

TEMA 1. Cuido mi cuerpo

1. ¿En qué nos ayuda cuidar esa parte del cuerpo?
2. ¿Por qué a veces nos cuesta cuidarnos en ese momento?



Dibuja una mano llena de "bichitos" que vamos a lavar



COMPARTIMOS EN CASA

| | |
|--|---|
| Reto personal: Cuidado personal | Acciones en los niños: <i>Cuidar el cuerpo: lavarme las manos, los dientes, vestirme (con ayuda o solo), ducharme (con ayuda o solo)...</i> |
| | Acciones en los adultos: <i>¿Qué tipo de ropa me pongo? ¿Uso productos para cuidarme? ¿Hago deporte o no? ¿Uso el móvil a cierta hora o no? ¿Qué alimentos comer o no comer?</i> |

1. COMPARTIR la actividad de clase con los hijos

En casa dialogamos con los niños con las dos siguientes preguntas:

- **¿Qué parte del cuerpo sueles cuidar en casa? Una que te sale fácil, no te cuesta mucho.**
- **¿Qué parte del cuerpo necesitas cuidar mejor en casa?**

2. REFLEXIÓN EDUCATIVA

Hoy en clase hemos trabajado el reto del cuidado personal. Concretamente hemos descubierto que hay muchas formas de lavarse las manos, pero no todas nos ayudan y nos limpian. Lo mismo podríamos aplicar a otras acciones, tanto niños como adultos.

En casa elegimos una acción que nos parezca sencilla o cotidiana. Por ejemplo, lavar los dientes, duchar, vestir... No solo lo vamos a hacer, sino que vamos a ver juntos de **cuántas formas diferentes lo podemos hacer: cuáles nos ayudan, y por qué, y cuáles no nos ayudan, y por qué**. Así, los niños no solo repiten comportamientos como máquinas de lavarse, vestirse o ejecutar otras acciones rutinarias, sino que valoran la realidad y eligen cómo actuar con criterio y sentido crítico.

Puede que salgan dificultades para cuidarse: a veces son motivos externos (ambiente, tiempo, personas, lugar) y otras internos (emociones, pensamientos, confianza, ganas).

Cuando los hijos se lavan, se visten, se peinan, van al baño o se suenan los mocos, no solo están haciendo “algo” necesario y técnico, sino que son sus formas de niño de algo que todos necesitamos durante toda la vida: cuidar nuestro cuerpo, cuidarnos personalmente. Como los **adultos tenemos el mismo reto que los niños, aunque en nosotros este reto se manifiesta en otras acciones**, interesa que volvamos la mirada sobre nosotros como adultos para descubrir el reto de sabernos cuidar. Dialogamos en pareja con las preguntas de la tabla casilla “acciones en los adultos”.