

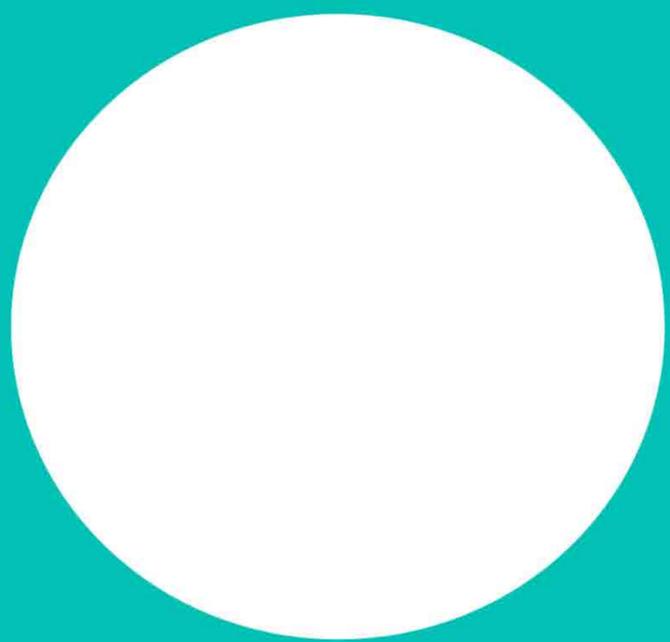
# Construye tu Mundo



1º EPO

## Cuaderno de Salud

de la alumna/o



# Introducción

¡Hola!

Este cuaderno es como un pequeño libro, con el que puedes aprender muchas cosas sobre ti y sobre tu relación con los compañeros y las compañeras. Tiene unas fichas que tratan sobre temas especiales:

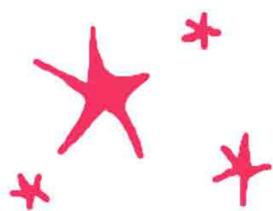
- Cómo te ves
- Cómo eres
- Cómo te sientes
- Cómo te relacionas
- Cómo te controlas en determinadas situaciones
- Cómo te expresas

Lo utilizarás en clase y, cuando el profesor o la profesora te lo indique, lo podrás llevar a casa para realizar algunas actividades con tu familia.

Te vamos a pedir que lo cuides bien, pues con él vas a trabajar cosas muy importantes.

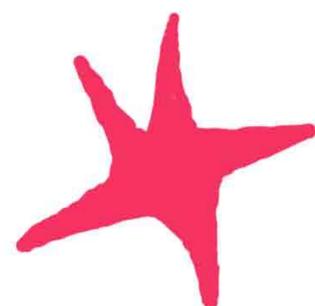
Te esperan momentos muy entretenidos. ¡Qué lo disfrutes!





A lo largo del curso harás actividades con las que aprenderás un montón de cosas importantes sobre ti, sobre los y las demás y sobre el mundo en general. Para que no se te olvide lo que has aprendido, apunta en el calendario que aparece abajo qué día empiezas la actividad, qué día la acabas y escribe una palabra o una frase que indique lo que has aprendido.

Ficha	¿Cuándo empiezo?	¿Cuándo acabo?	¿Qué aprendo?
Si yo fuera...			
¿Cómo eres?			
¡Qué de emociones!			
El termómetro del enfado			
Me siento mal cuando...			
La Tierra, mi casa			
La Tierra, un jardín para cuidar			
Cuido la Tierra cuando...			
Mi emoción es de color...			



# Actividades



## 1 La niña blanca

*Si yo fuera...*

## 2 Yo soy...

*¿Cómo eres?*

## 3 Marisol, ¡ten cuidado!

*¡Qué de emociones!*

## 4 Mi cuerpo me habla

*El termómetro del enfado  
Me siento mal cuando...*

## 5 La Tierra, un jardín para cuidar

*La Tierra, mi casa  
La Tierra, un jardín para cuidar.  
Cuido la Tierra arando...*

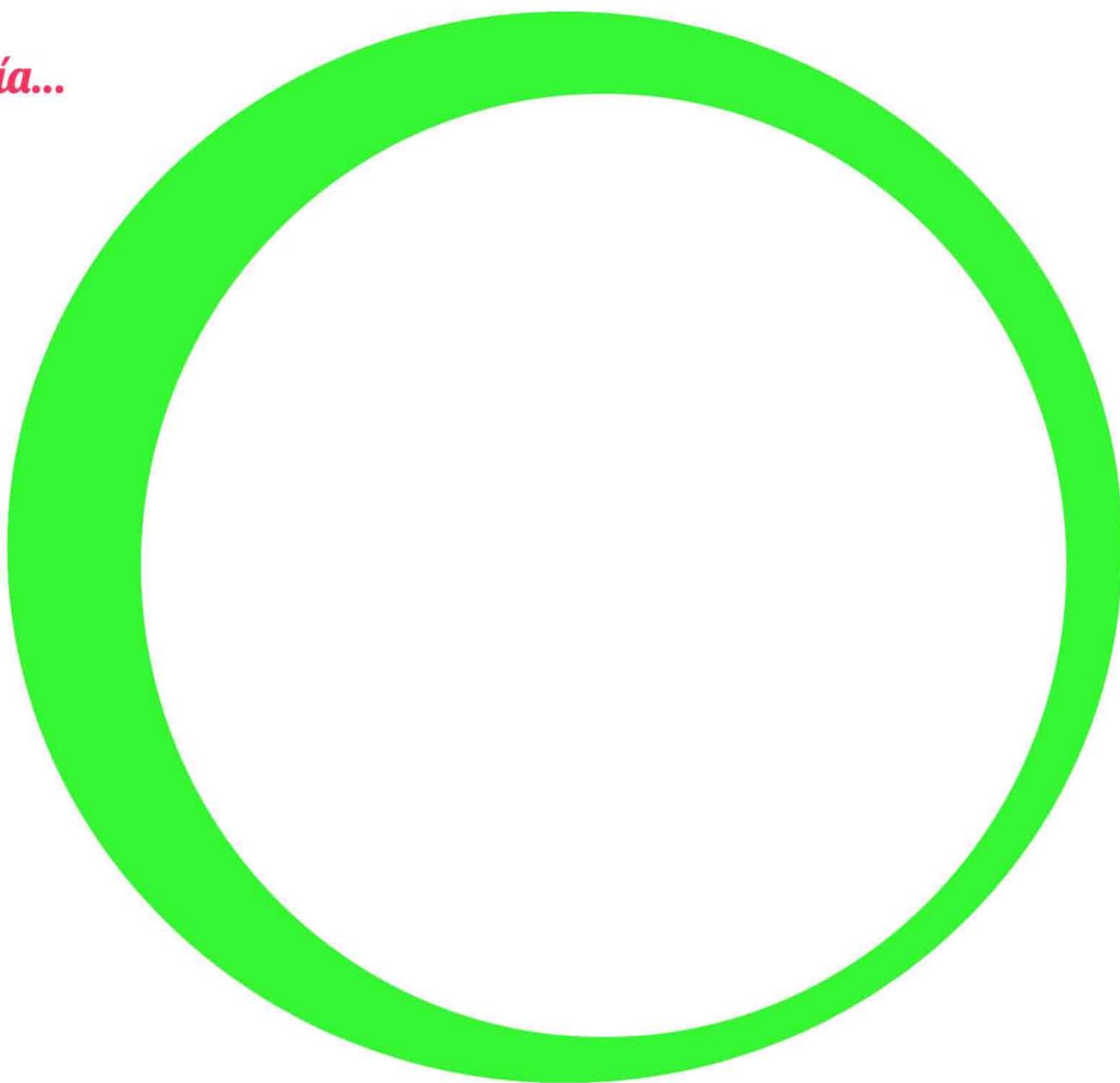
## 6 Representación teatral: ¿Qué emoción soy?

*Mi emoción es de color..*

# SI YO FUERA...

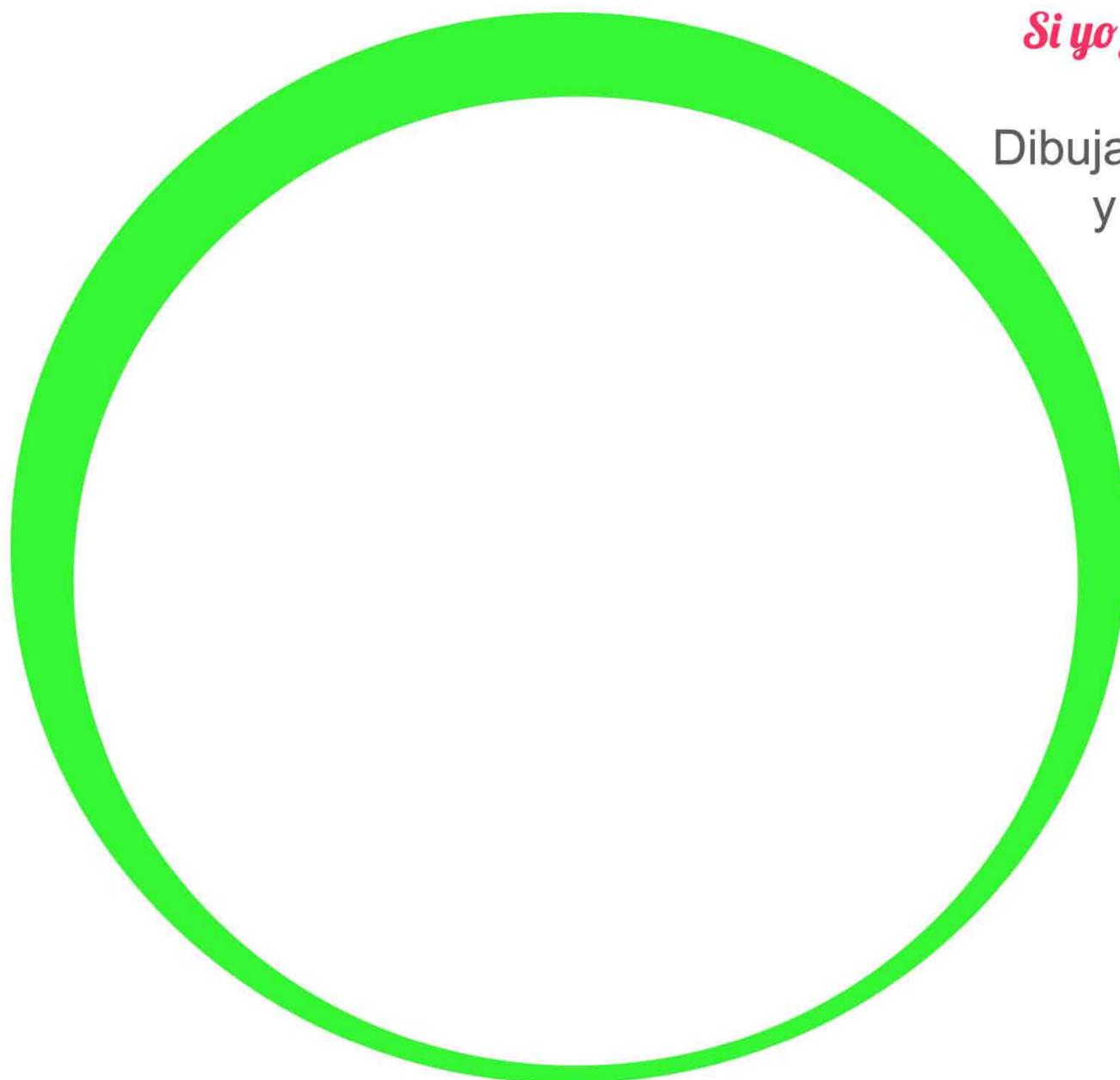
## *Si yo fuera una planta sería...*

Dibuja la planta que serías y escribe la cualidad positiva que compartís.  
Pista: ¿Un árbol fuerte y robusto?, ¿una flor bella y delicada?, ¿una palmera alta y elegante?



## *Si yo fuera una fruta sería...*

Dibuja la fruta que serías y escribe la cualidad positiva que compartís.  
Pista: ¿Dulce como la uva?, ¿suave como un melocotón?, ¿sabroso como una pera?



*Si yo fuera una animal sería...*

Dibuja el animal que serías y escribe la cualidad positiva que compartís. Pista: ¿Poderosa como una leona?, ¿fuerte como un elefante?, ¿ágil como una gata?, ¿listo como un ratón?, ¿cariñosa como una perrita?

# ¿CÓMO ERES?

Redondea las opciones que se identifiquen contigo y añade alguna característica más.

**t... SER... sEr... LA esENcía... t**

**u**

**e**

**s**

**EN**

**C**

**i**

**a**

**...**

**S**

**E**

**r**

**T**

**U**

**e**

**s**

**t**

**EN**

**C**

**i**

**A**

**...**

**S**

**e**

**R... SER... sEr... LA esENcía... R**

**¿Qué eres?**

Listo/Lista      Buen hijo/Buena hija

Generoso/Generosa

Buen alumno/Buena alumna      Divertido/Divertida

Buen hermano/Buena hermana

Buen amigo/Buena amiga

Buen compañero/Buena compañera

---

**¿Qué no eres?**

Rubio/Rubia      Grande

Delgado/Delgada      Alto/Alta

Fuerte

Gracioso/Graciosa

---

**¿Qué haces muy bien?**

Nadar      Contar chistes

Manualidades      Correr

Pintar

Un deporte

Recitar      Cantar

Un juego

---

**¿Qué no haces muy bien?**

Nadar      Contar chistes

Manualidades      Correr

Pintar

Un deporte

Recitar      Cantar

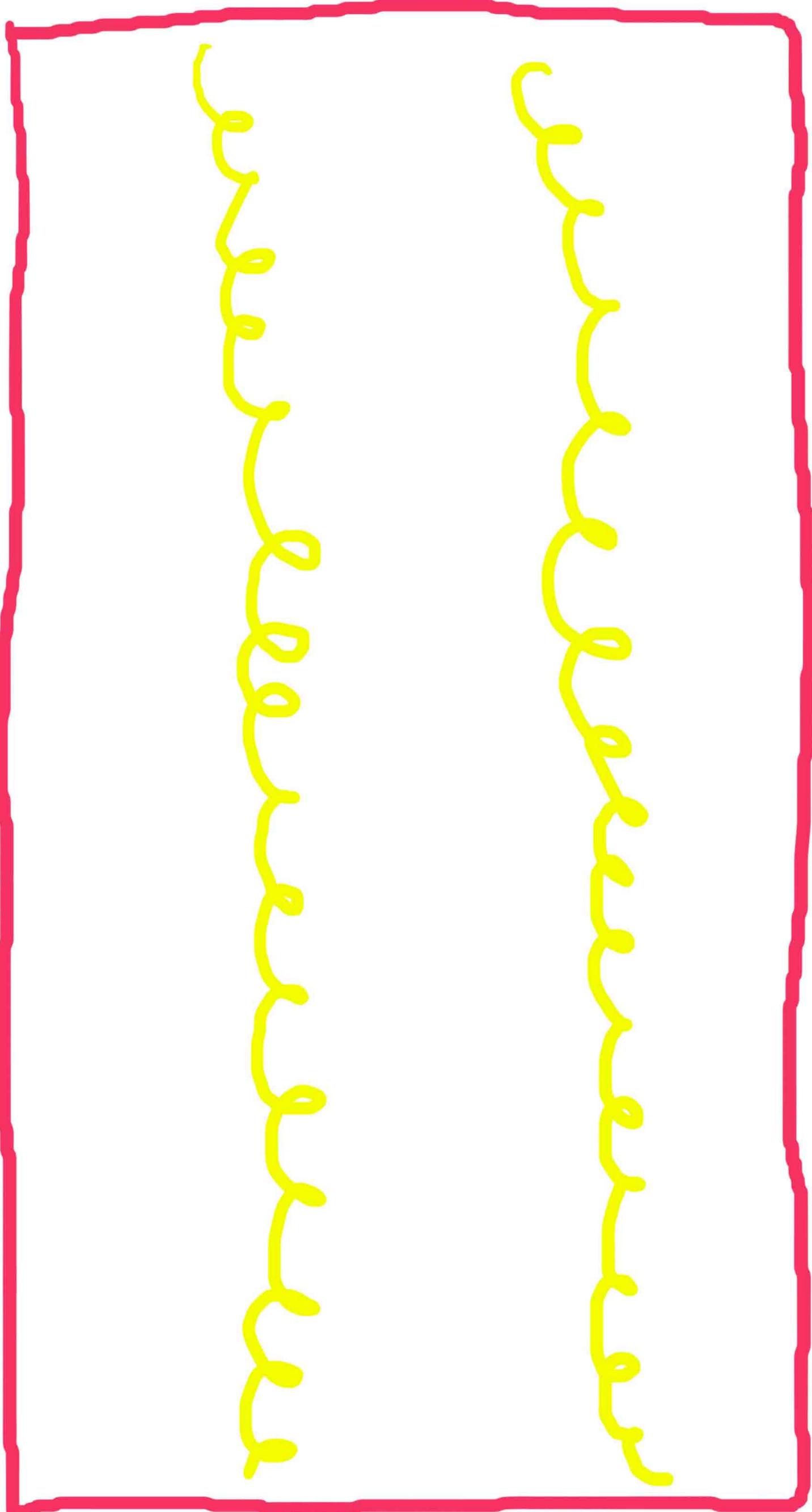
Un juego

Construye tu mundo



# ¡QUE DE EMOCIONES!

Haz bloques de emociones.

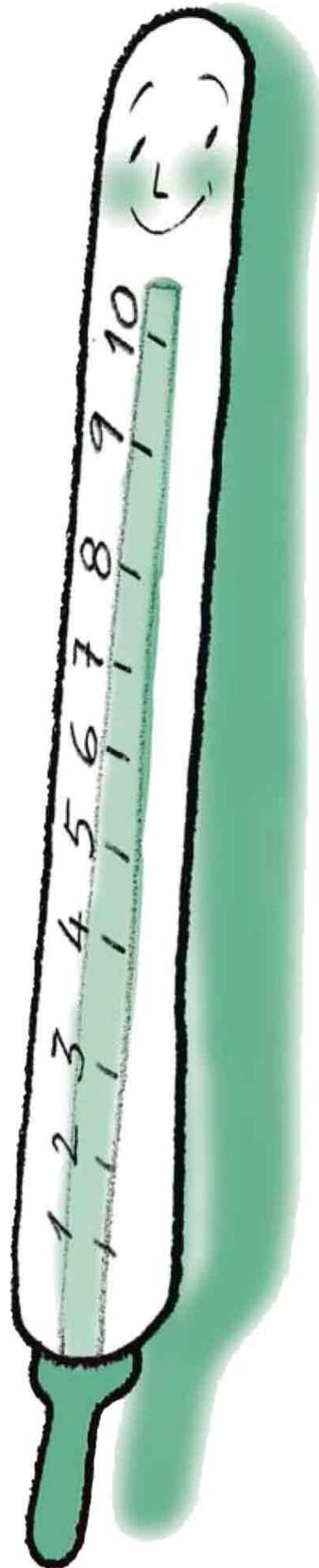


# EL TERMÓMETRO DEL ENFADO

Colorea los termómetros según estés...

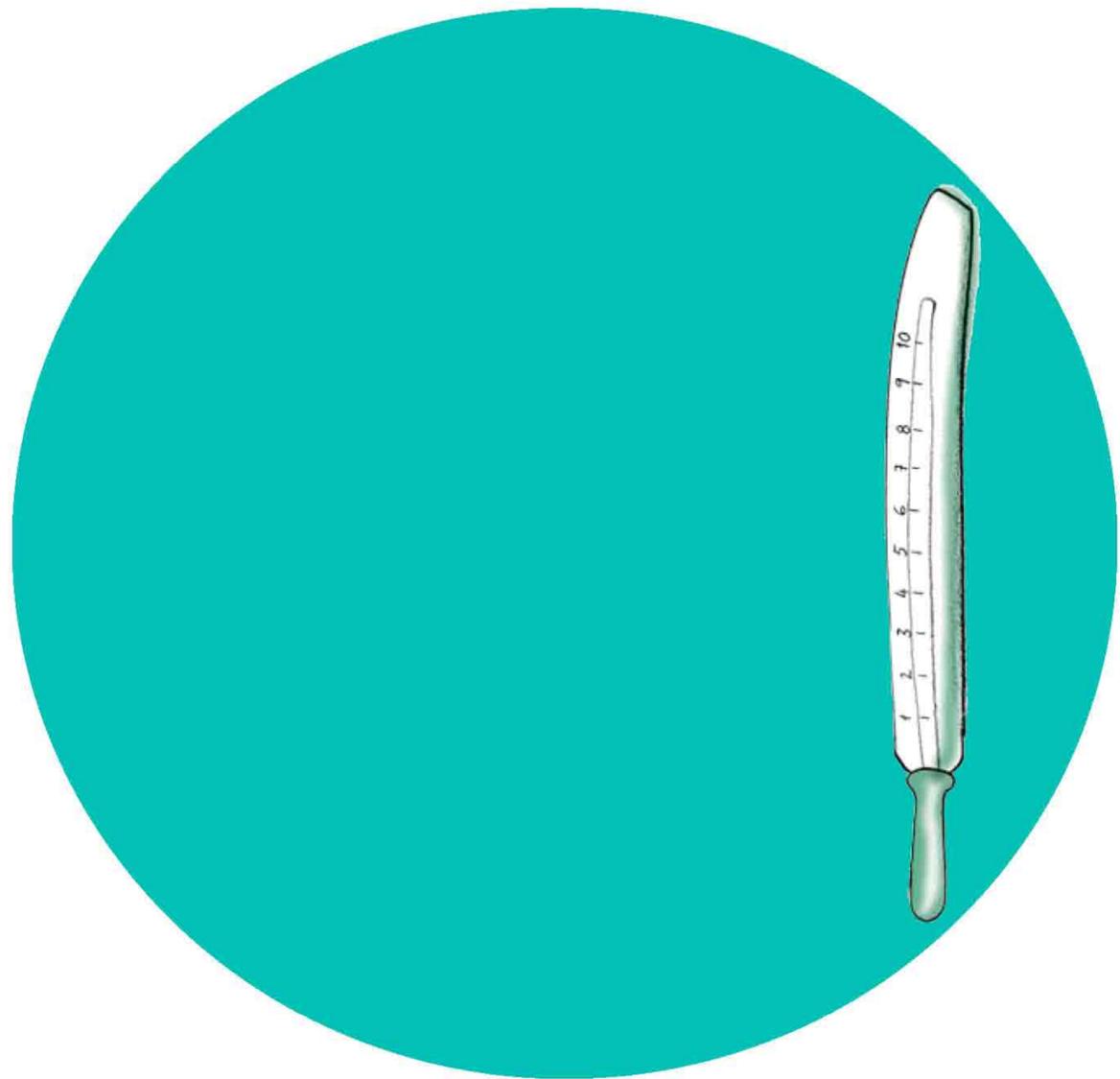
ESTOY CALMADO/ESTOY CALMADA

ESTOY ENFADADO/ ESTOY ENFADADA

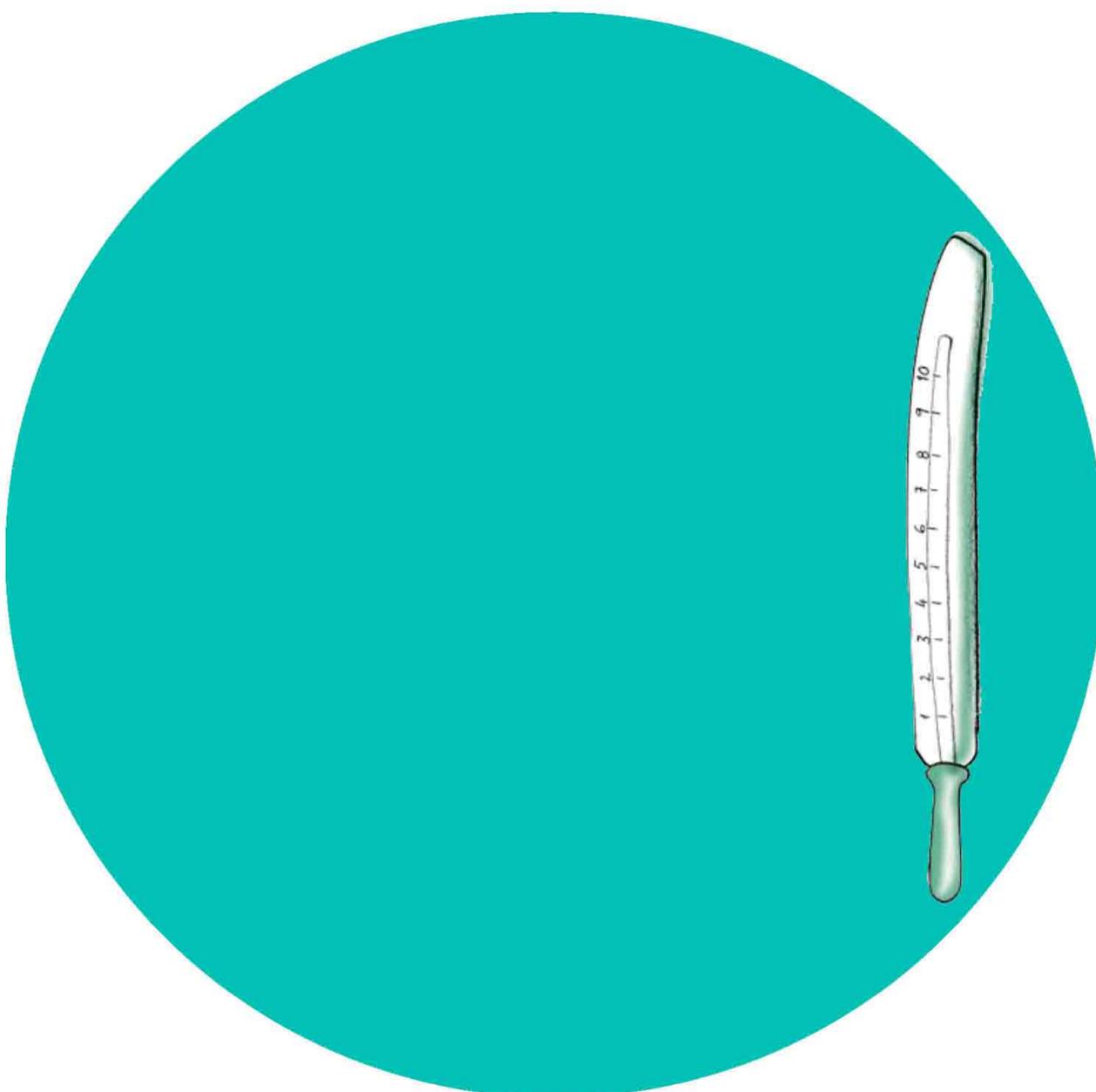


# ME SIENTO MAL CUANDO...

Dibuja una situación en la que sientas enfado y colorea el termómetro que está al lado.



¿Cómo te sentirías después de haber hecho el truco de Donald para bajar tu termómetro? Dibújate y colorea el termómetro.



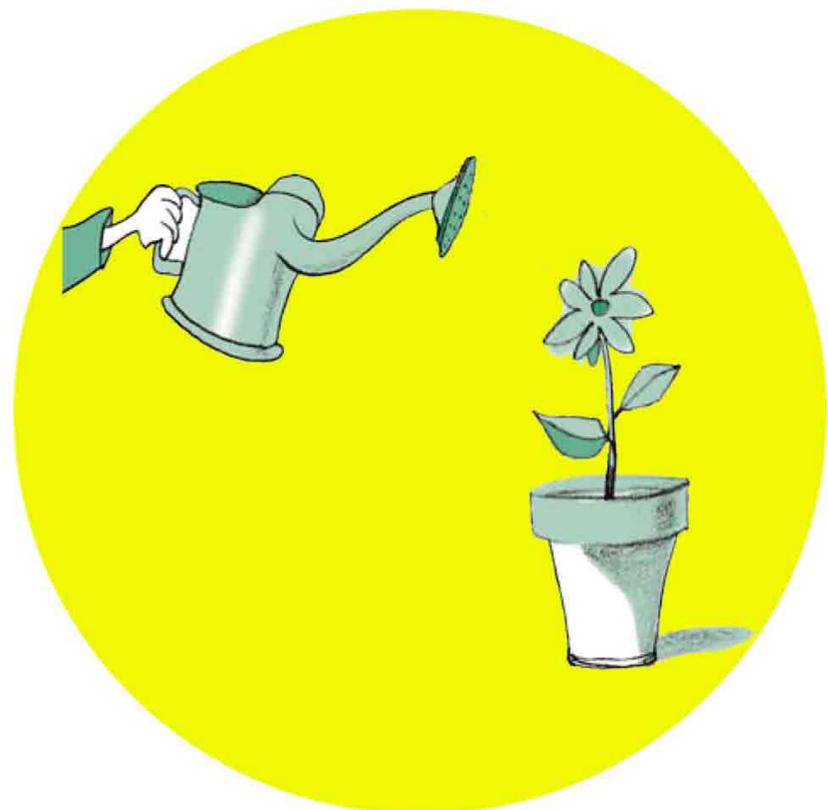
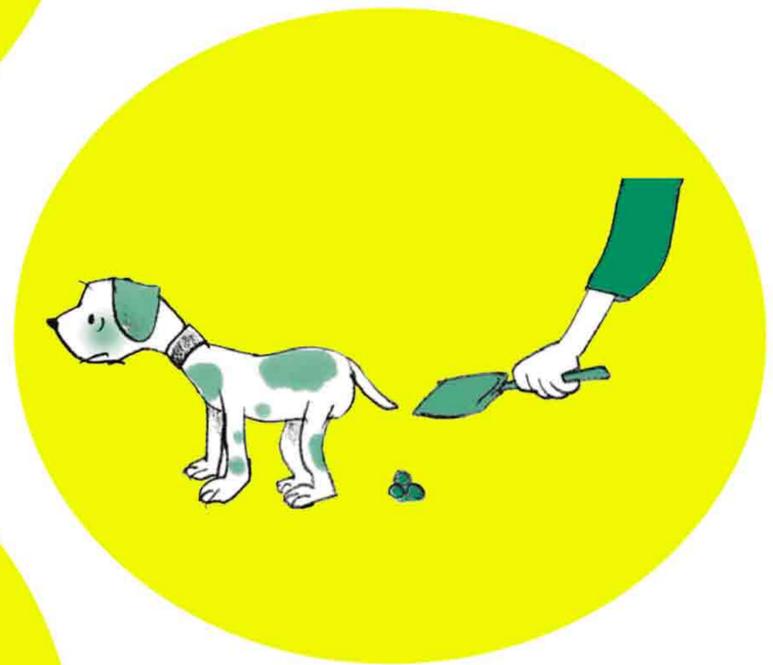
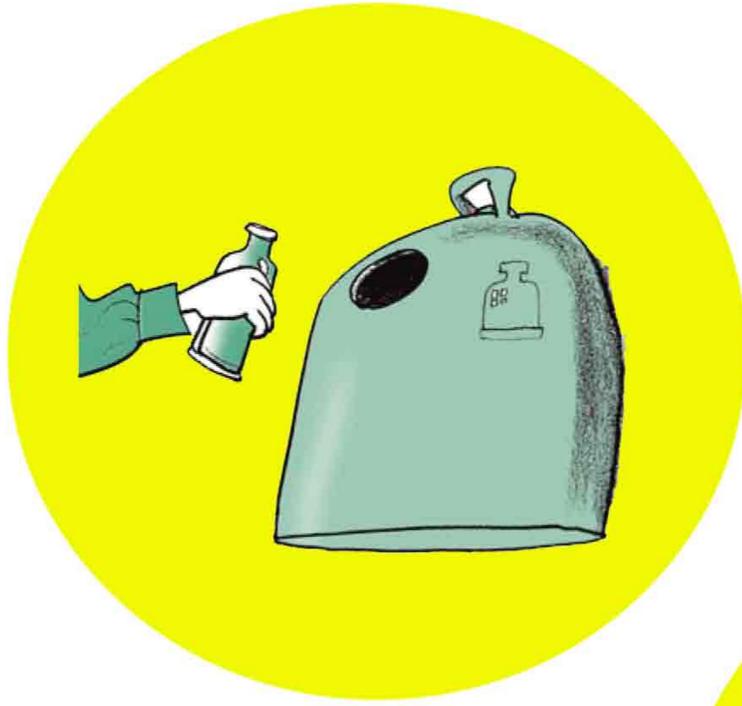
# LA TIERRA, MI CASA

Imagina como es el planeta Tierra visto desde la luna y dibújalo.



# LA TIERRA, UN JARDÍN PARA CUIDAR

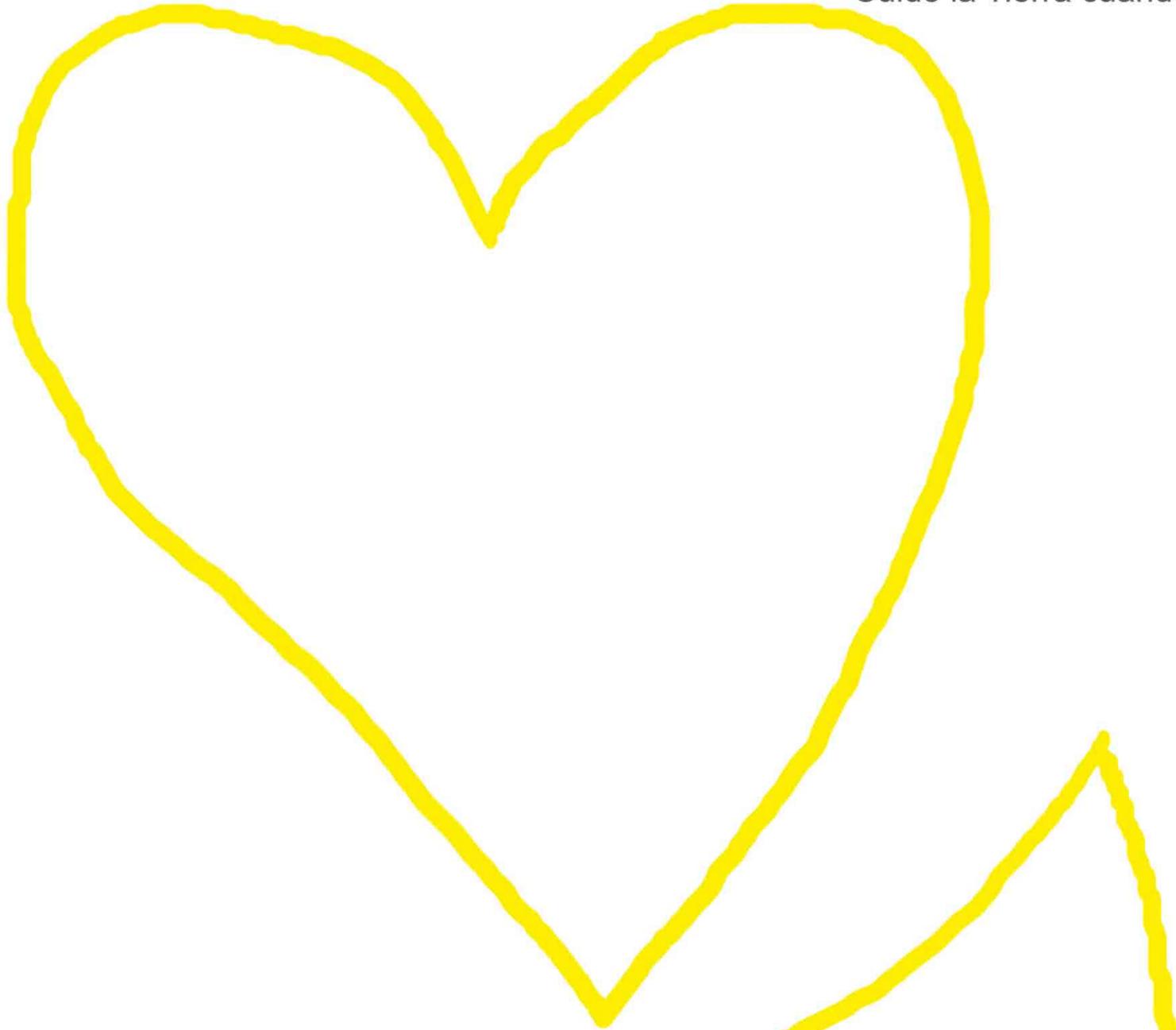
Fíjate en estos comportamientos y comenta con la clase lo que está bien o mal:



# CUIDO LA TIERRA CUANDO...

Pide a tu familia que te cuente situaciones en las que sueles actuar bien cuidando de la Tierra. Dibújalas en esta ficha:

Cuido la Tierra cuando...



Cuido la Tierra cuando...



# MI EMOCIÓN ES DE COLOR...

¿De qué color es tu emoción?

Construye  
tu  
Mundo

# Créditos

© FAD, 2011

**Edita:**

FAD  
Avda. de Burgos, 1  
28036 Madrid  
Teléfono: 91 383 80 00

**Dirección Técnica:**

Eusebio Megías Valenzuela  
Miguel Ángel Rodríguez Felipe

**Coordinación técnica:**

Elena Ares Nieto

**Elaboración de contenidos  
y selección de recursos  
audiovisuales:**

Elena Ares Nieto  
Raquel Díez García  
Vanessa de la Cruz Cerezo

**Colaboración en la revisión  
de textos:**

Raquel Carro Losada  
Blanca Delia Linares Santamaría

**Asesoramiento técnico:**

PAU EDUCATION

**Ilustraciones cuentos DVD:**

Jesús Sanz

**Ilustraciones:**

Juan Ramón Alonso  
María Gallego

**Diseño y maquetación:**

María Gallego  
Pablo Alexanco-Puncel

**Producción audiovisual:**

Endor Producciones Audiovisuales

**Programación DVD:**

Manuel Eslava

**Realización del soporte DVD:**

Endor Producciones Audiovisuales

**Impresión:**

Ancares Gestión Gráfica, S.L.

**Colaboraciones y  
agradecimientos**

(Ver DVD)

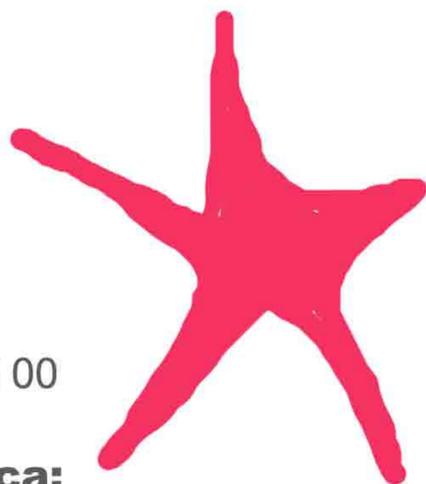
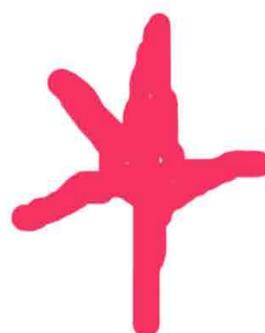
**ISBN:**

978-84-92454-17-4

**Depósito legal:**

M-31004-2011

La elaboración de la versión original de este material contó con el apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas y de Obra Social de Caja Madrid.



# ... con Cobijo



*Con la colaboración de*

