



## **GUÍA PEDAGÓGICA N°11**

### **DOCENTES EQUIPO DE INCLUSIÓN:**

- Prof. Ana Laura López
- Prof. Marisel Muros
- Prof. Melisa Espina.
- Prof. Carina Riofrio

**TURNO:** Mañana y Tarde.

**ÁREA CURRICULAR:** Dimensión Formación personal y social

**ÁMBITO:** AUTONOMÍA

**TÍTULO:** "CUIDO MI CUERPO"

### **ACTIVIDADES**

#### **DÍA 1:** "Imitando la higiene de Piñón"

1. ¡La limpieza bucal es importante y necesaria! Los invitamos a seguir los pasos de este divertido payaso. Para eso será indispensable contar con los siguientes elementos: Cepillo de dientes, pasta dental, una toalla, vaso de agua para enjuagar.

<https://www.youtube.com/watch?v=XF1s3JNLWLU>

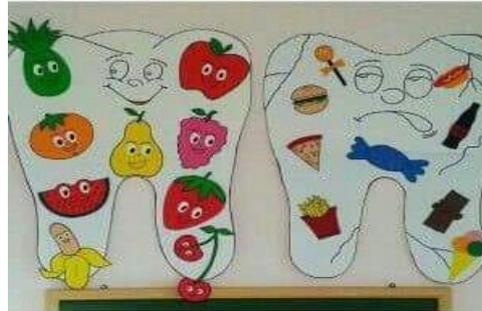
#### **DÍA 2:** "Melodías al comer"

1. Recordar que para tener los dientes sanos, deben comer saludable. La actividad consiste en escuchar diferentes sonidos al momento de nuestra alimentación. Para eso necesitarán: una manzana, galleta crujiente, agua. Luego de ingerir los variados alimentos diferenciar cada uno de ellos; preguntar a los chicos cuales son blandos, líquidos, crujientes y/o duros.

#### **DÍA 3:** "Esto Si – Aquello No"

1. Con la ayuda de un adulto, confeccionar dos dientes en hojas blancas o cartulinas; uno sano y otro enfermo (pueden dibujar una carita feliz y otra triste para diferenciar lo que está bien de lo que le hace mal a los dientes, como aparece en el modelo). Luego buscar en revistas y diarios; imágenes de verduras, frutas, golosinas, comida chatarra, etc.; una vez recolectado

todas las imágenes preguntar a los chicos: ¿Cuidamos nuestros dientes comiendo chocolates? Realizar las preguntas con todas las imágenes que encontramos. Luego pegar según corresponda, sobre el diente ya confeccionado.

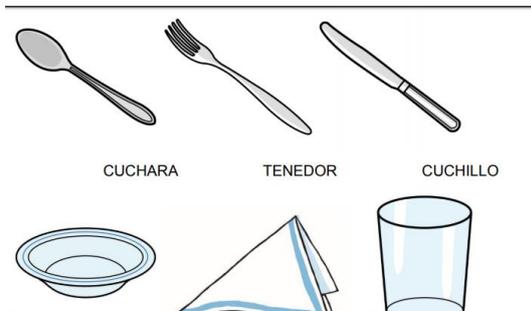


### DÍA 4: A PONER LA MESA!!!

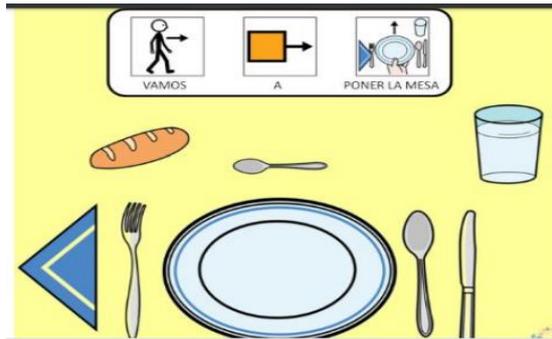
1. Colaborar en actividades domésticas. Ayudar a los pequeños a poner en juego su autonomía, esto les brinda la posibilidad de tener responsabilidades y colaborar con las tareas de la casa. Por eso, cuando las tareas son de todos, el clima en casa es mucho más saludable.  
Con la ayuda de un adulto: ¡Estamos listos para empezar!:
2. Contar y enumerar los integrantes de la familia.



3. Buscar los utensilios (la cantidad de los integrantes de la familia)



4. Poner la mesa



5. El adulto guía al niño y lo acompaña a colocar los utensilios por ejemplo: una cuchara para vos, una para papá, una para mamá una para tu hermano/a. Así con todos los utensilios necesarios para sentarse a comer y compartir la comida. Si la familia lo desea puedo compartir una foto de este desafío.

### **DÍA 5: ALIMENTACION- USO DE LA SERVILLETA**

1. En el momento del desayuno, almuerzo, merienda y cena, con los alimentos nos ensuciamos la boca y/o manos, es por ello la importancia que tiene el uso de la servilleta. El adulto debe acompañar en este momento como espejo, mostrando la manera correcta de su uso. Como debe tomarla, el modo de limpiar su boca y manos, donde dejarla sobre la mesa despues de su uso. Si la servilleta se ensucia como cambiarla si es de tela o descartarla si es de papel.

Aqui tenes los pasos a seguir .¡A practicar!



### **DÍA 6: ¡¡¡A JUGAR!!!**

1. Compartir en familia este momento divertido. Invitar a jugar a todos. Formar una ronda, uno de los participantes se llamará jabón, otro se llamará el agua y los demás serán las manos. Luego forman un triángulo y van a girar en la ronda cantando de esta manera:

**“Pepito no se lavó las manos, y por eso hoy se enfermó, Anita no se lavó las manos, y junto con Pepito se enfermó, No quiero ser Pepito, no quiero ser Anita, quiero estar siempre limpio, para estar siempre sanito”.**

Luego se pregunta: **¿Quién es el jabón?** (quien tenga ese rol dice yo). De nuevo repiten: **¿Quién es el agua?** (otro integrante de la familia) Y finalmente: **¿Quién es las manos?** (puede ser el niño o un adulto). Entonces los tres participantes que gritaron salen al frente y hacen como si estuvieran lavando "las manos". Y regresan a la ronda.

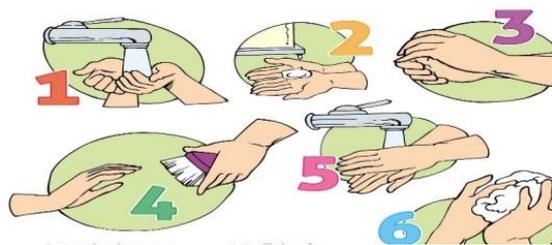
### DÍA 7: LAVADO DE MANOS

1. El lavado de manos es muy importante para la prevención de las enfermedades y transmisión de virus. Ahora a trabajar sobre su importancia

Observar: así se ven las manos sin lavarlas

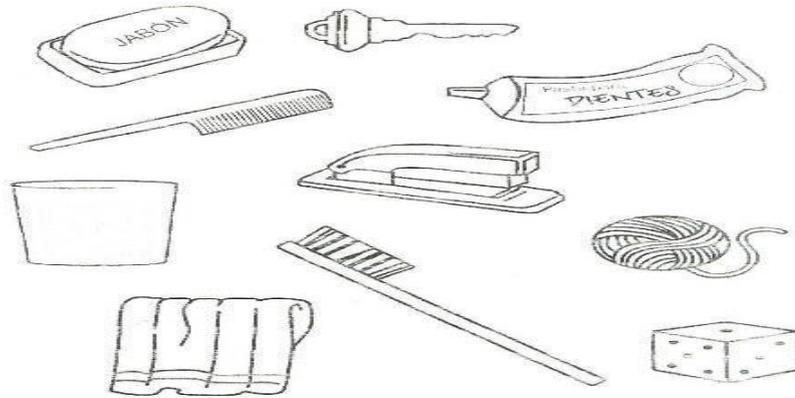


2. Preguntar a los chicos: ¿Qué observan en la imagen? ¿Qué sucede con esas manos? ¿Qué pasa si tenemos las manos sucias? ¿Qué nos pasará? ¿Qué podemos hacer cuando están tan sucias?
3. Observar los pasos para un correcto lavado de manos, un adulto ayudará a los chicos a realizar un correcto lavado de manos teniendo en cuenta la imagen.



### DÍA 8: ATENDER ...ATENCIÓN

1. Buscar en la imagen los elementos para el lavado de manos. Luego señala con el dedo o enciérralos en círculos. (También se pueden dibujar, pintar y/o nombrar el correcto, al adulto que lo acompañe en la actividad)



Recordemos : ¡Para no olvidar!



### DÍA 9: A MOVER EL ESQUELETO

1. Bailar ayuda a mantenerse con energía. Con este vídeo “Batalla en movimiento” podrán ejercitar las diferentes partes del cuerpo como brazos, piernas, cabeza, pies, etc. de esa manera también cuidamos nuestro cuerpo.

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

2. ¡Para relajarse! Es necesario tomar un momento del día para estar tranquilos, relajar músculos, respiración y lograr el descanso. Preparar el espacio de con los siguientes elementos y hacemos los pasos a seguir:



En una habitación luz tenue y sobre la cama, un sillón o simplemente sobre el piso nos recostamos, luego el adulto que nos acompaña, nos realizará masajes en piernas, brazos y rostro mientras disfrutamos de una música relajante (sonido de la naturaleza, sinfonía, música lenta, silencio, etc.). Respirar lentamente al ritmo de la música. Mantener los ojos cerrados en lo posible mientras dure el momento de relajación; luego poco a poco incorporarse sin movimientos bruscos

¿Cómo se sintieron? Nos pueden enviar fotos para ver su baile y relajación.

### **DÍA 10: ¡¡¡A CANTAR!!!**

<https://www.youtube.com/watch?v=pBOTEov8uvY&t=3s>

1. Para finalizar, te dejamos este video así podrás saber lo importantes que es cuidarse el cuerpo, seguiremos aprendiendo de muchos más cuidados. Luego la pueden cantar juntos en familia, durante la ducha o el lavado de manos.

2. Pueden realizar en familia el taller del tacto y el olfato: colocar en diferentes recipientes con champú, jabón, colonias, para que cada integrante de la familia, huelan y adivinen que es. También se pondrán toallas, esponjas, manoplas, cepillos para que lo toquen, quien quiera puede vendarse los ojos.

Otra variante puede ser dar pistas de diferentes elementos de higiene para que adivinen de qué se trata. Les dejamos unas imágenes para que se animen a jugar.

¡¡¡A disfrutar!!!



### **Metodología.**



- Las actividades serán enviadas a las familias de los alumnos que se encuentran inscriptos en el proyecto de Inclusión de la EEE Graciela Cibeira de Cantoni. Se brindará el asesoramiento necesario a las docentes o DAI que así lo requieran durante este periodo de aislamiento preventivo.

**Observación:**

- Comunicación con familias, docentes, DAI mediante correo electrónico o WhatsApp

**DIRECTORA:** Prof. Fernanda Ramos

**VICEDIRECTORAS:** Prof. Carolina Espinosa-Prof. Laura Vilaplana