

Creczo, aprendo y comparto desde casa.

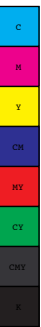
Guía para niñas y niños.
De 7 a 12 años.



World Vision
Por los niños

World Vision

Por los niños





CRÉDITOS

**Publicación por World Vision El Salvador
Área Programática
San Salvador, El Salvador, Centroamérica.**

DIRECCIÓN NACIONAL DE WORLD VISION EL SALVADOR:

Laura Cristina del Valle

GERENCIA DE ÁREA PROGRAMÁTICA:

Karen Iliana Hernández

EDICIÓN TÉCNICA:

**Carlos Alberto Quintanilla
Nelson Adonis Funes**

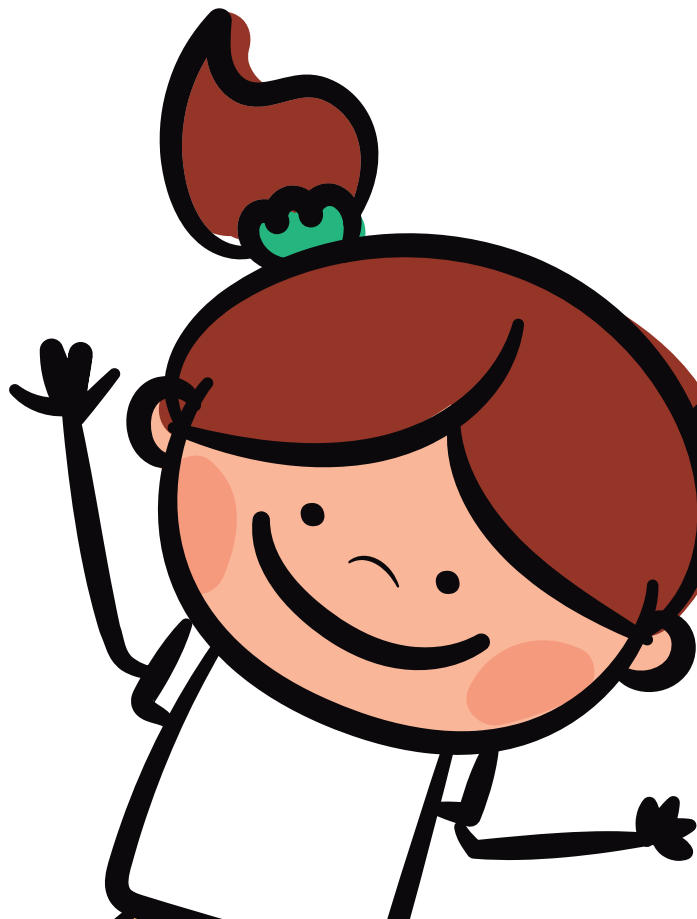
REVISIÓN TÉCNICA:

Keren Quintanilla

Esta es una publicación gratuita. Visión Mundial se reserva los derechos de autoría. Cualquier producción parcial puede hacerse respetando los derechos de autor © World Vision 2020.

Índice

01	Tema 1: Cuidemos nuestra salud mental.....	6
02	Tema 2: Mi salud es importante.....	13
03	Tema 3: Aprendiendo a ser fuerte.....	22
04	Tema 4: Cómo actuar ante las dificultades.....	26
05	Tema 5: Alimentación saludable.....	33



♥ **Mi nombre es:**

♥ **Grado:**

♥ **Fecha de nacimiento:**

♥ **Vivo en el municipio y/o comunidad:**



01 CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL

Sabes que reír, jugar, divertirse es importante para la vida. Este tema nos ayudará a cuidarnos y a tener una buena salud mental.

¿Qué es la Salud Mental?



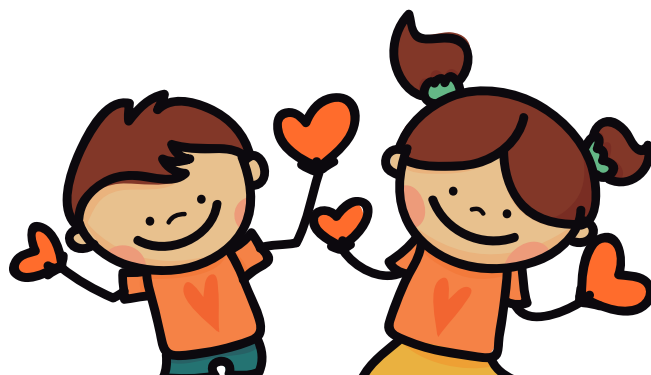
La salud mental es sentirse bien físicamente, mentalmente y con los demás.

La salud mental nos ayuda a estar bien con nosotros mismos y con la familia, a superar los problemas de la vida y a concentrarnos en los estudios.

¿Por qué es importante cuidar de nuestra salud mental?



Porque sentirnos bien nos permite ser niños y niñas felices, disfrutar nuestros estudios, relacionarnos con las personas que amamos. (familia, amigos, compañeros, vecinos)





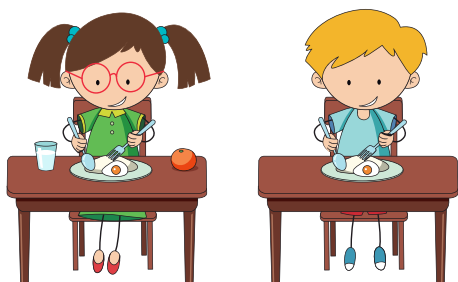
Cómo mantener una buena Salud Mental



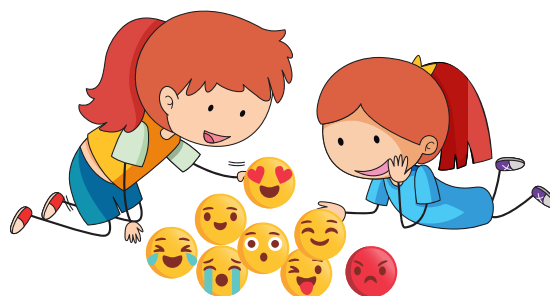
Duerme 8 horas diarias



Haz ejercicio físico frecuentemente



Come saludablemente



Identifica y gestiona tus emociones



Mantén una actitud positiva



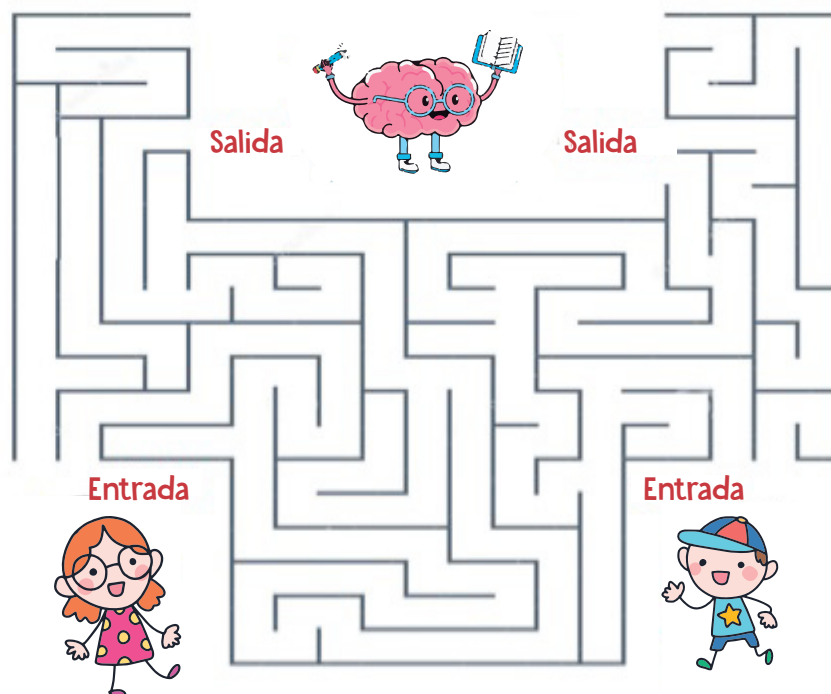
Relación entre Salud física y Salud mental

Has escuchado decir esta famosa frase: **“Mente sana y cuerpo sano”** y esto es así, la salud física está ligada con las emociones. Por ejemplo, una fiebre, puede provocar que nos sintamos tristes, es normal. Pero, podemos hacer algunas actividades, como: tomar muchos líquidos, y los medicamentos que nos digan mamá o papá, para que nos baje la fiebre y así sentirnos mejor.



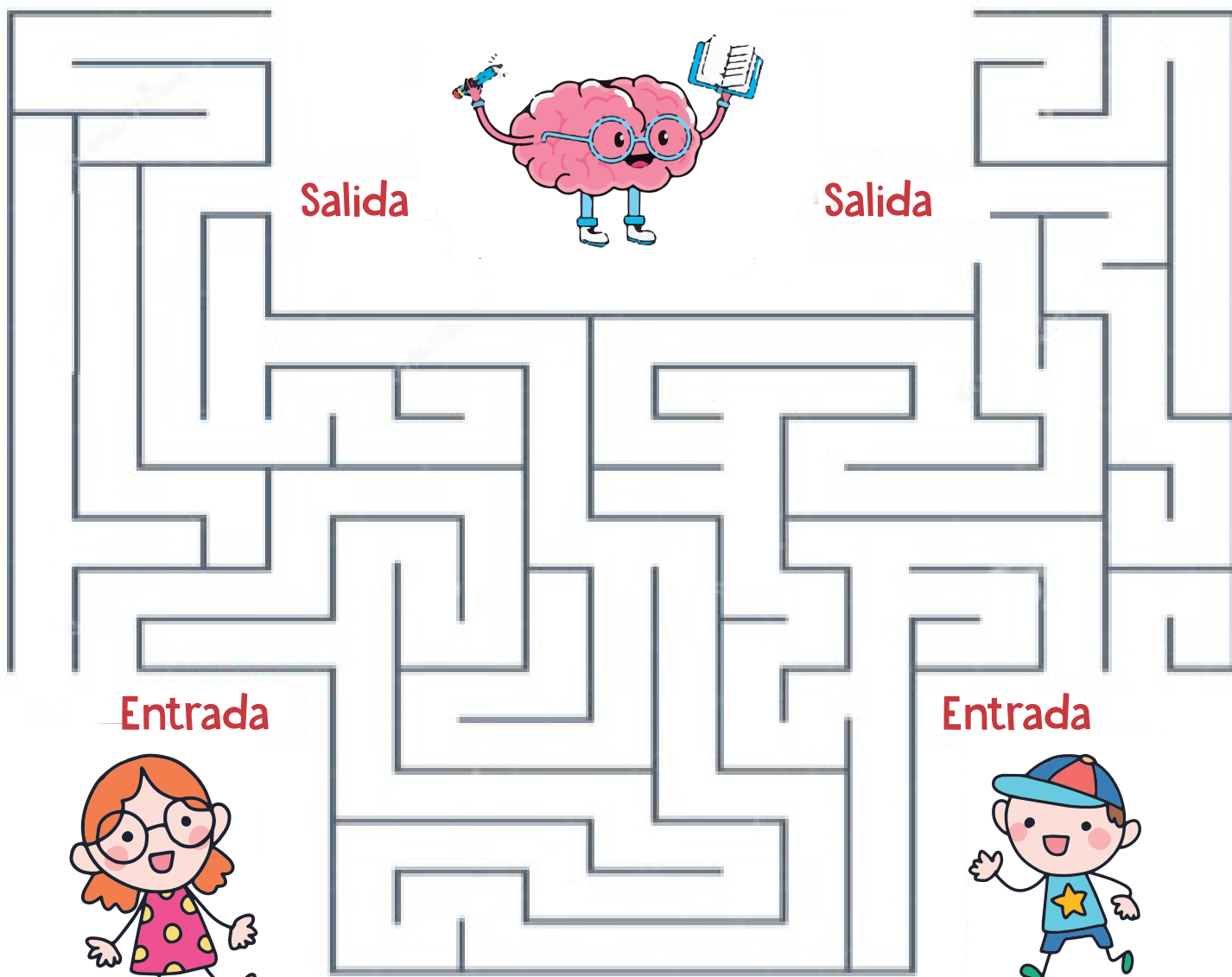
El Laberinto

Indicaciones: Salvador y Ana, necesitan que les ayudes a encontrar la salida, y así, poder practicar hábitos de salud mental.





El Laberinto





¿Cómo pueden mis emociones afectar mi salud?

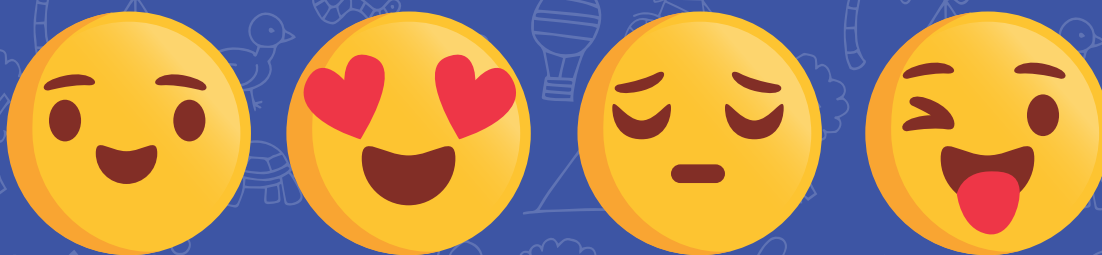


¿Qué son las emociones?

Son reacciones de nuestro cuerpo ante situaciones que suceden en nuestro día a día.

Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a nuestra salud. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor mentalmente y físicamente. Por ejemplo cuando sentimos miedo, nuestro corazón palpita muy rápido ¿qué podemos

hacer? Tranquilizarnos, hacer ejercicios de respiración y ahí estamos gestionando nuestras emociones para sentirnos mejor.



Las emociones son propias del ser humano.



No existen emociones buenas o malas.

Si alguno está alegre, alégrense con él, si alguno está triste, acompañelo en su tristeza.



1 Corintios 12:15



Identificando las Emociones

Indicaciones: Relaciona con una línea cada dibujo con la emoción que expresa:



MIEDO

ALEGRÍA

ENFADO

TRISTEZA

SORPRESA

ENFERMO/A

ENAMORADO

NERVIOSO



¿Cómo te sientes?

Indicaciones: ¿Qué emoción siente cada uno? Escribe en los cuadros en blanco que emoción están experimentando los niños y niñas.

ALEGRÍA

MIEDO

TRISTEZA

SORPRESA



Mi hermano está en el hospital



Mañana es mi cumpleaños



El cielo está tronando

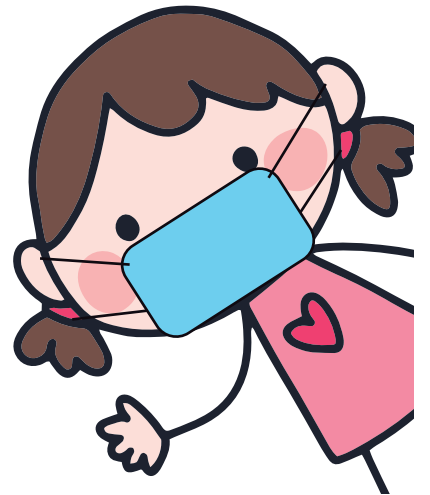


Esto es maravilloso

02 Mi salud es importante

¿Qué es la salud?

¿Por qué la salud es importante?



Adora al Señor tu Dios, y él bendecirá tu pan y tu agua. Yo apartaré de ustedes toda enfermedad.



Éxodo 23:25

Indicaciones: Lee las siguientes recomendaciones junto a tus hijos para cuidar nuestra salud y colorea las imágenes.

¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo?

Debes lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño.



No olvides cepillarte los dientes después de cada comida para que no se te formen caries, que son agujeritos en los dientes.

Es importante jugar bastante, hacer deportes al aire libre y no pasarse muchas horas sentado en la computadora, celular o mirando tele.

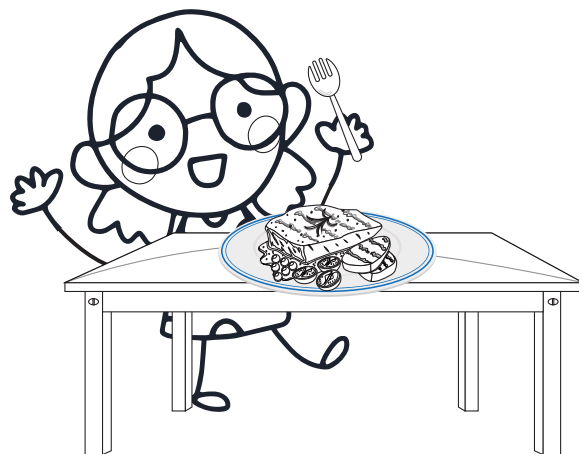


¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo?

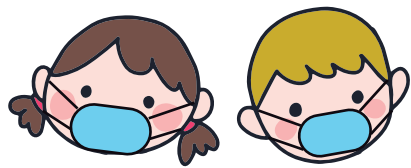


Dormir bien ayuda a crecer. Cuando estás descansado tienes energías para hacer muchas cosas que te gustan.

La alimentación es muy importante para tu vida, debes comer frutas, verduras, pescado, carnes, cereales, leche y agua. Esto te permite crecer sano y evitar enfermedades.



Indicaciones: Marca con una **X** las acciones que mejoran nuestra salud.



Usar mascarilla.



Tocarse la boca al toser o estornudar.



Lavarse las manos con agua y jabón.



Comer con las manos sucias.



Nos mantenemos hidratados.



Estornudar y toser en el antebrazo.



Usar alcohol gel.



2 mts.



Nos mantenemos alejados para después estar juntos.

Lee el siguiente cuento y reflexionemos sobre la importancia de cuidar nuestra salud ante el COVID 19.



Lee el cuento



El virus que desapareció...

En un tiempo no muy lejano, llegó a El Salvador un virus muy pequeñito, pero peligroso porque hacía que los niños y niñas, y las personas de la familia y la comunidad se sintieran mal de salud.



Tenia un simbolo de rey, como una corona, lo que le hacia pensar a ese virus, que era muy muy fuerte. Pero se le olvidaba a ese virus que las personas podrian luchar contra el.



Por un lado, las familias lo combatian bajo la confianza en Dios, por otro, tambien realizaban pasos muy divertidos y sencillos para combatirlo.





Para ello, todos aprendían a lavar sus manos con agua y con jabón y usaban cubrebocas para evitar al virus. Las familias se quedaban en casa para cuidarse a sí mismos y a los demás.



Cuando el virus veía que los humanos se cuidaban. Huía porque podía desaparecer.





Y así es como los niños y las niñas con sus familias y comunidad, vencieron al virus y todos tuvieron un final feliz.

Por: Keren Quintanilla



Sopa de Letras. Mi salud es importante.

Indicaciones:

Encuentra las palabras ocultas en la sopa de letras y enciérralas con un color diferente. Cuando las encuentres escribe una **X** en el cuadro en blanco para saber que ya la descubriste.

Q	U	D	Y	D	Q	G	J	P	A	F	U	L	K
C	Y	Y	X	X	M	W	T	W	B	M	F	A	T
C	D	S	K	B	O	K	U	Q	S	J	B	V	O
J	S	G	U	Q	Q	F	G	M	K	E	L	A	M
R	S	L	Q	J	Q	N	K	O	V	P	T	D	A
O	B	M	A	S	C	A	R	I	L	L	A	O	R
G	A	L	C	O	H	O	L	G	E	L	J	D	A
L	J	A	B	Ó	N	D	P	G	R	J	H	E	G
M	V	K	L	E	N	T	E	S	P	S	V	M	U
E	X	D	E	T	I	X	O	J	U	Z	T	A	A
H	L	C	O	M	E	R	B	I	E	N	W	N	T
Z	I	D	I	S	T	A	N	C	I	A	K	O	C
V	G	E	S	D	E	P	P	J	F	G	R	E	X
U	Z	Z	X	W	J	U	W	N	X	C	Q	N	U

ALCOHOLGEL

COMERBIEN

DISTANCIA

JABÓN

LAVADODEMANO

LENTES

MASCARILLA

TOMARAGUA

03 APRENDIENDO A SER FUERTE

NIÑOS Y NIÑAS RESILIENTES

No temas, porque yo estoy contigo;
 No desmayes, porque yo soy tu Dios que te fortalezco;
 Siempre te ayudaré; siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.



Isaías 41:10

La Resiliencia es:

”La capacidad que poseen los niños y las niñas para enfrentar los problemas, así como el miedo y lograr vencerlos de manera segura”



JUGUEMOS CON TODA LA FAMILIA

Este es un momento para divertirnos con toda la familia, es por eso que te invitamos a motivar a los niños y niñas.

EL RETO

Cada reto pondrá a prueba tu fuerza física y mental. Al finalizar reflexionemos que cualquier adversidad la podemos vencer con la ayuda de nuestra familia, amigos y con la guía de Dios.

Iniciemos con la dinámica: “El Reto”

Desafío #1:

Pararse solamente con el pie derecho durante 30 segundos (debes de motivar y asegurar que todos estén cumpliendo el desafío)

Desafío #2:

Pararse solamente con el pie izquierdo durante 30 segundos.

Desafío #3:

Todos de pie pero levantando sus manos durante 30 segundos.

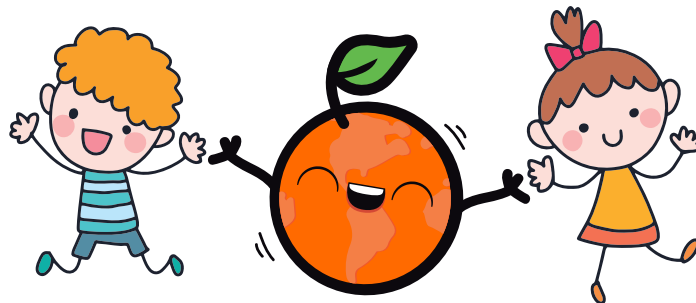
Desafío #4:

Todos en puntillas y con las manos levantadas durante 30 segundos.

Desafío #5:

Saltar con un pie, una o dos veces.

Te invitamos a crear más desafíos y a reflexionar sobre la fortaleza que cada niño, niña debe de desarrollar en la vida para afrontar los retos y así poder sobresalir a ellos.



Hagamos manualidades



“ELABOREMOS LA FLOR QUE ME FORTALECE”

Materiales:



Papel



Pegamento



Tijera



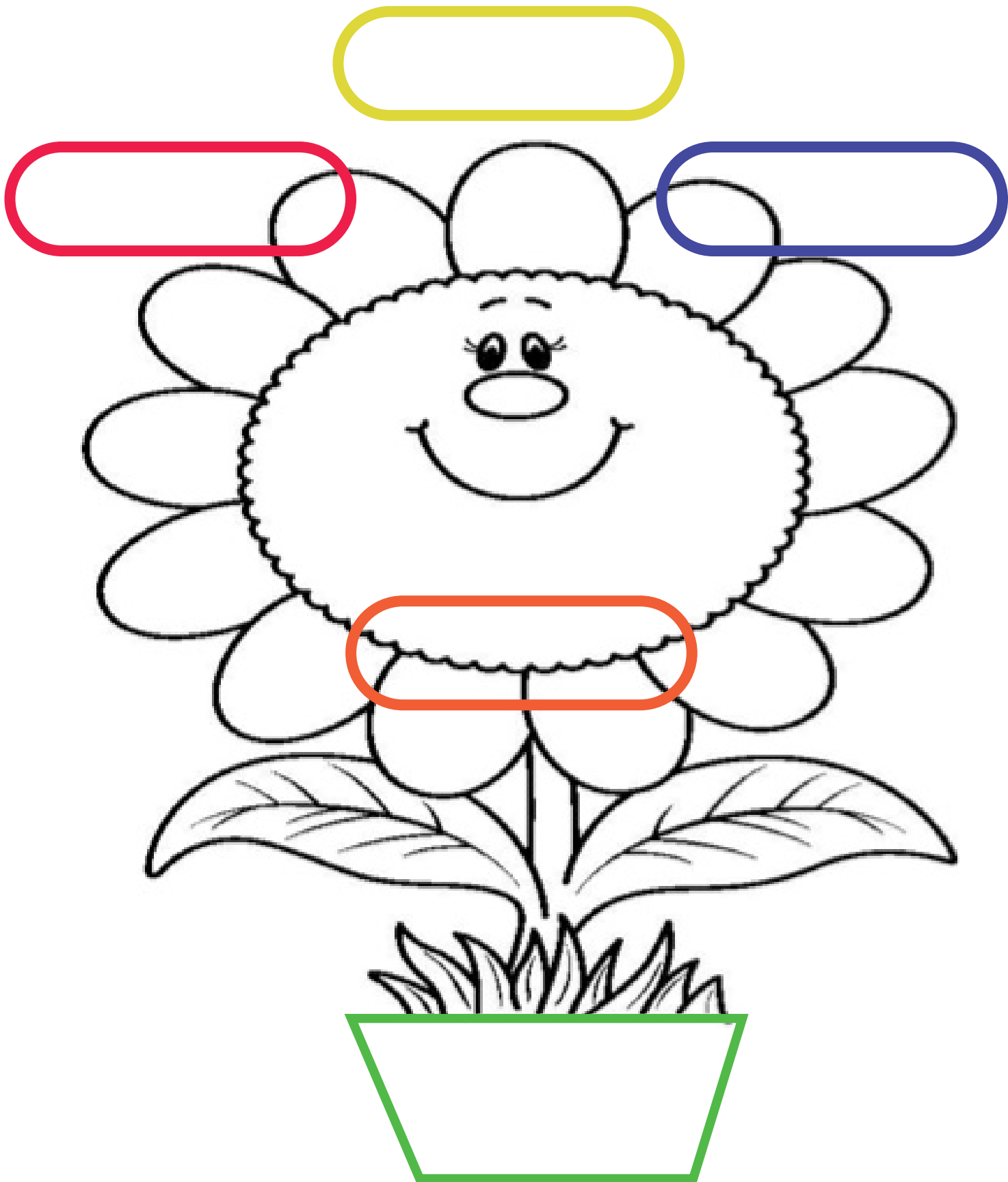
Lápiz



Colores

Elaboremos en familia la siguiente actividad:

- Con papel de color hacemos un círculo mediano que será el centro de la flor. Ahí escribiremos nuestro nombre de forma creativa.
- Con papel de otro color hacemos tiras de 2 cms cada una y luego las recortamos, eso será para los pétalos de las flores. (Se pueden realizar de varios colores si así se desea)
- Cada tira se doblará por la mitad y en uno de los extremos se escribirá una cualidad positiva del participante. (Paciente, cariñoso, amable, responsable)
- Cuando las tiras estén con la cualidad se deberán de pegar en el círculo por la parte de atrás a una distancia mínima y ya tenemos nuestra flor.
- Pegar la flor a una página de papel bond y decorar el tallo y maceta según su arte y creatividad.
- En la maceta escribir "RIÉGAME CADA DÍA" para recordarte lo importante que es que te conozcas.



04

CÓMO ACTUAR ANTE LAS DIFICULTADES



Enfrentando las dificultades y temores

Hay momentos en los que todo parece ir mal, nada sale como lo esperamos. Las cosas se ponen difíciles, nos sentimos agotados y preocupados, el miedo y el temor nos invade. Tranquilos, hoy aprenderemos a enfrentar las dificultades y temores.





Pasos para superar las dificultades:



Ser resilientes

La resiliencia es la capacidad para adaptarse, aprender y encontrar la forma de salir fortalecido de las situaciones difíciles de la vida.



Ser paciente

La paciencia es una virtud que representa un tesoro para quien tiene la fortuna de poseerla. Los que logran cultivar la paciencia son más felices, inteligentes y exitosos.



Sigue adelante

No caigas en la tentación de estancarte. De quedarte ahí, reprochándote o reprochándole a la vida por aquello que no lograste o que perdiste.



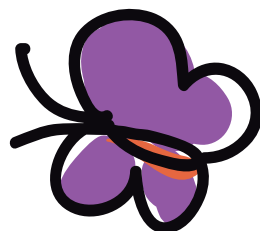
Ocuparte y no preocuparte

Angustiarte por un problema no te ayuda a resolverlo, enfócate en las soluciones.



El sufrimiento es fuente de crecimiento

El dolor, la frustración y las experiencias difíciles son fuente de crecimiento. Cuando encontramos obstáculos, también estamos encontrando desafíos. Asumir esos retos forma parte de un proceso de evolución, que tarde o temprano rinde sus frutos.





Si pudiera ver, lo que está en tu cabeza.

Indicaciones: Este es un juego para aumentar la resiliencia.

¿Cómo jugar?

La actividad consiste en saber lo que está en tu cabeza. Así que te haré unas preguntas, con toda confianza y sinceridad puedes contestar.



Escribe un hecho divertido de ti:



Describe un momento difícil en tu vida:



¿Cómo resolviste ese problema?



¿Cuál es tu color favorito?



¿Tu comida favorita?



¿Escribe los nombres de tus amigos y amigas?



Superando el miedo en medio de las dificultades.

¿Qué es el miedo y para qué sirve?

El miedo es una emoción común en todos los seres humanos y aunque a primera vista no lo parezca, nos es de gran utilidad. Gracias a él reaccionamos ante situaciones reales de peligro, por ejemplo; como apartarnos ante un vehículo que se acerca a gran velocidad.

Los miedos nos dan la oportunidad de generar herramientas para afrontar ciertas situaciones, nos permiten superarlas y superarnos a nosotros mismos, mejorar y resolver situaciones que nos parecían imposibles de enfrentar.

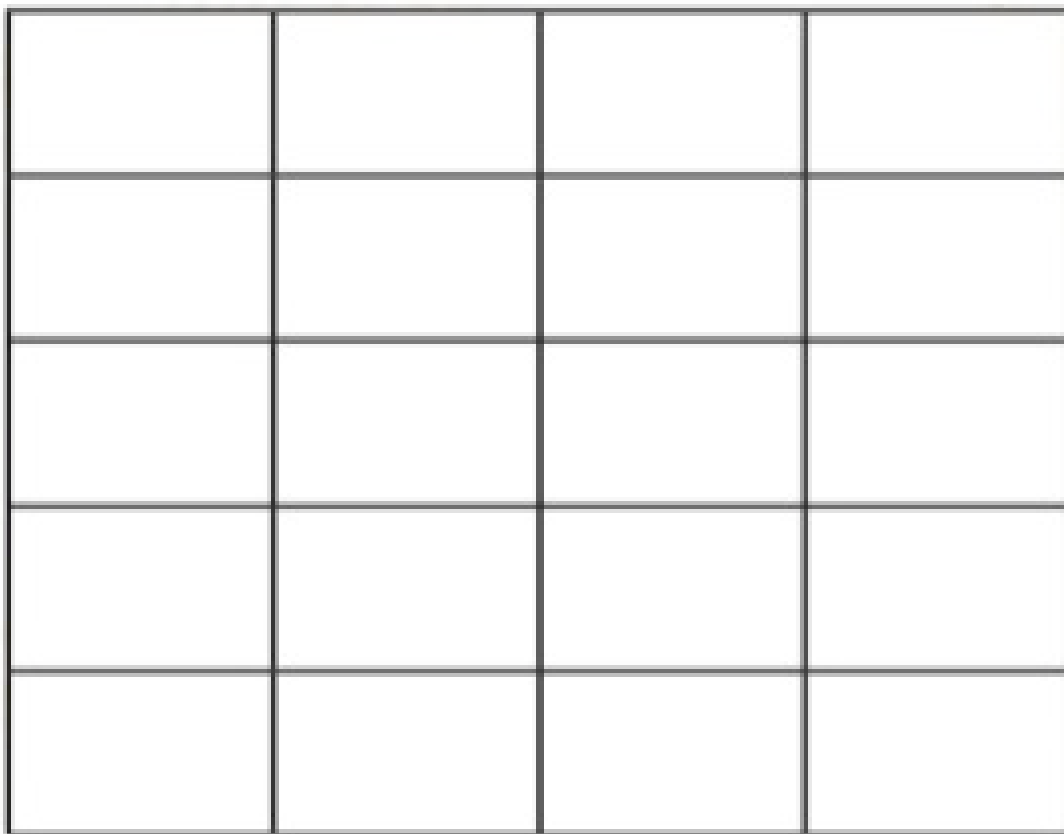
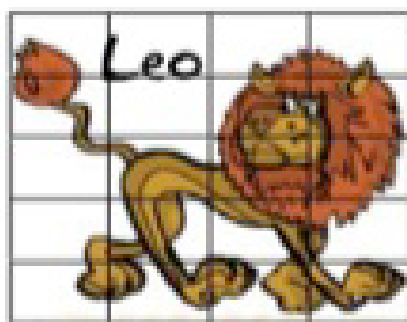




Tú eres valiente como el León

Los leones son animales admirados, temidos, pero igualmente amenazados, es una especie en peligro de extinción pero su valentía le ayuda a sobrevivir en la selva.

Indicaciones: Usando los cuadros como guías, dibuja el león.





Sopa de Letras.

Indicaciones: Encuentra las palabras ocultas en la sopa de letras y enciérralas con un color diferente. Cuando las encuentres escribe una X en el cuadro en blanco para saber que ya la descubriste.

T	I	G	O	M	O	S	E	T	I	O
O	V	A	L	I	E	N	T	E	N	C
C	E	I	M	E	G	O	E	T	O	S
O	N	T	E	D	I	D	I	O	M	E
N	C	E	R	O	O	V	A	L	I	D
T	E	O	M	N	S	T	E	G	E	I
S	R	T	I	C	O	N	T	I	G	O
M	E	M	O	E	G	O	E	T	O	S

VALIENTE



MIEDO



VENCER



DIOS



CONTIGO



Recuerda este texto bíblico que nos motiva a superar los temores con la ayuda de Dios.

No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.



Isaías 41:10

Alimentación saludable (7 a 12 años)

¡Hola amiguitos y amiguitas mi nombre es Chambita y quiero compartir con ustedes algunos de mis secretos para mantenerme fuerte y saludable!



Como tres tipos de comida y dos refrigerios.



Evito golosinas.



Como de los diferentes alimentos.



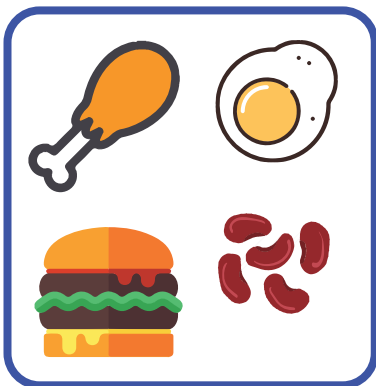
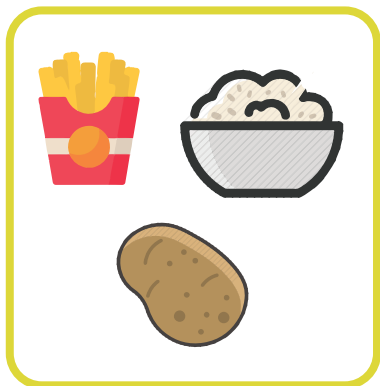
Hago ejercicio.

¿Qué te parece si preparamos un plato de comida saludable? es sencillo solo debes elegir los alimentos que crees que tú necesitas para estar saludable como yo, dibujarlos y colorearlos en el plato de acuerdo al color. (Debes fijarte bien porque hay algunos que no son saludables y puedes confundirte)

Energéticos porque nos dan energía.

Constructores porque nos ayudan a la reparación de tejidos de la piel.

Reguladores porque nos dan muchas vitaminas y minerales.

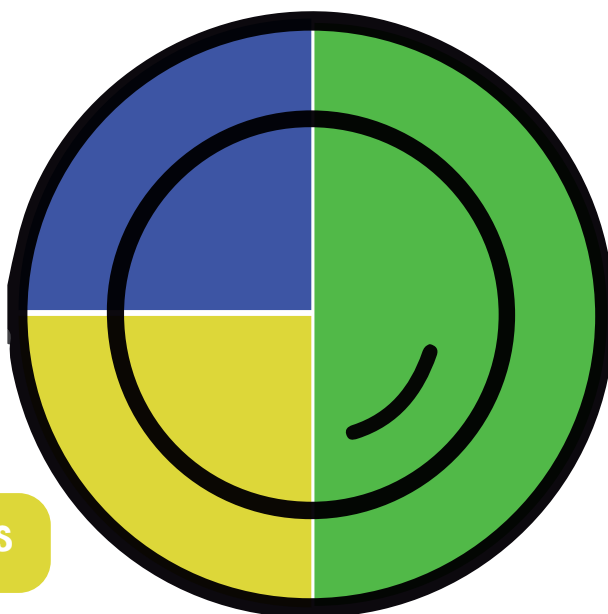


NUESTRO PLATO SALUDABLE

Constructores

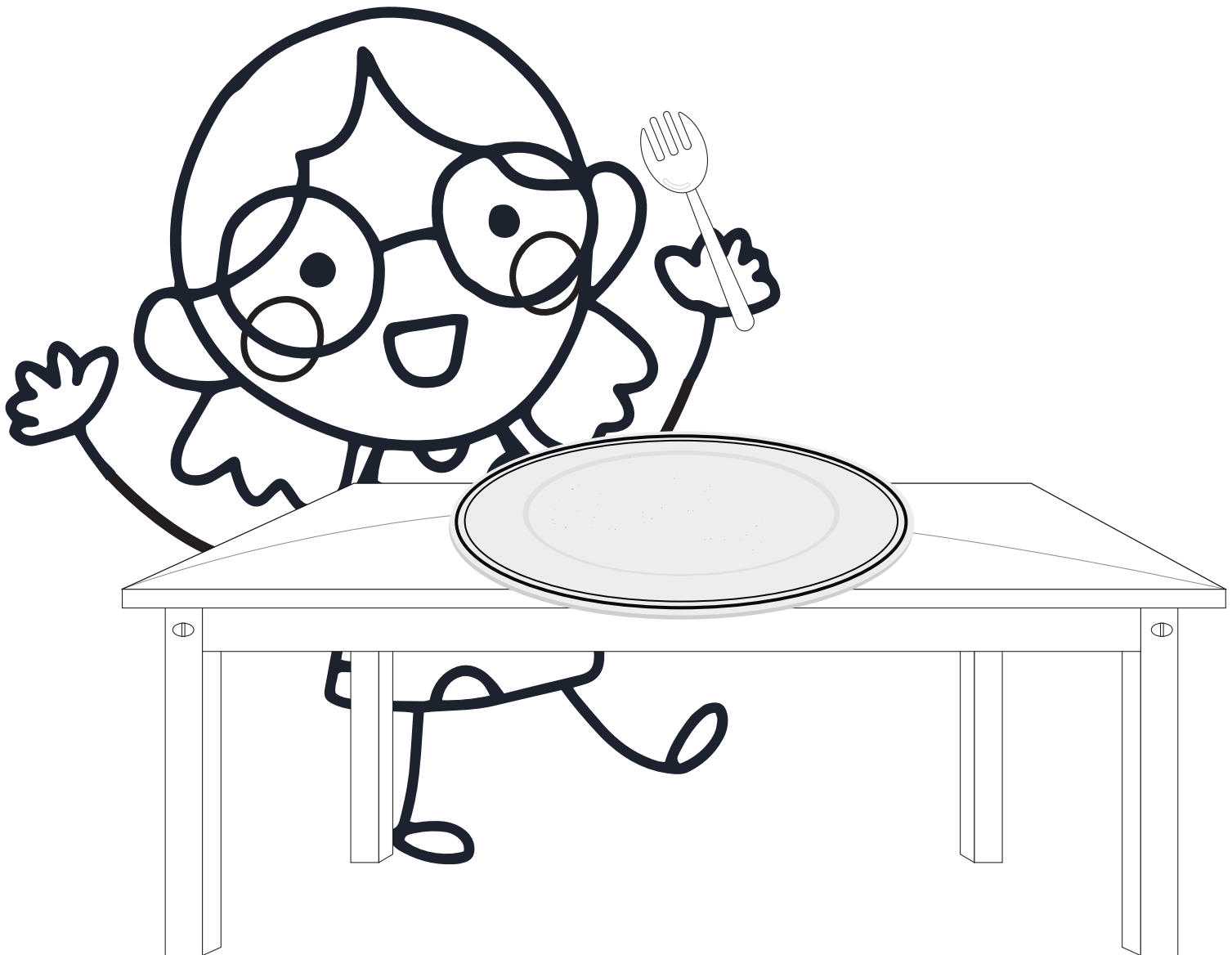
Energéticos

Reguladores



Alimentación

Observa los alimentos y dibuja, en el plato de la niña alimentos que mantengan una dieta equilibrada.

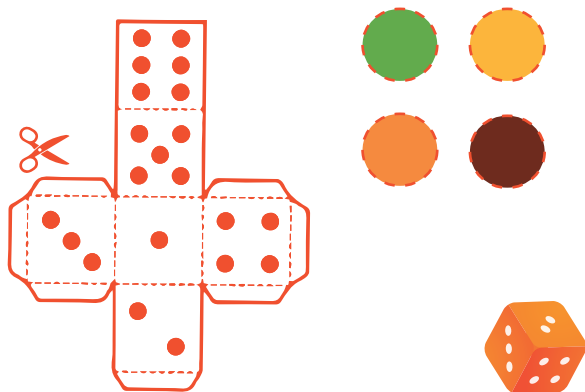


Juguemos “No te enojés” y recordemos los grupos de alimentos.
No olvides que los nutrientes de los alimentos desarrollan importantes funciones en nuestro organismo.

INDICACIONES:

Recorta el dado de lado izquierdo de la página; pueden jugar dos o más personas, cada uno tendrá su turno para lanzar el dado y avanzará las casillas de acuerdo al número que muestre el dado, coloca una ficha (un frijol, un grano de maíz, un tapón, etc.) en la casilla que te toque, si caes en una de las flechas, regresas o avanzas de casilla.

Si tu ficha cae en una imagen de alimento deberás explicar si ésta es saludable y si lo es ¿a qué grupo de alimentos pertenece? y ¿por qué es importante para nuestro organismo?



Los grupos de alimentos y sus funciones en nuestro organismo.



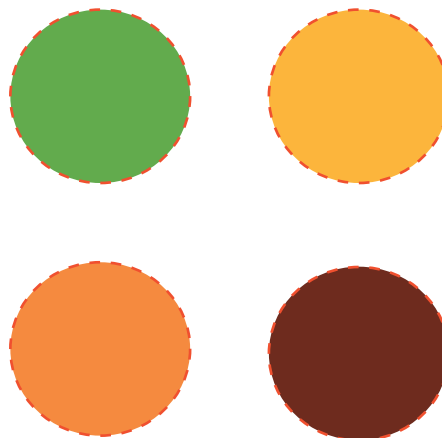
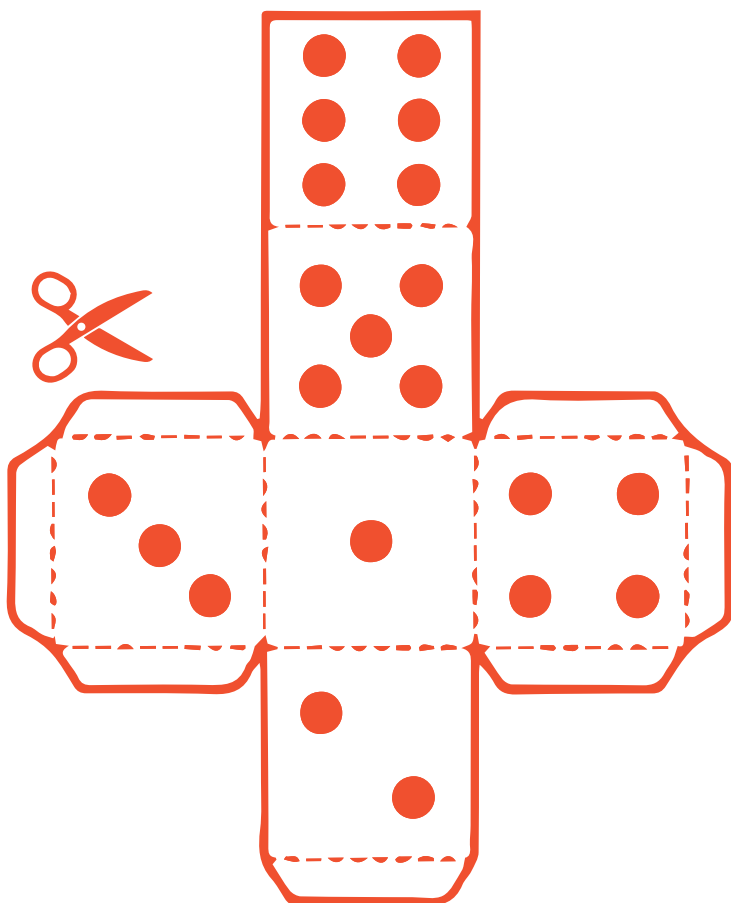
Los grupos de alimentos y sus funciones en nuestro organismo.

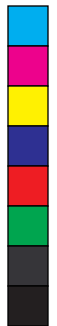






RECORTA EL DADO Y LAS FICHAS.







ACTIVIDADES ADICIONALES PARA REALIZAR EN CASA

Indicaciones: Colorea el dibujo que aparece.



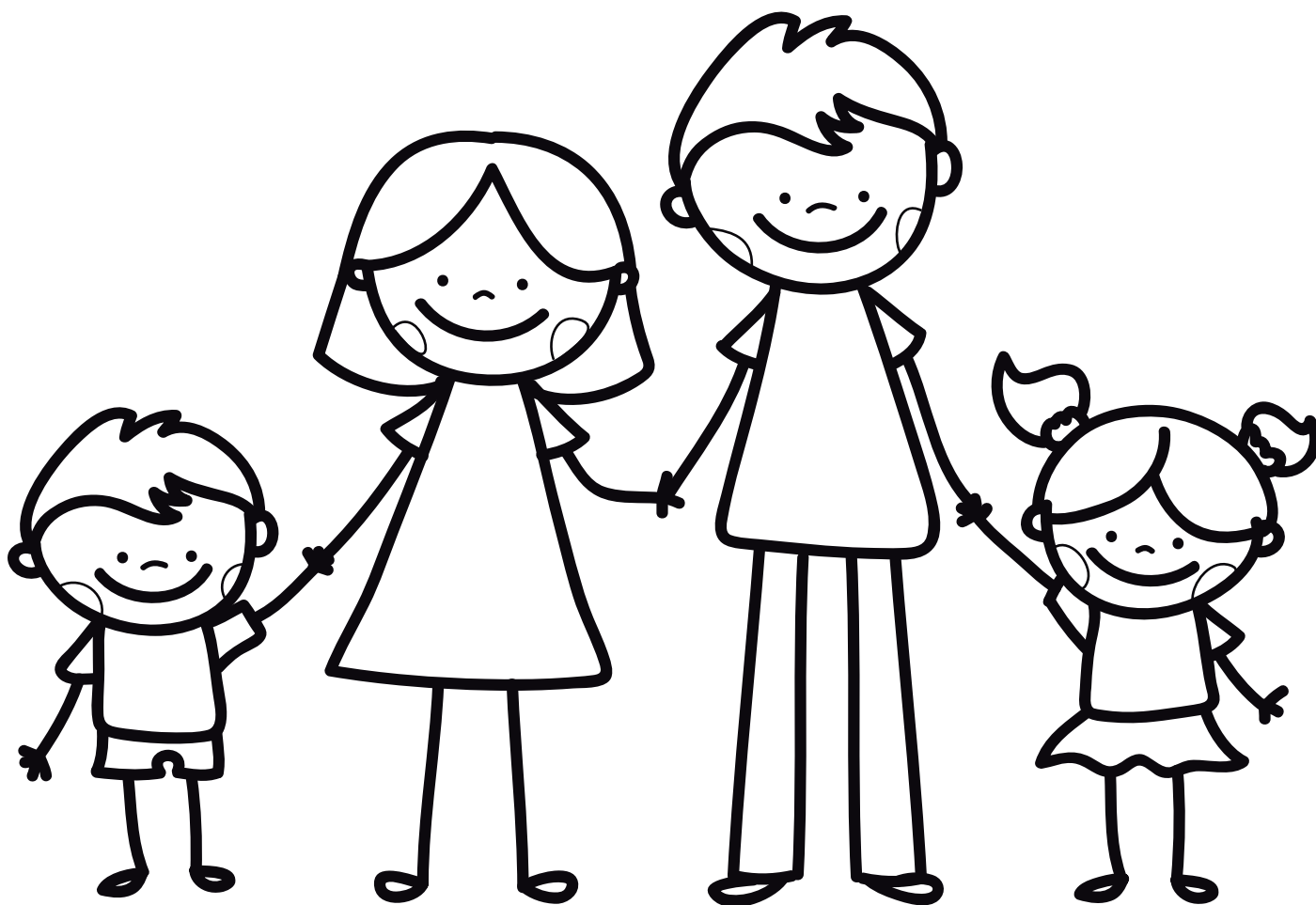
Indicaciones: Colorea el dibujo que aparece.



Indicaciones: Colorea el dibujo que aparece.



Indicaciones: Colorea el dibujo que aparece.



Indicaciones: Colorea el dibujo que aparece.

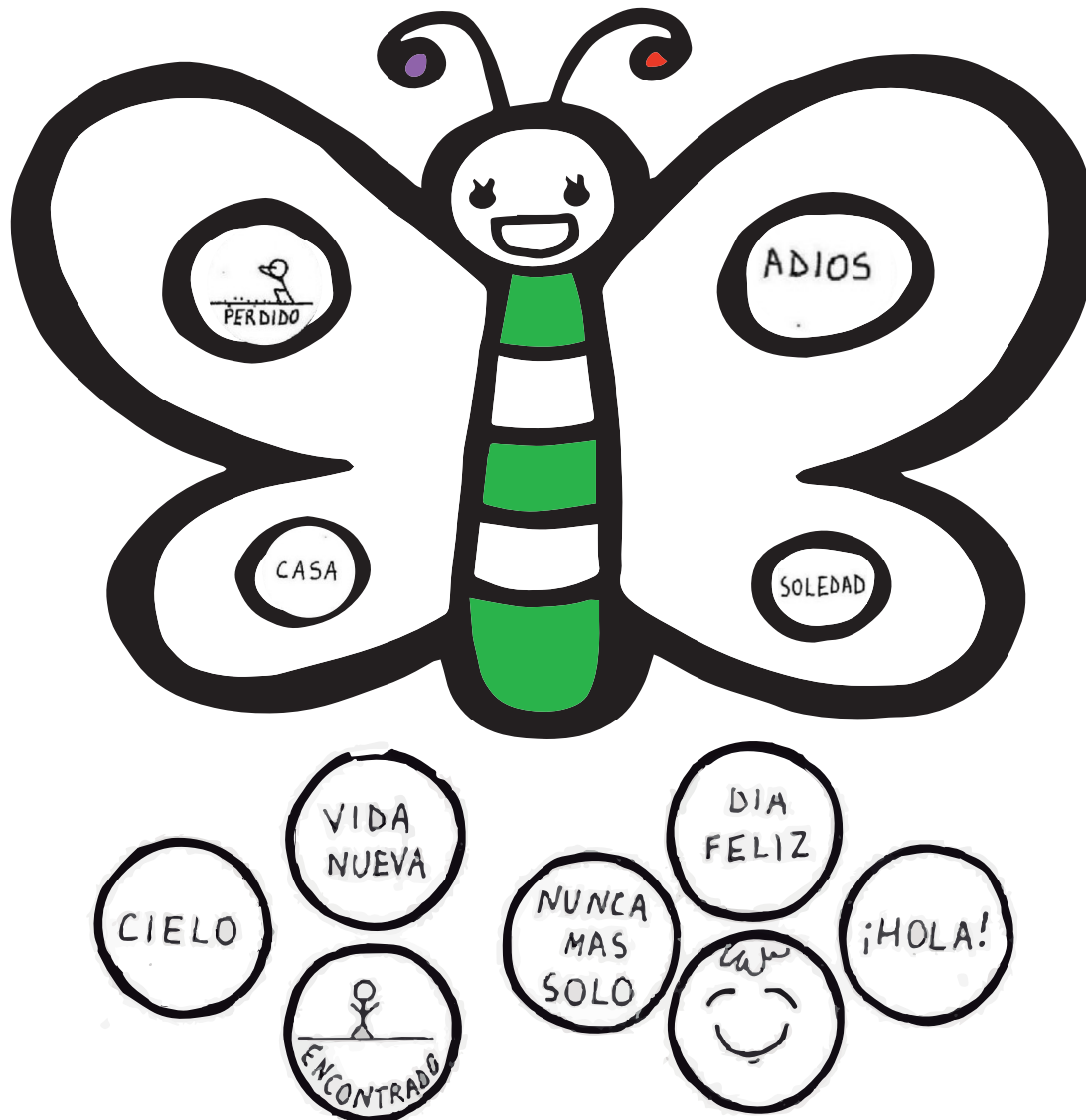


¡Jesús nos cambia nuestra tristeza en alegría!

Cuando alguien muere, es muy triste para nosotros y sentimos una gran pérdida.

Sin embargo los niños y niñas ponemos nuestra confianza en Dios y nos permite soñar en una vida con nuestros seres querido en el cielo.

Pinta la mariposa y los círculos de abajo, dejando sin pintar los círculos que cubren las alas de la mariposa. Recorta los círculos de abajo y pégalos sobre la mariposa, tapando los sucesos tristes de la muerte con los sucesos de la vida celestial.





World Vision

Por los niños



World Vision

Por los niños

“Si quieres saber más visita
nuestra web, para poder descargar
libros, actividades, consejos y
mucho más”

www.worldvision.org.sv

¡Estamos contigo!



WorldVisionSV

