

APRENDIENDO



A CUIDAR MI
CUERPO

Cuadernillo: Aprendiendo a cuidar mi cuerpo

Creación de contenido: Equipo de trabajo “Mi cuerpo es mío”

Corrección y edición: Adela Rascón Rojas

**INFANCIA COMÚN A.C.
Circuito 1, Edif. F-50 Dpto. 24
Lomas de Plateros
Álvaro Obregón
CDMX**

**Teléfono: 55 55 11 88 16
Correo: infanciacomun.dir@gmail.com
Página web:
<http://www.infanciacomun.org.mx>**

**Facebook: Infancia Común A.C
Twitter: Infancia Común A C
Instagram: [infancia_comun](#)
Youtube: Infancia Común A.C**

Equipo de trabajo Mi cuerpo es mío:

**Mayra Rojas Rosas
Directora General**

**Violeta Galicia Luna
Ma. Fernanda Rascón Rojas
Cinthya Reyes Monroy
Lesly Ortíz Manzano
Alejandra Valdivia Colón
Tania Helena Luna Jiménez**



Hola, esperamos te encuentres bien.

Nosotras estamos muy felices de estar de regreso, y en esta ocasión tenemos una nueva misión para ti, te invitamos a ser un guardián de tu cuerpo.

En este cuadernillo encontrarás tips y actividades que te ayudarán a lograrlo, pero es importante que lo leas junto con algún adulto para que te apoye si tienes dudas.

Confiamos en que lo lograrás.
¡¡Cambio y fuera!! Nos vemos en la siguiente misión.

Atte. El equipo de Infancia Común.

Todos los niños y niñas tenemos derechos, uno muy importante es el derecho al nombre, cuéntanos ¿Cuál es el tuyo?



Mi nombre es

Así como cada persona tiene un nombre diferente, también tenemos un cuerpo que es único.

Dibuja tu cuerpo aquí, puedes poner los lunares que tienes, o tus cicatrices, o si usas lentes, pon todo eso que te hace especial.



Y sin importar como se vea nuestro cuerpo o el de los demás, todos deben ser tratados con respeto y merecen ser cuidados.

Para lograr cuidar tu cuerpo y que esté saludable, existen acciones que puedes realizar.

1

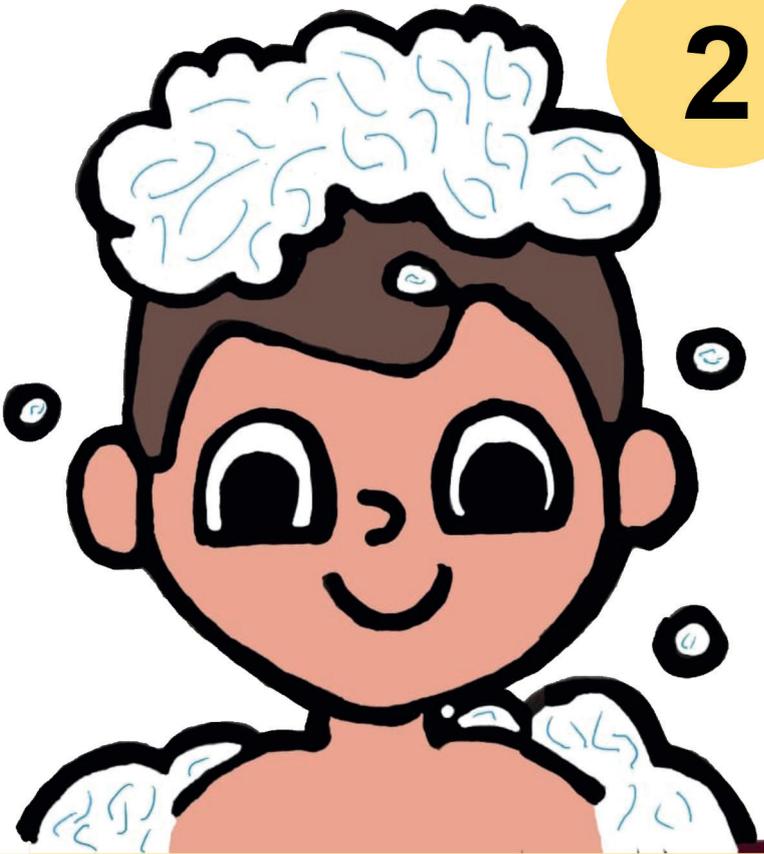


Aliméntate sanamente, no olvides comer frutas y verduras.



Colorea la comida que es saludable y debemos comer mucho. Después circula la comida que es chatarra y debemos comer poco.

2



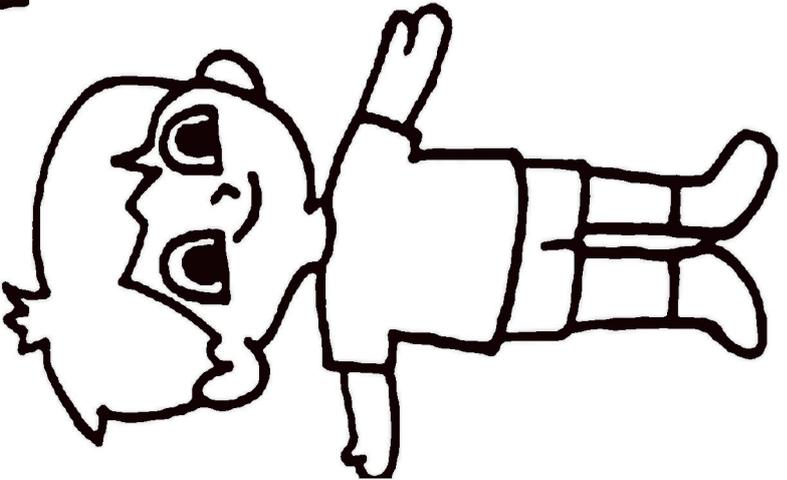
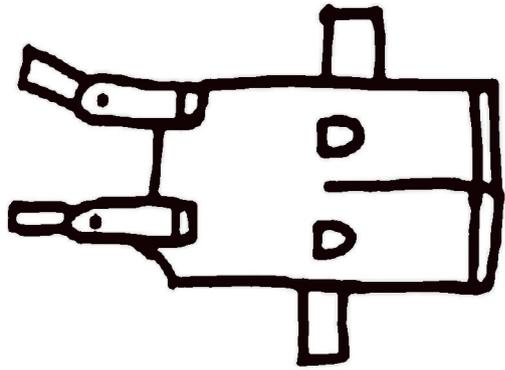
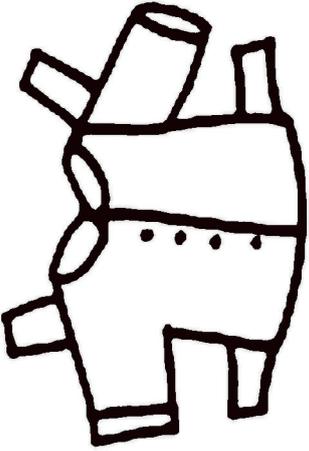
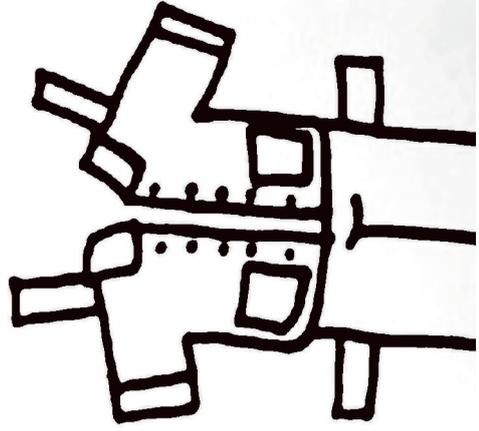
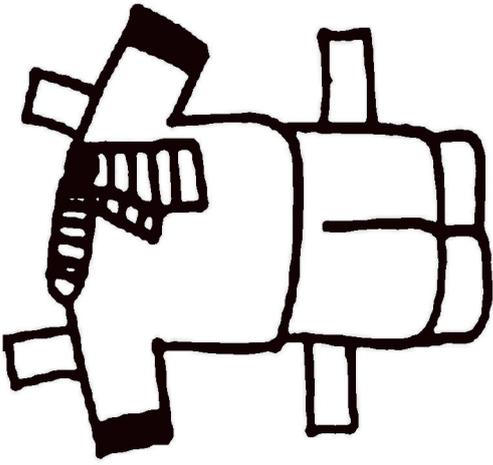
- Báñate constantemente, es importante mantener nuestro cuerpo limpio.
- Cepilla tus dientes después de cada comida.
- También debes lavar cada 30 minutos tus manos.

3

Abrígate muy bien, sobre todo en temporada de frío.



Colorea y recorta la ropa del siguiente muñequito. Vístelo para que pueda estar bien abrigado y evite resfriarse.



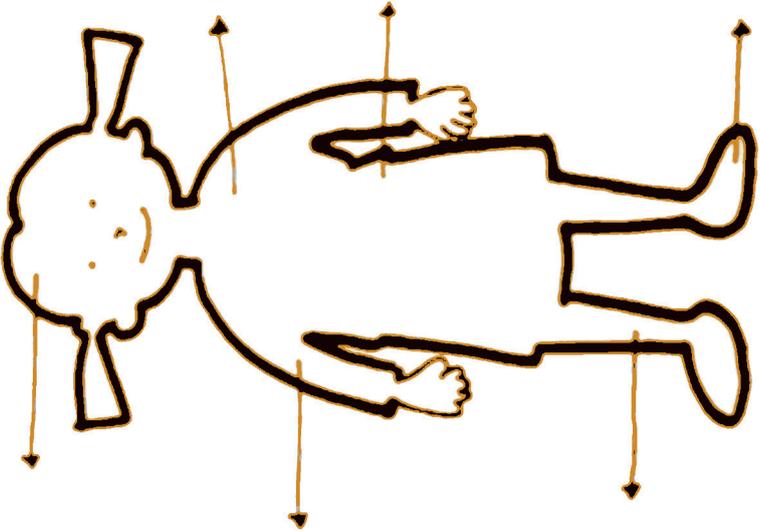
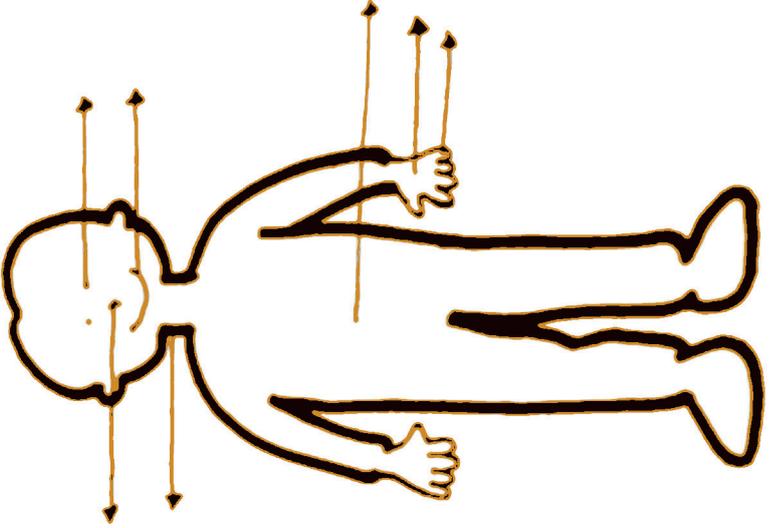
4

Aprende a nombrar las partes de tu cuerpo y ubica en donde se encuentran.

l	s	o	m	a	n	o	x	n
a	b	i	e	v	j	d	ñ	t
l	r	o	h	o	f	m	a	p
p	a	n	z	a	r	k	z	y
w	z	a	e	j	d	s	e	n
m	o	k	i	d	h	u	b	a
n	a	p	i	e	r	n	a	r
u	r	i	t	d	l	q	c	i
o	f	e	m	o	n	d	e	z
l	t	r	i	d	j	c	v	a
l	y	o	n	s	m	g	i	e
e	r	n	a	b	o	c	a	i
u	m	n	y	o	c	b	e	s
c	a	d	e	r	a	r	t	i
s	o	a	d	l	a	p	s	e

Busca en la sopa de letras las siguientes partes del cuerpo: brazo, mano, cabeza, dedo, pierna, boca, pie, ojo, nariz, cadera, panza, espalda, cuello.

Ahora anota las palabras que encontraste en el lugar adecuado en estas siluetas.



Aprende a decir que no.

5

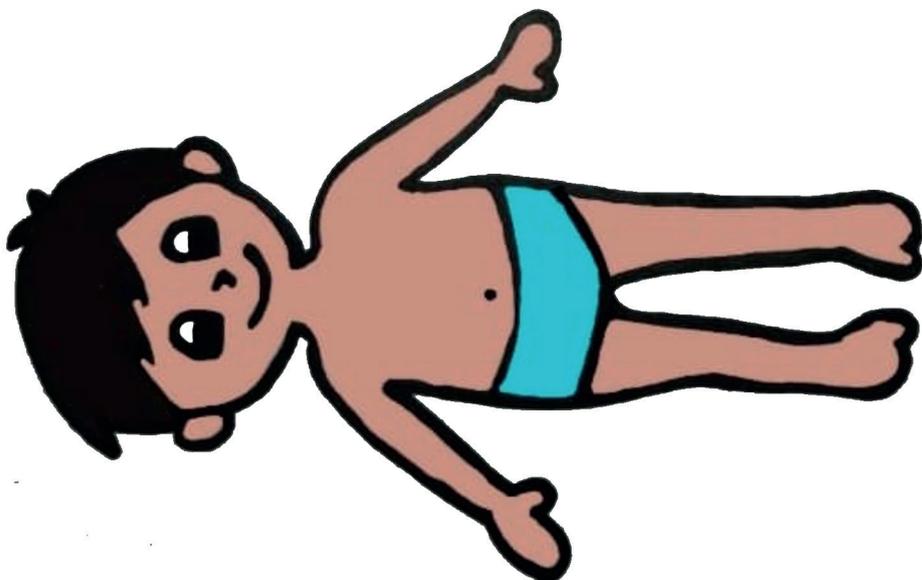


Si algo no te gusta o te hace sentir mal, debes decir que ¡NO!

En tu cuerpo también existen unas partes privadas que se llaman genitales. Esas partes NO deben ser tocadas por otras personas, y si alguien lo intenta grita muy fuerte ¡NOO! Y cuéntale a alguien de confianza.



Para que conozcas donde se encuentran, las partes privadas, son las que tenemos debajo de los calzoncillos y ropa interior.



Circula con rojo las partes que nadie debe tocar.

6

Haz ejercicio.



No olvides moverte por lo menos media hora al día, para que fortalezcas tu cuerpo. Puedes hacerlo de forma divertida y jugar tu deporte favorito, brincar la cuerda o seguir alguna rutina.

Resuelve el laberinto y logra encestar el balón en la canasta.



Finalmente, no olvides:

7

- Salir con cubrebocas.
- Usar gel antibacterial.
- Y mantener la sana distancia.



¡Lo has logrado! Ahora eres un gran guardián de tu propio cuerpo, continúa cuidándolo.

APRENDIENDO



A CUIDAR MI
CUERPO