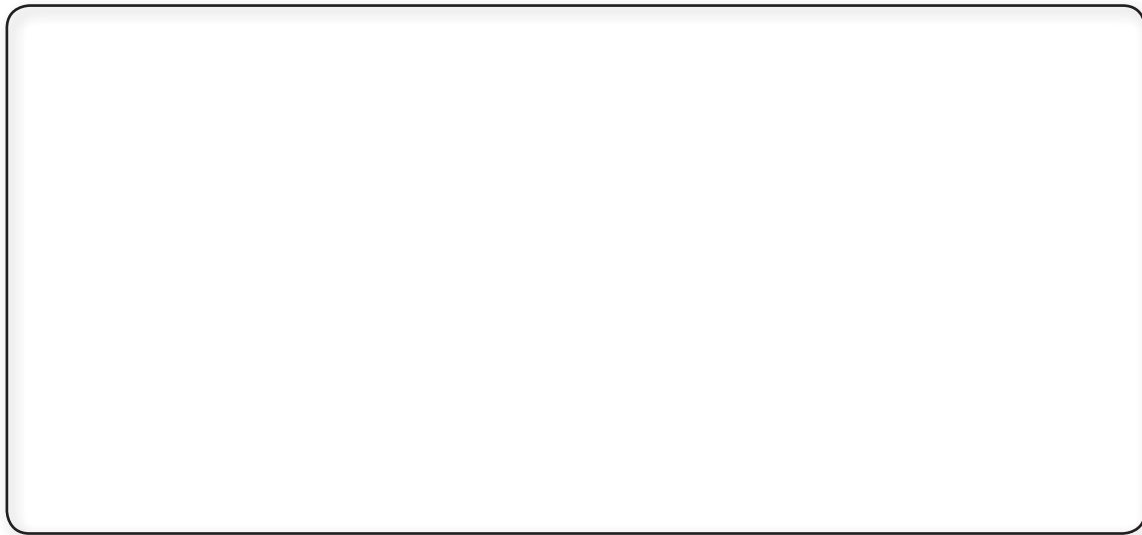
Imagen tomada de: <http://rosafernandezsalamancadibujos.blogspot.com.co/2014/10/el-colegio-dibujos-para-colorear-igual.html>



**Cuidando nuestra salud**

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Fecha** \_\_\_\_\_

- Dibujo el mensaje del video



- Escribo qué cosas hacemos en nuestra familia para cuidar de nuestra salud

---

---

---

---

---

---

---