

# Ficha N° 16

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

## Cuidarnos en familia

**Meta:** Que el niño (a) identifique y mencione las acciones que puede poner en práctica para el bienestar propio y de la familia.

**Recursos para realizar la actividad:** lápiz, borrador, sacapuntas, colores.

1. Para realizar esta actividad deberás realizar los siguientes pasos:
  - a. Pide ayuda a un familiar para que te oriente en la realización de cada actividad.
  - b. Lee con ayuda de un familiar la siguiente historia:

La familia de María y Luis María es una niña de 6 años y su hermano Luis tiene 7 años. En su familia, todas y todos cuidan su salud y tienen tareas que cumplir para protegerse y proteger a los demás: ordenar y limpiar, cocinar, lavarse bien las manos, descansar, etc. En la familia de María y Luis, todas y todos participan y son responsables.

c. Observa con atención las siguientes imágenes:



d. Luego, conversa con tu familia sobre lo que ves, piensas y te preguntas de la imagen.

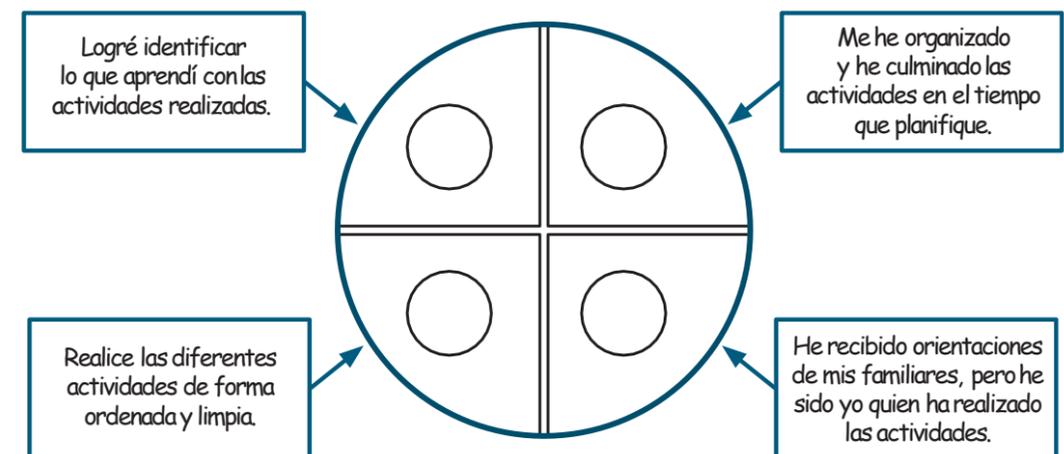
2. Responde con ayuda de un familiar las siguientes preguntas de forma oral:
  - a. ¿Todas y todos en la familia participamos en diferentes actividades?
  - b. ¿Cómo cuáles?

- c. ¿Qué hacemos para cuidar nuestra salud?
- d. ¿En qué momentos lo hacemos?

3. Con ayuda de un familiar y considerando las acciones que se realizan en tu familia, dibuja en una hoja de reciclaje. Tres acciones que puedes poner en práctica para proteger tú salud y la de toda la familia.

Una vez que has culminado las actividades describe oralmente ¿Qué has hecho? ¿Cómo puedes hacerlo mejor la próxima vez? Realiza un dibujo o escribe una palabra que refleje lo que has aprendido hoy.

Colorea el círculo que está dentro de cada porción de la diana, del color que refleje la valoración que le das al desempeño que has tenido en las actividades realizadas.



● Lo logré     
 ● Lo estoy intentando     
 ● Requero Ayuda

# Ficha N° 17

Fecha: \_\_\_\_\_

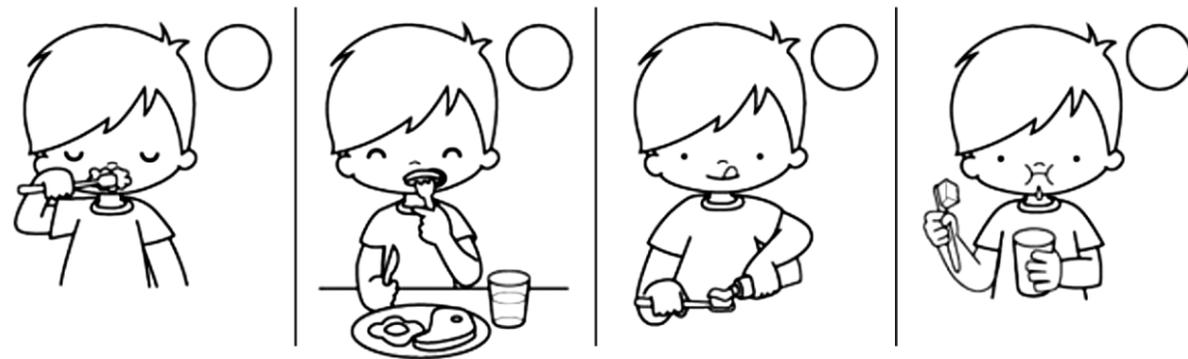
Nombre: \_\_\_\_\_

## ¡Orden de los hábitos de higiene i

**Meta:** Que el niño (a) emplee los números ordinales para establecer el orden de las acciones.

**Recursos para realizar la actividad:** lápiz, borrador, sacapuntas, colores.

1. Para realizar esta actividad deberás realizar los siguientes pasos:
  - a. Pide ayuda a un familiar para que te oriente en la realización de cada actividad.
  - b. Observa con detenimiento cada una de las imágenes que se te presentan.
  - c. Colorea las imágenes y orden la secuencia colocando el número ordinal que corresponda 1°, 2°, 3°, 4°



2. Dibuja en orden 5 de los hábitos de higiene que practicas a diario desde que te levantas hasta que te acuestas para mantenerte sano.


3. Observa las imágenes y ordena en forma secuencial cómo lavas tus manos. Escribe el número según corresponda.

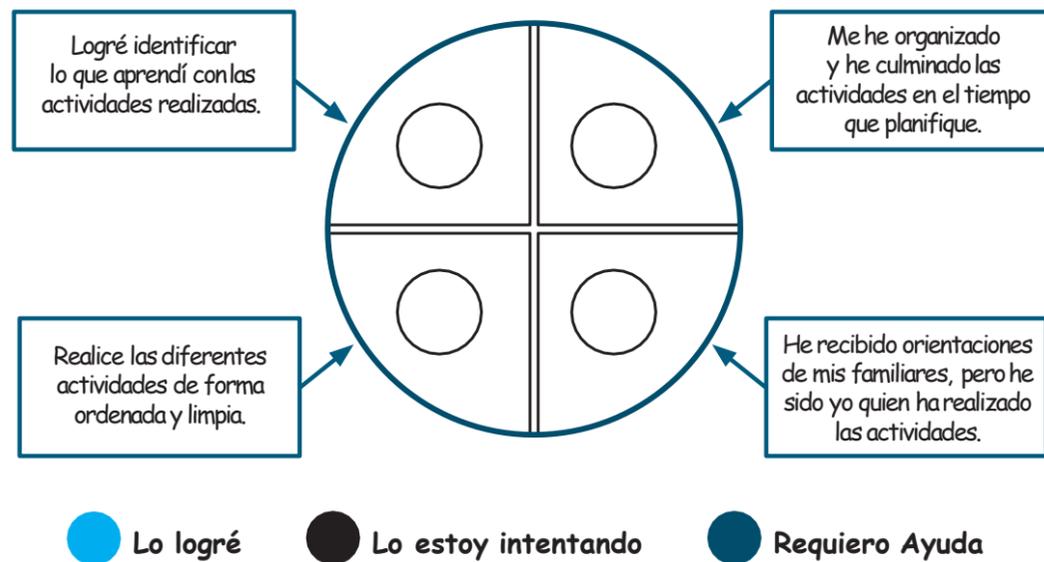
Los pasos para lavarnos las manos de manera adecuada son:

- 1 Mojarse las manos.
- 2 Aplicarse jabón.
- 3 Frotarse ambas manos.
- 4 Refregar en palma y entre los dedos.
- 5 Enjuagar ambas manos.



Una vez que has culminado las actividades describe oralmente ¿Qué has hecho? ¿Cómo puedes hacerlo mejor la próxima vez? Realiza un dibujo o escribe una palabra que refleje lo que has aprendido hoy.

Colorea el círculo que está dentro de cada porción de la diana, del color que refleje la valoración que le das al desempeño que has tenido en las actividades realizadas.



## Ficha N° 18

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

### Pienso mejor, antes de hacer...

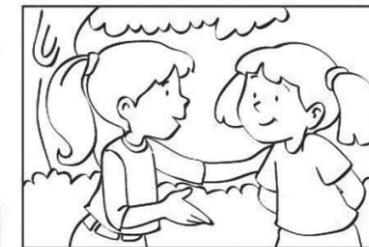
**Meta:** Que el niño (a) identifique cómo expresar lo que siente de manera positiva.

**Recursos para realizar la actividad:** lápiz, creyones.

1. Pide ayuda a un familiar para que te oriente en los pasos para realizar la técnica de koopen del limón:
  - Aprieta y afloja tus brazos y manos como al exprimir un limón (3 veces con cada mano).
  - Después de que lo hayas hecho, toma consciencia de cómo te sientes al haber hecho este ejercicio físico.
  - Ahora piensa qué cosas cambiarás en tu día a día para mantenerte sereno y tranquilo.
  - Realiza un momento de silencio y quietud.
  - Comparte con el adulto que te acompaña cómo te sientes y el compromiso de cambio para mantenerte sereno y tranquilo. Ahora disponte a realizar las actividades que te proponemos.
2. Ahora identificarás las emociones que experimentas con más frecuencia cuando estas en casa, en la escuela y con tus amigas y amigos.  
Colorea la opción que indique tu reacción cuando un amigo o amiga tenga un problema.



Contar la noticia para que todos se enteren.



Comprenderla y ayudarla a buscar soluciones.



Buscar amigas que sean menos problemáticas.

3. Ahora respira 3 veces de manera profunda, relaja tu cuerpo y piensa en una situación en la que hayas gritado, llorado y o enojado con otro niño... Luego responde brevemente, el siguiente ejercicio

¿QUÉ PIENSO?

¿QUÉ NOTO EN MI CUERPO?



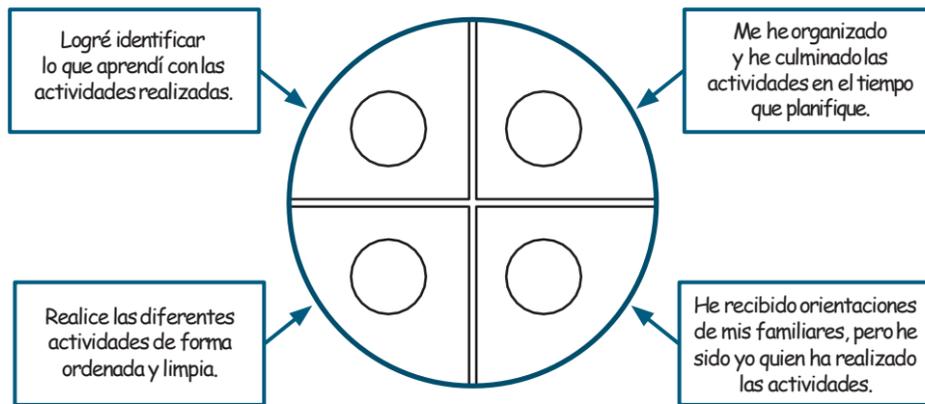
¿QUÉ ME AYUDA A SENTIRME MEJOR?

Two boxes with checkmarks for reflection.

Una vez que has culminado las actividades describe oralmente ¿Qué has hecho? ¿Cómo puedes hacerlo mejor la próxima vez? Realiza un dibujo o escribe una palabra que refleje lo que has aprendido hoy.

Large empty box for drawing or writing.

Colorea el círculo que está dentro de cada porción de la diana, del color que refleje la valoración que le das al desempeño que has tenido en las actividades realizadas.



Lo logré Lo estoy intentando Requiero Ayuda

Ficha N° 19

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Adelante/Atrás

Meta: Que el niño (a) ubique o dibuje objetos empleando los términos: adelante- atrás.

Recursos para realizar la actividad: lápiz, borrador, sacapuntas, colores.

- 1. Para realizar esta actividad deberás realizar los siguientes pasos:
a. Pide ayuda a un familiar para que te oriente en la realización de cada actividad.
b. Observa con detenimiento cada una de las imágenes que se te presentan.
c. Rodea con azul el niño que esta adelante y con rojo el que esta atrás.
d. Escribe debajo de cada imagen que acción está realizando.



- 2. Dibuja lo que se te indica en cada caso:
a. Un cepillo dental atrás de un círculo.

Empty box for drawing a toothbrush behind a circle.

- b. Un termómetro delante de un triángulo.

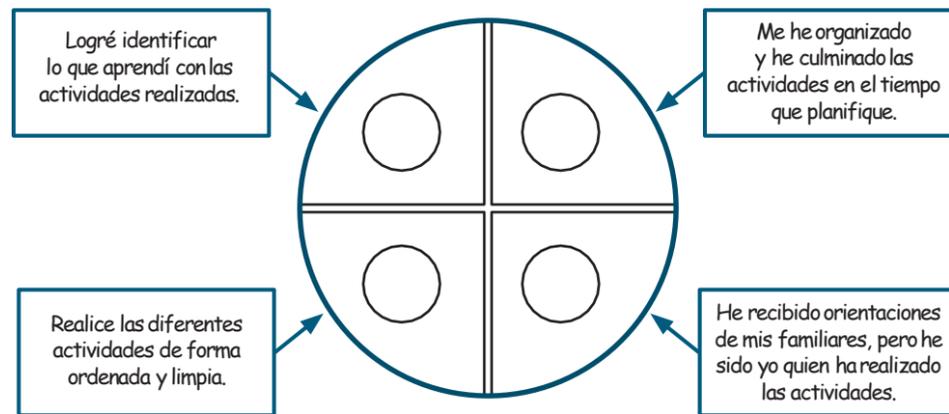
Empty box for drawing a thermometer in front of a triangle.

3. Dibuja el objeto que está delante de ti en este momento y el que está atrás.

Delante de mí	Atrás de mí

Una vez que has culminado las actividades describe oralmente ¿Qué has hecho? ¿Cómo puedes hacerlo mejor la próxima vez? Realiza un dibujo o escribe una palabra que refleje lo que has aprendido hoy.

Colorea el círculo que está dentro de cada porción de la diana, del color que refleje la valoración que le das al desempeño que has tenido en las actividades realizadas.



● Lo logré    
 ● Lo estoy intentando    
 ● Requiero Ayuda

## Ficha N° 20

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

### Leo y comprendo

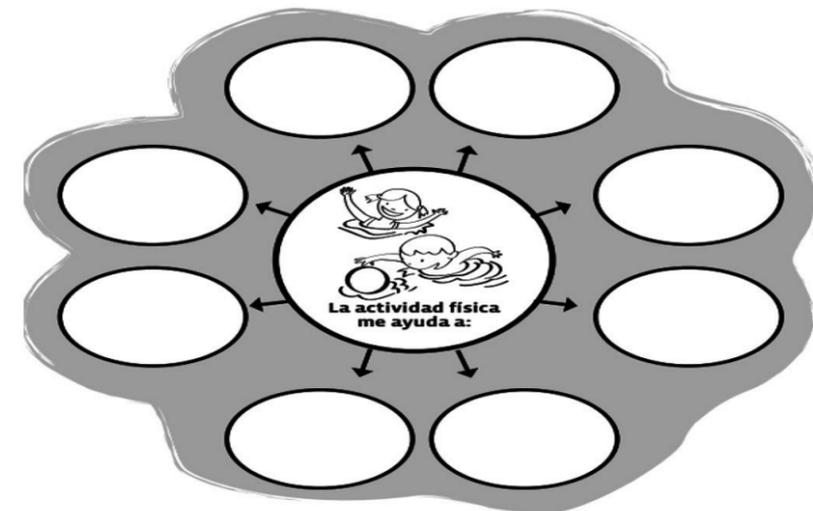
**Meta:** Que el niño (a) realice la lectura de imágenes vinculada con los hábitos de autocuidado y escriba cuáles pone en práctica para mantenerse sano.

**Recursos para realizar la actividad:** lápiz, colores.

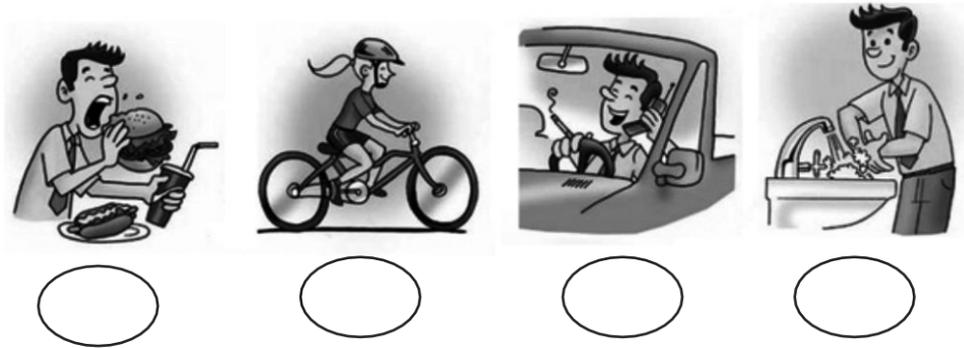
1. Para realizar esta actividad deberás realizar los siguientes pasos:
  - a. Pide ayuda a un familiar para que te oriente en la realización de cada actividad.
  - b. Observa con detenimiento cada una de las imágenes. Comenta con el familiar que te acompaña de qué trata cada una y cómo estas acciones te ayudan a estar sanos. Colorea cada una a tu gusto.



2. Realiza en una hoja de reciclaje un mapa mental como el esquema que te presentamos sobre los beneficios de la actividad física. Recuerda identificar la hoja con la fecha, el número y nombre de la ficha.

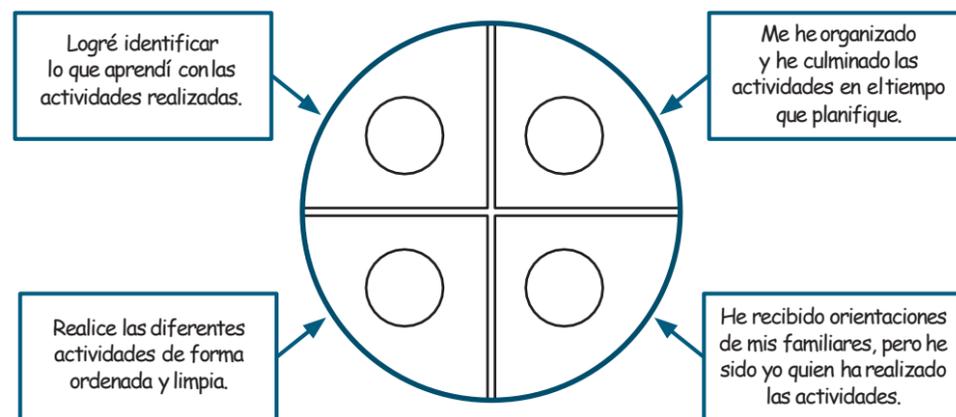


3. Observa las imágenes y coloca una carita feliz donde identifiques una acción saludable y una carita triste donde no.



Una vez que has culminado las actividades describe oralmente ¿Qué has hecho? ¿Cómo puedes hacerlo mejor la próxima vez? Realiza un dibujo o escribe una palabra que refleje lo que has aprendido hoy.

Colorea el círculo que está dentro de cada porción de la diana, del color que refleje la valoración que le das al desempeño que has tenido en las actividades realizadas.



● Lo logré    ● Lo estoy intentando    ● Requero Ayuda