Naturales

2.º de Primaria

El cuidado del cuerpo

Lavarse las manos, los dientes, dormir bien y moverse.

Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Cuidar el cuerpo es hacer **todos los días** unas cuantas cosas sencillas.

La higiene:

Lavarse las manos con agua y jabón: antes de comer, después del baño y al llegar de la calle.

Lavarse los dientes después de las comidas, sobre todo **antes de dormir**.

Ducharse y **peinarse** a diario.

Cambiarse de ropa interior todos los días.

El descanso:

Un niño de 7 u 8 años necesita dormir unas **10 horas**.

Es mejor **acostarse a la misma hora** y **apagar las pantallas** un rato antes.

El movimiento:

Hay que moverse **cada día**: jugar, correr, andar, ir en bici.

Estar mucho rato sentado no es bueno.

La alimentación y el agua: comer variado, con fruta y verdura, y **beber agua**.

Trucos

Lo importante de la higiene es **el porqué**, no la lista.

¿Por qué las manos? Porque tocamos todo —el suelo, los animales, el pomo, el dinero— y después nos tocamos la cara y la comida. Los microbios entran **por las manos** más que por ningún otro sitio. Y hay que lavarlas **bien**: unos 20 segundos, lo que tarda una canción corta, frotando también **entre los dedos y las uñas**.

¿Por qué los dientes por la noche? Porque mientras dormimos **hacemos menos saliva**, y la saliva es lo que limpia la boca. Si te acuestas sin lavarte, los restos de comida están ahí ocho horas sin que nada los arrastre.

¿Por qué tantas horas de sueño? Porque mientras duermes el cuerpo **crece**, **repara** lo que se ha gastado y el cerebro **ordena lo que has aprendido**. Dormir poco se nota al día siguiente: cuesta atender y se está de peor humor.

Y una idea que vale para todo: **estos hábitos no se notan un día, se notan en meses**. Lavarse los dientes una vez no evita nada; hacerlo cada noche, sí.

Para el adulto. En vez de repetir la norma, conviene explicar el motivo una vez y luego facilitar el hábito: cepillo a la vista, hora fija, pantallas fuera de la habitación.

1. ¿Cuándo hay que lavarse las manos? Marca las tres.

[ ] Antes de comer [ ] Al ver la tele

[ ] Después del baño [ ] Al llegar de la calle

2. Los dientes. Contesta.

¿Cuándo hay que lavarse los dientes?

¿Cuál es la vez más importante?

3. El descanso. Completa.

Un niño de tu edad necesita dormir unas _____ horas.

Es mejor acostarse _____ .

Antes de dormir hay que apagar _____ .

4. Une cada hábito con para qué sirve.

lavarse las manos · dormir · moverse · beber agua

el cuerpo crece y repara — quita los microbios —

el cuerpo se hidrata — el cuerpo se pone fuerte

5. Sí o no. Escribe.

Estar toda la tarde sentado sin moverse: _____

Beber agua cuando tienes sed: _____

Acostarse muy tarde todos los días: _____

Lavarse los dientes antes de dormir: _____

6. Los porqués. Contesta.

¿Por qué son tan importantes las manos?

¿Por qué los dientes por la noche?

7. Lavarse bien las manos. Contesta.

¿Cuánto tiempo hay que frotar?

¿Qué partes se olvidan casi siempre? _____ y _____

8. Piensa un poco más.

¿Qué te pasa al día siguiente si has dormido poco?

9. ¿Se nota en un día? Razona.

Si te lavas los dientes **solo una vez**, ¿sirve de algo?

¿Y si te los lavas **todas las noches** durante meses?

¿Qué te dice eso sobre los hábitos?

10. Dibuja tu día: dibuja cuatro momentos en los que cuidas tu cuerpo y escribe qué haces en cada uno.

El reto

Vas a llevar tu **tabla de hábitos durante una semana**.

Haz una tabla con los siete días y estas filas. Pon una marca cada día que lo cumplas:

Me he lavado las manos antes de comer

Me he lavado los dientes antes de dormir

He dormido unas 10 horas

Me he movido o he jugado fuera

He bebido agua

Al terminar la semana, cuenta las marcas y contesta con un adulto:

a) ¿Cuál te ha salido **todos los días**?

b) ¿Cuál se te ha **olvidado más veces**?

c) ¿Por qué crees que esa cuesta más?

d) Piensa **una idea** para que sea más fácil la semana que viene: un recordatorio, cambiar la hora, dejar algo preparado.

Solucionario

Ejercicio 1: **antes de comer**, **después del baño** y **al llegar de la calle**.

Ejercicio 2: hay que lavárselos **después de las comidas** · la vez más importante es **antes de dormir**.

Ejercicio 3: unas **10** horas · es mejor acostarse **a la misma hora** · hay que apagar **las pantallas** un rato antes.

Ejercicio 4: lavarse las manos — **quita los microbios** · dormir — **el cuerpo crece y repara** · moverse — **el cuerpo se pone fuerte** · beber agua — **el cuerpo se hidrata**.

Ejercicio 5: estar toda la tarde sentado **no** · beber agua **sí** · acostarse muy tarde siempre **no** · lavarse los dientes antes de dormir **sí**.

Ejercicio 6: las manos son importantes porque **tocamos todo** y luego nos tocamos la cara y la comida, así que los microbios entran sobre todo por ahí · los dientes por la noche porque mientras dormimos **hacemos menos saliva**, y la saliva es la que limpia la boca; los restos se quedan muchas horas.

Ejercicio 7: hay que frotar unos **20 segundos** · se olvidan casi siempre **entre los dedos** y **las uñas**.

Ejercicio 8: respuesta abierta. Lo esperable: **cuesta atender**, se tiene **sueño**, se está de **peor humor** y todo cuesta más.

Ejercicio 9: una sola vez **no sirve de mucho** · todas las noches durante meses **sí sirve** · eso nos dice que **los hábitos funcionan por repetición**: no se nota lo que haces un día, se nota lo que haces siempre.

Ejercicio 10: dibujo libre. Se comprueba que los cuatro momentos sean **hábitos de cuidado** reales y estén bien explicados.

El reto: tabla y respuesta abierta. Lo más habitual es que se cumplan bien las manos y el agua, y que fallen **los dientes de la noche** o las **horas de sueño**, casi siempre por acostarse tarde. En la idea final se valora que sea **concreta y fácil**: dejar el cepillo preparado, poner una alarma media hora antes, dejar las pantallas fuera del cuarto. Se da por conseguido si completa al menos cinco días y propone una mejora realista.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Sabe cuándo lavarse las manos y los dientes. C [ ] EP [ ] NC [ ]

2. Conoce las horas de sueño que necesita. C [ ] EP [ ] NC [ ]

3. Relaciona cada hábito con su función. C [ ] EP [ ] NC [ ]

4. Explica por qué las manos transmiten microbios. C [ ] EP [ ] NC [ ]

5. Explica por qué importan los dientes por la noche. C [ ] EP [ ] NC [ ]

6. Entiende que los hábitos funcionan por repetición. C [ ] EP [ ] NC [ ]

7. Registra sus hábitos y propone una mejora. C [ ] EP [ ] NC [ ]

El reto

Cómo leer el conjunto. El 4 y el 5 son lo que separa esta ficha de una lista de normas. Un niño que sabe **por qué** se lava los dientes por la noche lo hace bastante más que uno al que solo se lo mandan.

El 6 es la idea que sostiene todo lo demás: un hábito no se nota en un día. Merece la pena decirlo en voz alta, porque explica por qué hay que insistir.

El 7 pide **una sola mejora**, y esa limitación es deliberada: un objetivo pequeño y cumplido enseña más sobre hábitos que una lista de propósitos.