	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO		
	PROCESO GESTION ACADEMICA		
	PROYECTOS TRANSVERSALES		
	Código GA. P01.F04	Fecha 09/01/2019	Versión 3.0

CARTILLA EDUCATIVA Y DE PREVENCION

CONOZCO Y APRENDO CON MIKIN COMO CUIDARME Y PROTEGER MI CUERPO

SEDE LOS APARTADEROS

PREESCOLAR

Para leer

IMPORTANCIA DEL CUERPO

Nuestro cuerpo es sumamente importante, no solo porque nos permite caminar, comer, ver, tocar, sino también porque es nuestra principal herramienta de comunicación. A través del cuerpo nos relacionamos, conocemos el mundo y a nosotros mismos. No se debe pensar que el cuerpo es solo una estructura biológica, porque este se encuentra cargado de sentimientos, significados y experiencias.

Por eso, cuando te miras en el espejo, ves más que una masa de carne y hueso, para mirar quién eres, cómo eres y qué eres capaz de hacer. Durante la adolescencia, los cambios que experimentas en el cuerpo, así como la forma en que enfrentas y vives dichas transformaciones, afectan la percepción que tienes de tu cuerpo, o sea la imagen corporal. Esta imagen se compone de dos aspectos: el cognitivo y el subjetivo. El primero tiene que ver con la información que manejas, tanto de la anatomía como de los cambios físicos vividos. Lo subjetivo se relaciona con las valoraciones, juicios y sentimientos que tienes sobre tu cuerpo. De esta forma, la imagen corporal se relaciona directamente con la autoestima (el aprecio que se siente por uno mismo).

También la imagen corporal se ve afectada por las demandas y exigencias sociales que se construyen sobre el cuerpo. Los ideales de belleza y delgadez pueden generar sentimientos de insatisfacción, incomodidad y rechazo del propio cuerpo por no poder cumplir con estos prototipos. Otro elemento que afecta la percepción que tenemos de nuestro cuerpo, es que, a lo largo del tiempo, se nos han enseñado diferentes formas de entender y de relacionarnos con el cuerpo. La familia, la escuela, la religión, la ciencia y los medios de comunicación social nos ofrecen distintas maneras de ver el cuerpo, de vivirlo y disfrutarlo.

Algunos de estos discursos o mensajes se centran en su funcionamiento biológico, otros le brindan mayor importancia a unas partes que a otras, y hasta se le ha considerado como un objeto para vender. También existen mensajes que fomentan la creencia de que hay partes del cuerpo “buenas” y otras partes “malas”, generalmente los genitales. Estas ideas no se transmiten tan directamente, sino que se valen de otros mecanismos más sutiles, como ponerle apodos al pene o a la vagina, o prohibir que los niños o las niñas se toquen “ahí” porque “está muy feo”.

Estas formas determinan el significado y valor que tiene el cuerpo para cada persona. Si recordamos que para vivir la sexualidad plenamente se debe conocer, aceptar y valorar el propio cuerpo, así como el de las demás personas, es muy importante que tengas claras cuáles han sido los mensajes, exigencias y prohibiciones que sobre este has recibido a lo largo de tu vida. La posibilidad de hablar con naturalidad sobre el cuerpo y los cambios que se experimentan, así como sobre todo aquello que sentimos, nos abre el camino para aprender a querer más nuestro cuerpo y por supuesto cuidarlo. Esto es indispensable para vivir la sexualidad de una forma sana, placentera y responsable.

El cuidado del cuerpo y de la mente son cada vez más imprescindibles si realmente queremos disfrutar plenamente de buena salud a todos los niveles, por eso es necesario el cuidado del cuerpo, porque en este mundo de prisas en el que estamos inmersos hemos de parar y "tomar consciencia de nuestro cuerpo y de nuestra mente", si queremos estar lo más sanos posible. Cuidar nuestro cuerpo es aportar equilibrio a todos los aspectos que afectan a nuestro equilibrio físico y emocional.

-Realiza esta lectura en compañía de tus padres en la casa y también en el aula con tu maestra y compañeros.

Para hacer

ESTA CARTILLA PERTENECE A:

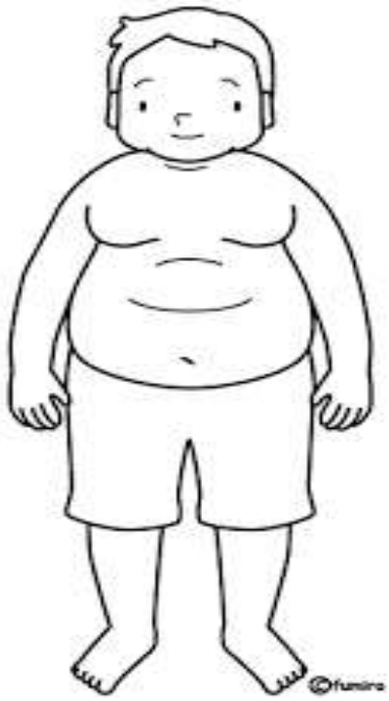
_____

Has un dibujo de ti mismo, luego de observarte en el espejo.

Al ir pintando y completando esta cartilla, aprenderás sobre tu cuerpo, como cuidarlo y mantenerlo seguro, y también ayudaras a otros niños para que conozcan y cuiden su cuerpo como tú.

Todos nacemos con algo especial y único, es nuestro cuerpo.

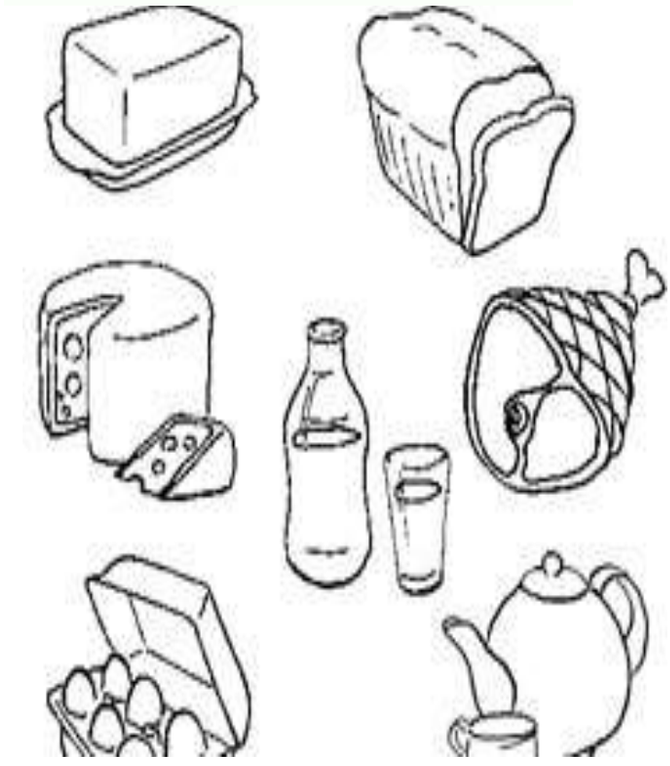
-Ronda bailando con los monitos, y coloreo de ficha.



	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO		
	PROCESO GESTION ACADEMICA		
	PROYECTOS TRANSVERSALES		
	Código GA. P01.F04	Fecha 09/01/2019	Versión 3.0

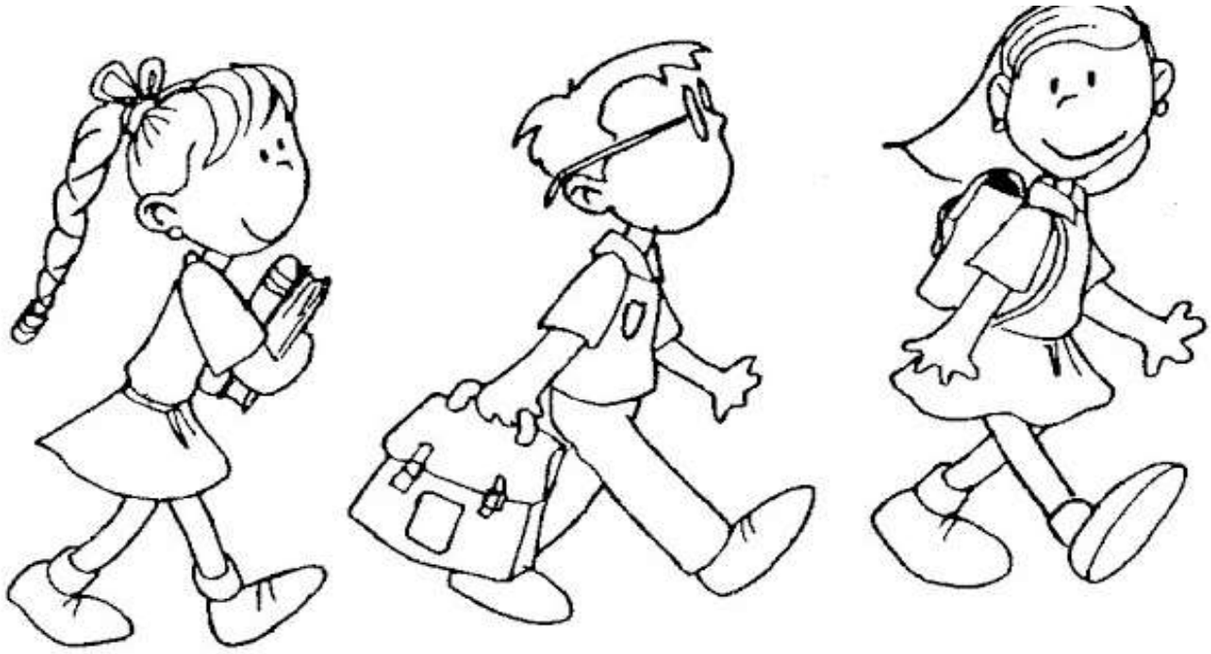
Mi cuerpo es mio y debo cuidarlo y protejerlo como un tesoro. Mi cuerpo es delicado, especial y es diferente al cuerpo de los demás.

-Observo video sobre el cuerpo humano.



Hay diferentes formas de cuidar mi cuerpo: alimentándome bien, haciendo deporte, limpiándolo, siguiendo el ejemplo de mis padres, durmiendo bien, evitando accidentes..

Mi cuerpo estará conmigo toda mi vida. Mi cuerpo me lleva a diferentes lugares y me permite hacer muchas cosas, por eso mi tarea es cuidarlo y respetarlo.



-Hagamos diariamente ejercicios físicos que ayuden a mantener el cuerpo sano, y activo.

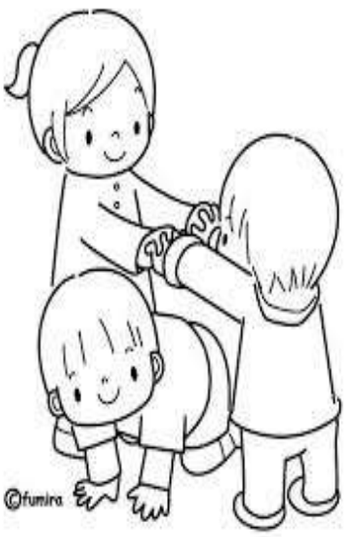
Mi cuerpo es solo mío y sólo yo puedo decidir cómo usar mi cuerpo. También decido como otros pueden tocar mi cuerpo. Hay toques agradables y buenos como cuando mi mamá me limpia mi carita, mis amigos me hacen cosquillas, o mi papá me da un abrazo de buenas noches.

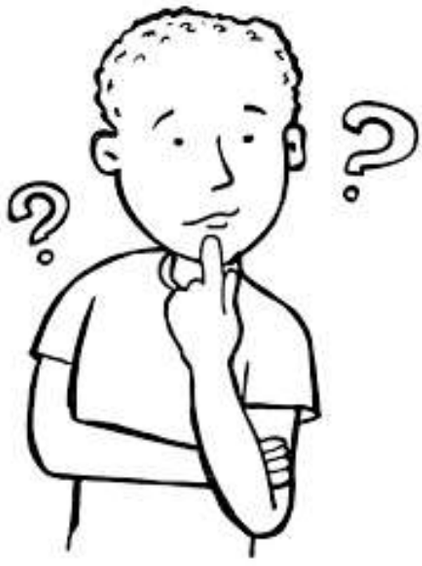
-

	INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO		
	PROCESO GESTION ACADEMICA		
	PROYECTOS TRANSVERSALES		
	Código GA. P01.F04	Fecha 09/01/2019	Versión 3.0

Aprendemos canción del cuerpo humano y vemos video.

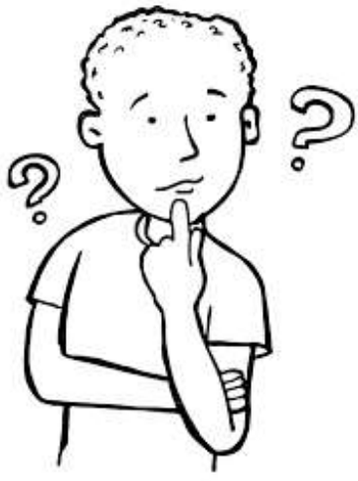
-Colorea el dibujo que muestra lo que más te gusta y te hace feliz.

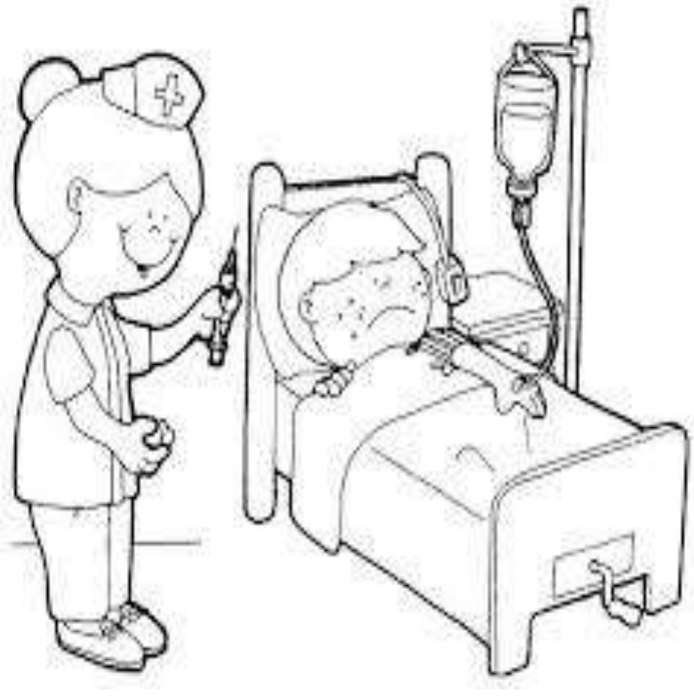


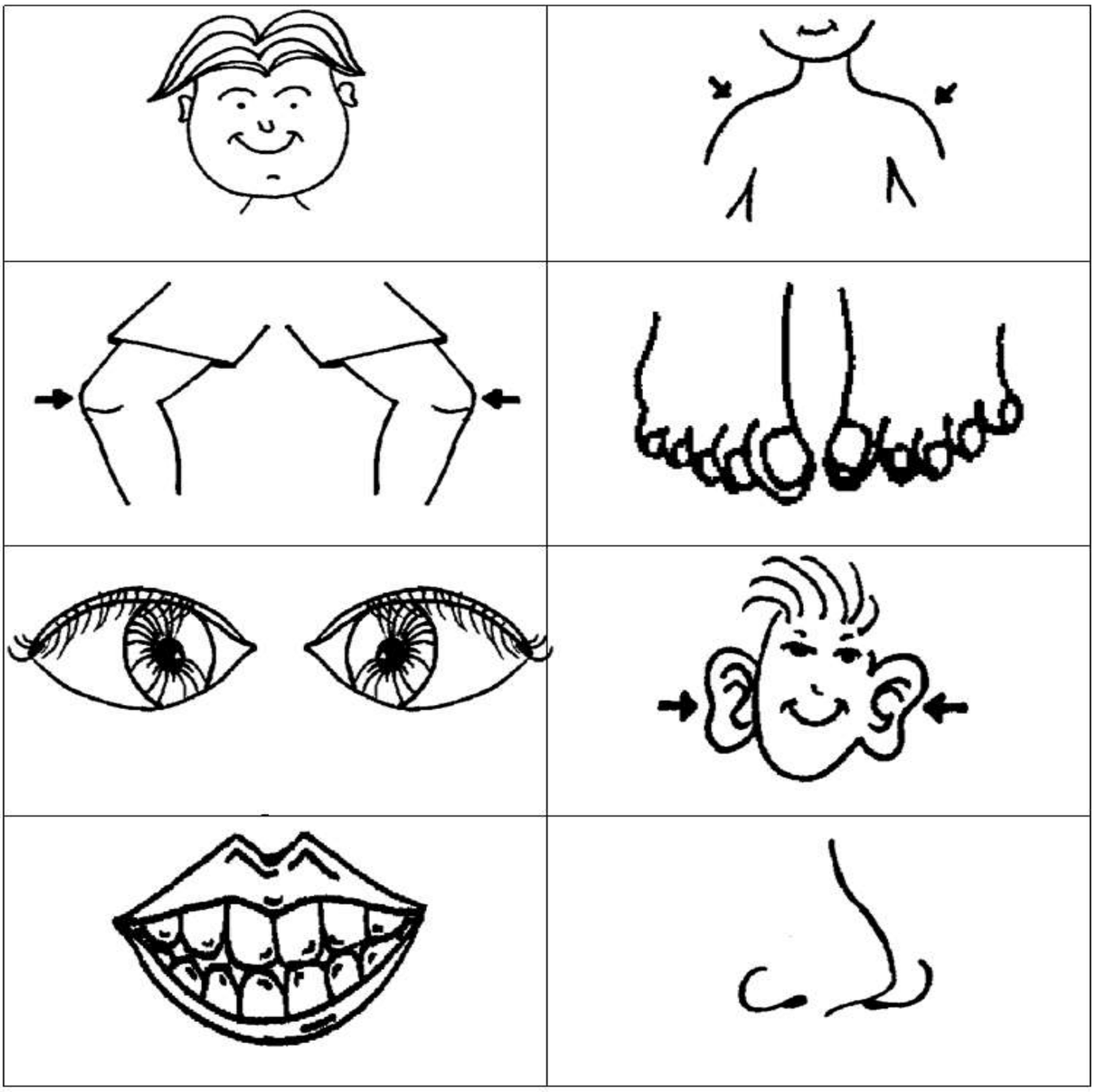


También hay toques malos o negativos, como cuando una persona me pega o alguien me empuja y me hacen doler o me hacen sentir incómodo. Cuando esto te pasa puedes decir : NO …esto no me gusta ..

-Colorea el dibujo que muestra lo que menos te gusta y te hace sentir mal.



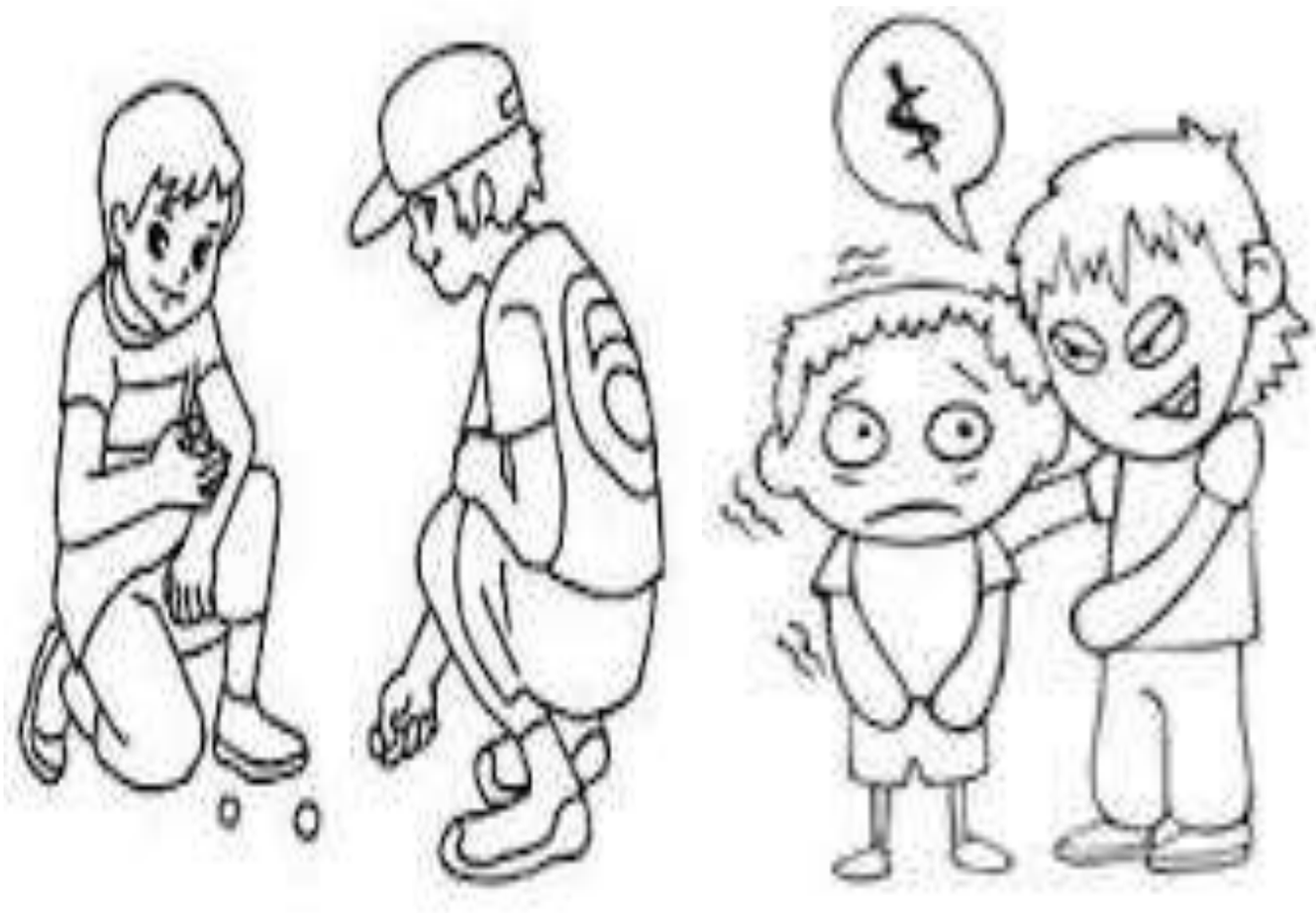




Nuestro cuerpo tiene muchas partes como la cara, las manos la espalda. Algunas partes de nuestro cuerpo están siempre a la vista y hay otras que casi siempre las cubrimos. Estas son las partes privadas. Las partes privadas son las partes del cuerpo que se tapan, por ejemplo con el traje de baño.

-Colorea las diferentes partes del cuerpo humano.

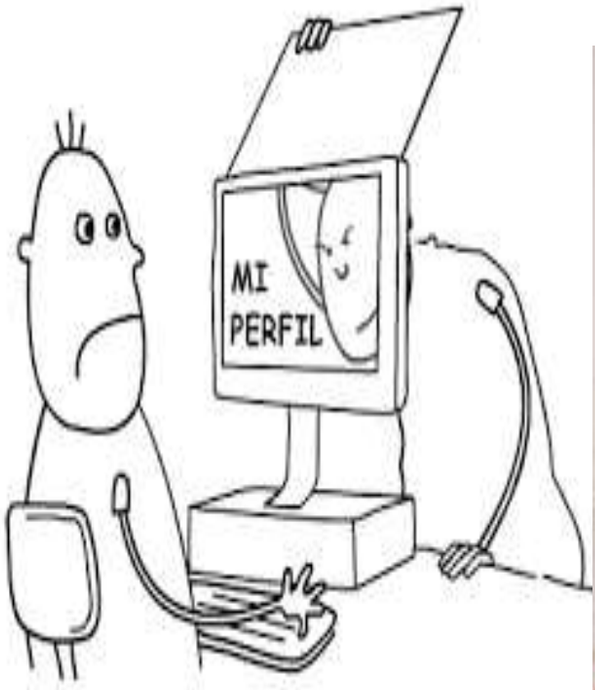
NO Nadie tiene el derecho de tocar mis partes privadas, sólo los doctores pueden ver nuestras partes privadas si necesitan examinarnos y cuando somos bebes los papas pueden tocar nuestras partes privadas sólo para limpiarnos y bañarnos. Recuerda NADIE tiene el derecho de tocar tus partes privadas, si alguien quiere tocar o han tocado tus partes privadas de manera que te hace sentir incómodo o te molesta, di NO.

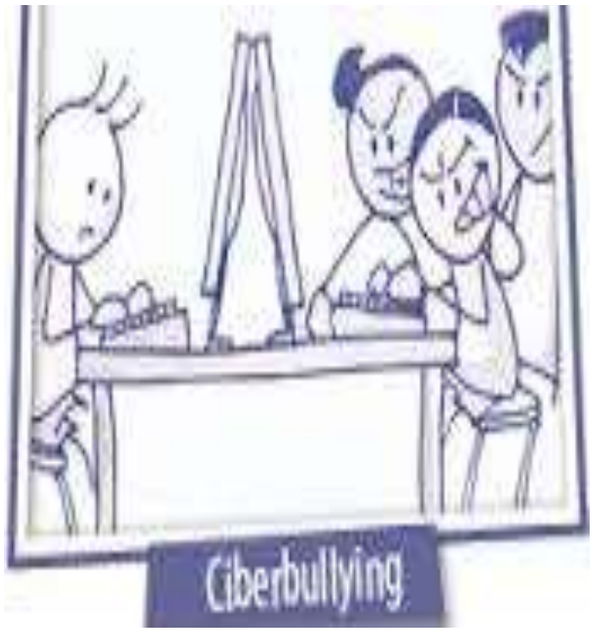


No importa donde estés. Si alguien te toca y te hace sentir mal o incómodo, trata de alejarte de ese lugar lo más rápido posible. No interesa si es alguien conocido o desconocido, siempre tienes el dercho de decir NO y buscar ayuda.

Tambien hay personas que a través de las redes sociales y en los famosos chats quieran por video llamadas, o en el envio de fotos pretendan ver o mostrarte sus partes privadas.

Internet es algo útil y entretenido, pero debes cuidarte de no dar información tuya, como tu nombre,dirección y teléfono.Tampoco debes juntarte con desconocidos, aunque creas que son solo niños.

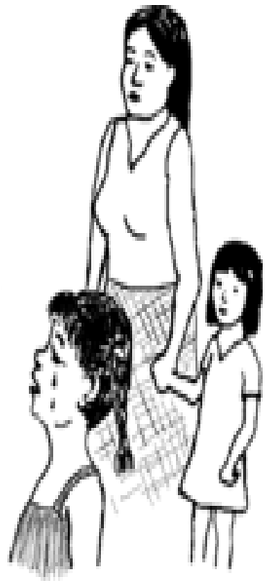




Si alguien te habla de cosas que te hacen sentir nervioso

o incómodo, desconéctate o aléjate y cuéntale a algún adulto en quien confíes.

DIBUJOSA.COM



NO ES TU CULPA..si alguien te ha intentado tocar o te han tocado, debes saber que no fue tu culpa.

Si te amenazan o tratan de confundirte para que no digas nada, no les creas. Debes acercarte a un adulto en quien confies aunque sientas vergüenza, culpa o creas que te van a retar. Recuerda siempre que lo que sucedió NO ES TU CULPA

-Colorea los dibujos.

-Observa el video y comenta sobre lo que has visto.

Si alguien ha querido tocar tus partes privadas o te han hecho algo que te hizo sentir mal, debes buscar un adulto en el que confías y contárselo. Si esa persona no te cree o no te ayuda, busca a otro adulto, hasta que alguno te crea o te ayude.

-Colorea a las personas en las que puedes confiar.

- Escribe el nombre de los adultos en que puedes confiar.

PARA COMPARTIR

RECUERDA SIEMPRE:

UN TOQUE MALO ES:

+CUANDO ALGUIEN TE TOCA Y TE HACE DOLER.

+CUANDO ALGUIEN TE TOCA EN UNA PARTE DONDE TÚ NO QUIERES SER TOCADO.

+CUANDO ALGUIEN TE TOCA DE UNA FORMA QUE TE HACE SENTIR INCÓMODO.

+CUANDO ALGUIEN TE TOCA Y TE HACE SENTIR ASUSTADO O NERVIOSO.

+CUANDO ALGUIEN TE OBLIGA A TOCARLO.

+CUANDO ALGUIEN TE TOCA Y LUEGO TE DICE QUE NO LE CUENTES A NADIE.

+CUANDO ALGUIEN TE TOCA Y LUEGO TE AMENAZA PARA QUE NO LE DIGAS A NADIE.

A TODAS ESTAS COSAS DI NO Y SI ALGO DE ESTO TE HA PASADO, BUSCA AYUDA CON UN ADULTO EN QUIEN CONFÍES.

- Colorea lo que no quieres que te pase a ti.

¡NO!

Tu cuerpo es especial y es TODO TUYO nadie tiene el derecho de tocar tu cuerpo de manera que te haga sentir mal o incómodo.

Recuerda que tu cuerpo es un TESORO y puedes protegerlo. No dejes que alguien te toque o te acaricie de manera que te haga sentir extraño, si esto sucede pide ayuda.

Tú eres el guardian de tu cuerpo, y ahora que lo sabes puedes vivir más seguro y contento.

PARA EVALUAR

1.Dibuja lo que más te gusta sobre el cuidado de tu cuerpo, y el de los demás.

2. Cuéntale a tu familia todo lo que has aprendido y conocido sobre el cuidado y protección de tu cuerpo, tanto física como emocionalmente.