



yomecuido

Módulo de Expresión y
Comprensión Oral de IV ciclo



yo me cuido

TEMAS TRANSVERSALES

SALUD Y NUTRICIÓN	1
Trabalenguas, Poesías, Adivinanzas y Noticias.	
EMERGENCIAS Y DESASTRES	13
Trabalenguas, Poesías, Adivinanzas y Noticias.	
ACCIDENTES Y PRIMEROS AUXILIOS	25
Trabalenguas, Poesías, Adivinanzas y Noticias.	
SEGURIDAD VIAL	33
Trabalenguas, Poesías, Adivinanzas y Noticias.	

TRES TIGRES

Tres tigres
comen trigo en un trigal.
En un trigal comen
tres tigres.
Ellos comen trigo
en tres trastos.
Tres tigres comen,
comen trigo del trigal.



EL AGUA ES VIDA

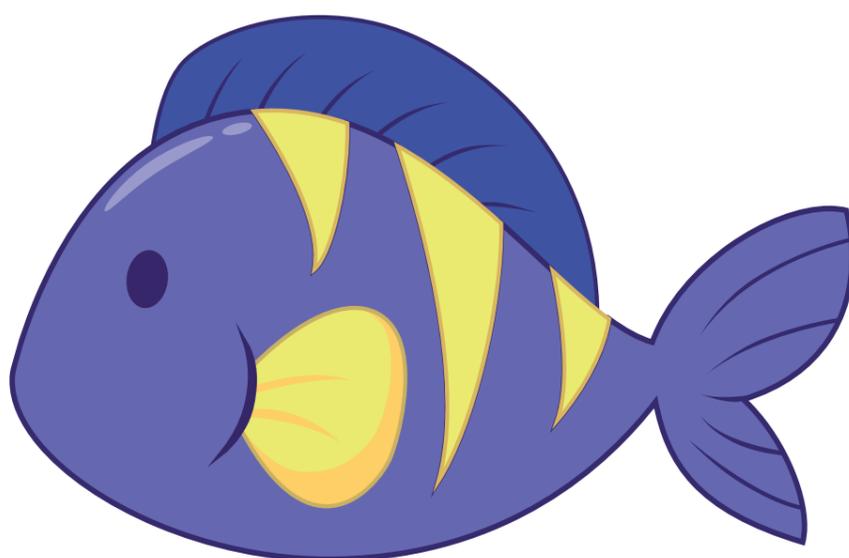
Agua que vida das,
no nos faltes para beber.
Agua que vida das,
yo siempre te cuidaré.

Sé que muchos te desperdician,
sin siquiera saber,
que de a pocos te vas acabando.
¡Yo se los explicaré!



ADIVINANZA

Vive en el fondo del mar y,
a veces, lo pueden pescar.
Es muy nutritivo,
por si lo quieres almorzar.
¿Qué será?



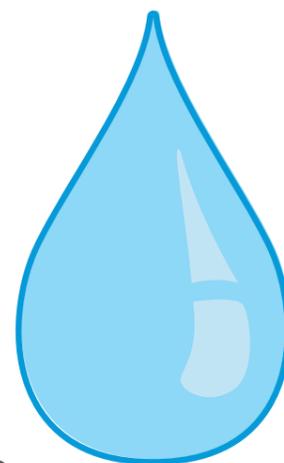
(PESCADO)

CUIDADO DEL AGUA

Lima, 20 de marzo de 2015. ¿Por qué se está acabando el agua? Es el planeta azul pero vivimos bajo la amenaza de quedarnos sin agua. ¿Qué podemos hacer para evitar un punto crítico?

Más del 97 % del agua en la Tierra es salada. Eso deja disponible para la mayoría de los seres vivos una fracción mínima.

Y las personas no solo la necesitan para beberla, casi todo lo que hacen involucra al agua de alguna manera: asearse, cocinar e, inclusive, la agricultura también depende de ella.



Debemos de cuidarla. Por eso, los científicos han ideado una gama de tecnologías que podrían ayudar a lidiar con la crisis del agua. Una forma de abordarla es usando botellas especiales con filtros para limpiar el agua sucia y tornarla en potable.

Sin embargo, la solución más simple podría ser mejorar la manera en la que distribuimos y administramos el agua que tenemos, para que todos puedan acceder a ella. (El Comercio)

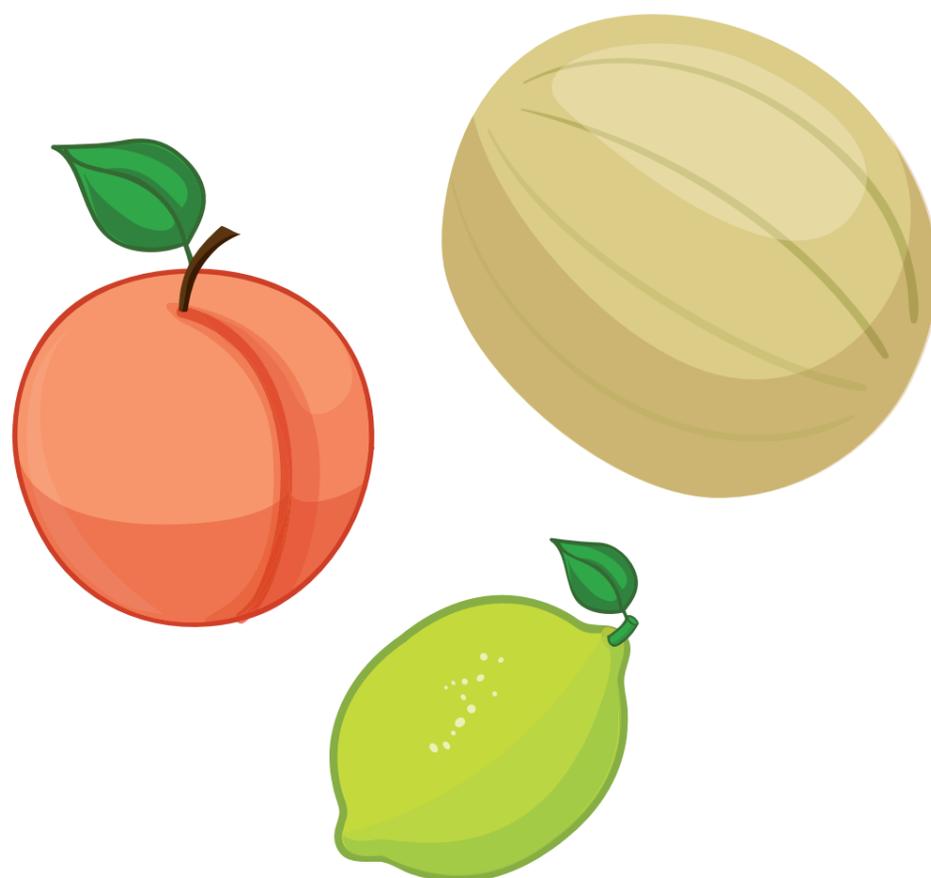
COSME COMELÓN

Come Cosme comelón,
come con limón, con melón.

Cosme come melocotón.

Todo come Cosme,
todo lo come con limón.

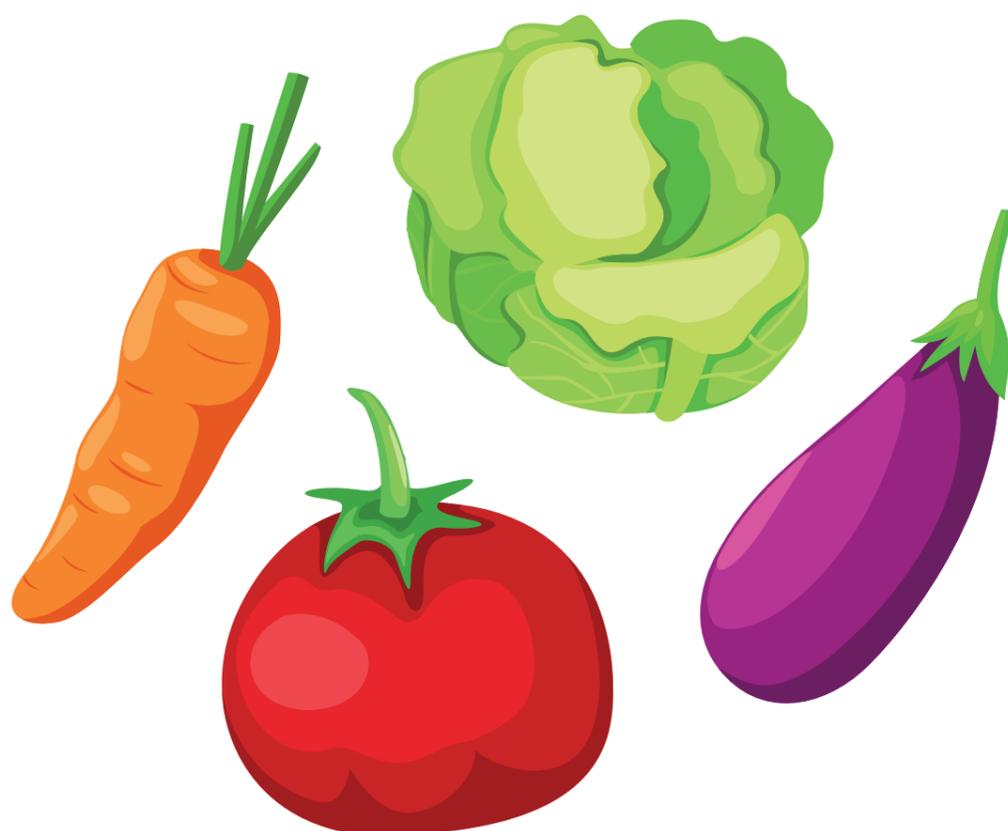
Cosme come melón
y melocotón por montón.



FRUTAS Y VERDURAS

Para que tú puedas crecer,
y nutrientes obtener,
frutas y verduras,
a diario debes comer.

En ensaladas y en guisos,
las puedes tener.
En sopas y en jugos,
las puedes beber.



ADIVINANZA

Es una actividad
que a diario debes realizar.
Te mantiene fuerte, sano
y con ganas de trabajar.
¿Qué actividad es?



(DEPORTE)

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Lima, 16 de enero de 2015. La alimentación saludable consiste en una selección adecuada y equilibrada de los alimentos, como vegetales, frutas y granos enteros, carnes, aves, pescados, menestras, productos lácteos descremados, abundante agua y el consumo moderado de sal, azúcar y grasas.

Los alimentos aportan la energía y nutrientes necesarios para una vida saludable. Entre los nutrientes imprescindibles están las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua.

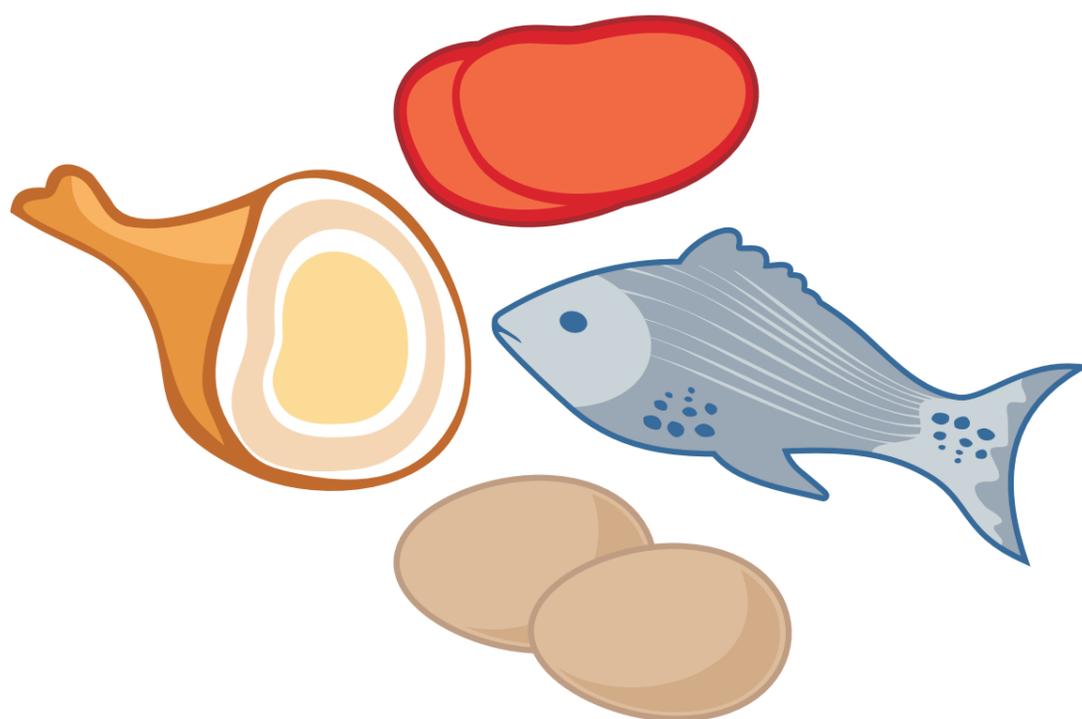
También es importante tener higiene y cuidado en la preparación de los alimentos, lavar y desinfectar las frutas y verduras.

Finalmente, debemos promover adecuados hábitos alimenticios y de higiene al momento de comer. De esta forma pueden prevenirse muchas enfermedades o aliviarse con una buena alimentación saludable. (La República)



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mina come y toma,
vita y vitaminas,
prote y proteínas,
carbo y carbohidratos.
Todo eso toma y come Mina.
Vita y vitaminas,
prote y proteínas,
carbo y carbohidratos.
Eso es lo que toma y come Mina.



NOS ASEAMOS

Date un baño cada día,
cepíllate bien los dientes,
lleva tu ropa limpia,
¡Así cuidas tu cuerpo y tu mente!

Antes de cada comida,
tus manos debes lavar
y microbios eliminar,
¡Así enfermedades vas a evitar!



ADIVINANZA

Cae del cielo y al cielo va,
cuidado con ella te puedes mojar.
Es necesaria y hay que cuidar.
¿Qué es?



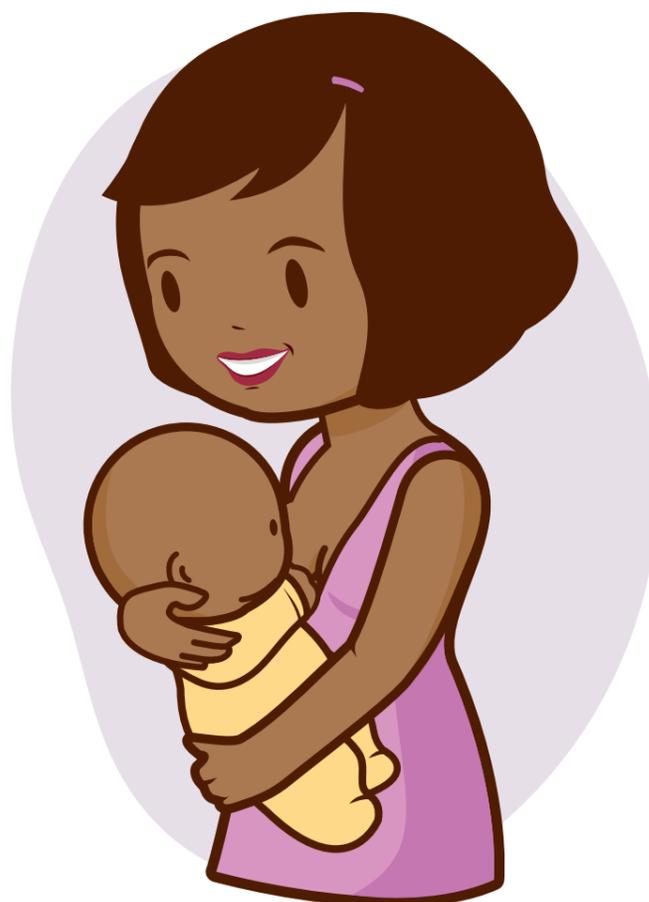
(AGUA)

IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Lima, 31 de julio de 2015. “La lactancia materna exclusiva reduce la mortalidad del lactante por enfermedades frecuentes en la infancia, tales como la diarrea o la neumonía, y ayuda a una recuperación más rápida de las enfermedades”, dijo Sarah María Vega, pediatra y consultora internacional de lactancia materna en el programa Salud en RPP.

¿Cómo lograr la lactancia materna exclusiva?

- Que la lactancia se inicie en la primera hora de vida.
- Que el lactante solo reciba leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua.
- Que la lactancia se haga a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el niño, tanto de día como de noche.
- Que no se utilicen biberones, tetinas ni chupetes. (RPP)



HUAICO RUIDOSO

Río rápido y ruidoso,
ruidoso, rápido y furioso.
El huaico baja y pasa,
a su paso arrasa,
arrasa a su paso todo.
Todo arrasa a su paso,
el huaico baja y pasa.



CUANDO LA TIERRA TIEMBLE

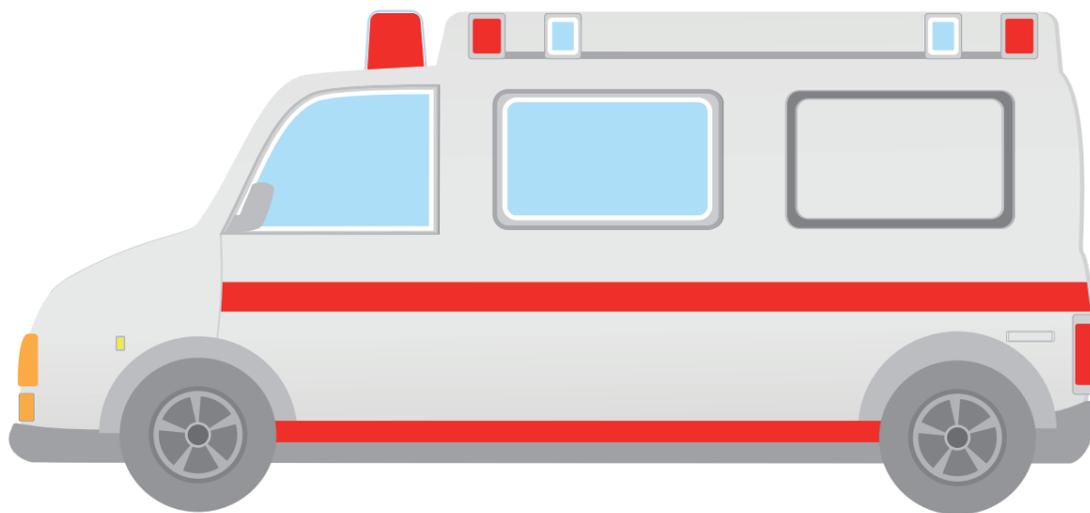
Si un sismo te sorprende,
en calma mantente,
ten siempre presente,
que debes actuar correctamente.

Para poder evacuar,
señales de salida te van a guiar.
Con serenidad debes caminar
y a la zona segura llegar.



ADIVINANZA

Suena que suena,
para abrirse camino.
Lleva enfermos,
también a heridos.
A todos los lleva a su destino.
¿Qué es?



(AMBULANCIA)

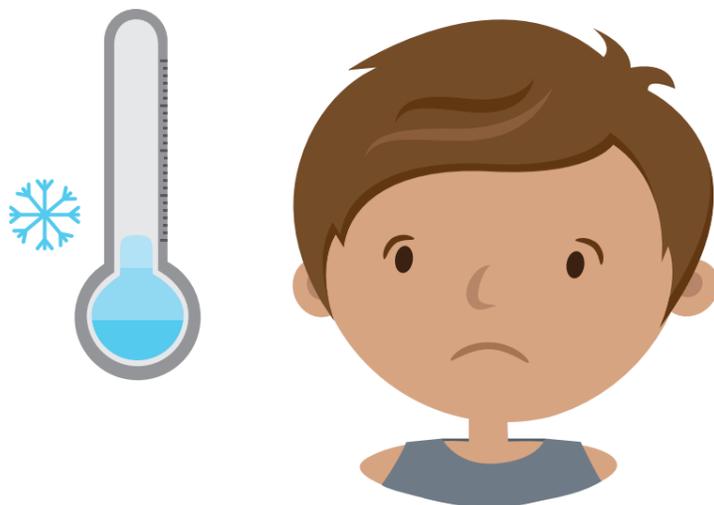
NIÑOS MUEREN POR OLAS DE FRIAJE EN PUNO

Lima, 4 de mayo de 2015. Informan nuestras fuentes que 119 niños murieron en nuestro país debido a las bajas temperaturas.

En algunas zonas del sur del país, las temperaturas han alcanzado hasta los 10 grados bajo cero. Esta situación sumada a las condiciones de pobreza que vive nuestra niñez, son las causantes de estas muertes.

Brigadas de apoyo se han formado en iglesias y en los canales de televisión.

Todos podemos colaborar enviando ropa, frazadas y alimentos no perecibles que puedan donar a estas zonas. (El Comercio)



YUVI Y LA LLUVIA

A Yuvi le gusta la lluvia,
la lluvia moja y refresca a Yuvi.
Juega Yuvi con la lluvia,
con la lluvia que la moja,
la refresca con frecuencia.
Yuvi, Yuvi, Yuvi juega con la lluvia.
Splash, splash, splash y splash
Yuvi en la lluvia juega.



MI AMIGO BOMBERO

Eres mi fiel compañero,
tú mi valiente bombero,
si una emergencia hay,
siempre llegas primero.

Valeroso, sublime y esforzado.
Tu vida a los demás has entregado.
¡Cuántas vidas has salvado!
Cuando el fuego has apagado.



ADIVINANZA

A la Tierra muevo sin cesar.
Algunas cosas puedo tirar;
sin embargo,
si prevenido estás,
ningún peligro correrás.
¿Quién soy?



(TEMBLOR)

ESCOLARES TENDRÁN CINCO SIMULACROS DE SISMO EN EL 2015

Lima, 3 de Marzo de 2015. A fin de fortalecer la cultura de la prevención en los colegios ante eventuales desastres, el Ministerio de Educación programó cinco simulacros escolares nacionales de sismo durante el 2015.

El primer ensayo se realizará el miércoles 22 de abril, fecha en que se celebra el Día Mundial de la Tierra, mientras que el segundo ocurrirá el viernes 29 de mayo, cuando se conmemora el Día de la Solidaridad.

Los otros simulacros se ejecutarán el jueves 9 de julio, el martes 13 de octubre y el jueves 12 de noviembre. Estos ejercicios de prevención se realizarán en tres turnos (10 a. m., 3 p. m. y 8 p. m.). (El Comercio)



MONCHI Y CLEMENCIA

Monchi y su mochila,
Clemencia y su emergencia.
Clemencia busca a Monchi,
a Monchi busca Clemencia.
Clemencia la busca con urgencia,
pues necesita la mochila,
la mochila de emergencia de Monchi.



TEN CUIDADO CON EL HUAICO

Mucha lluvia caerá,
y el agua del río aumentará.
Tan caudaloso se pondrá,
que se desbordará
y todo a su paso destruirá.

Si un huaico se presenta,
debes estar alerta,
y tomar en cuenta,
todas las precauciones,
que Defensa Civil te presenta.



ADIVINANZA

Un fósforo lo puede iniciar,
una vela prendida lo puede causar,
de él te debes alejar
y al 116 debes llamar.
¿Qué es?



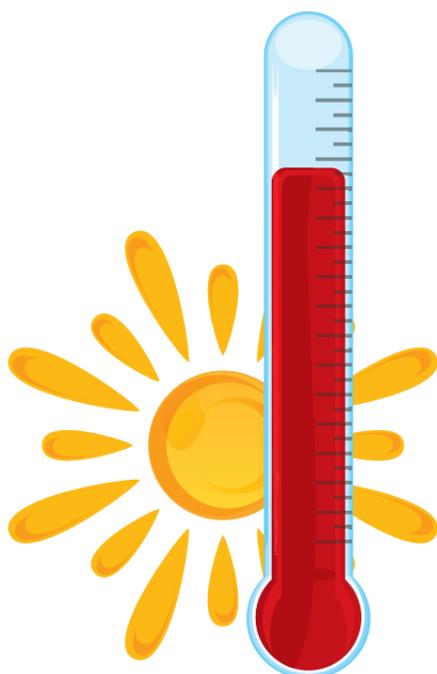
(INCENDIO)

SENAHMI: OLA DE CALOR ANUNCIARÍA ARRIBO DEL FENÓMENO DE EL NIÑO

Lima, 20 de Febrero de 2015. Esta situación se debe al incremento de la temperatura del mar y al debilitamiento de los vientos costeros, lo que anunciaría la llegada a la costa peruana del fenómeno de El Niño.

Así lo afirmó a *Perú21* Marti Bonshoms, de la Dirección General de Meteorología del Senamhi, quien indicó que no se puede descartar la presencia de El Niño, pero que este sería ligero.

Indicó que este calentamiento de las aguas se viene produciendo desde octubre y que deben ser evaluadas para dar un pronóstico certero. También refirió que la sensación térmica que experimentaron los limeños llegó a los 35 grados, debido a que la humedad llegó al 60 %. (*Perú21*)

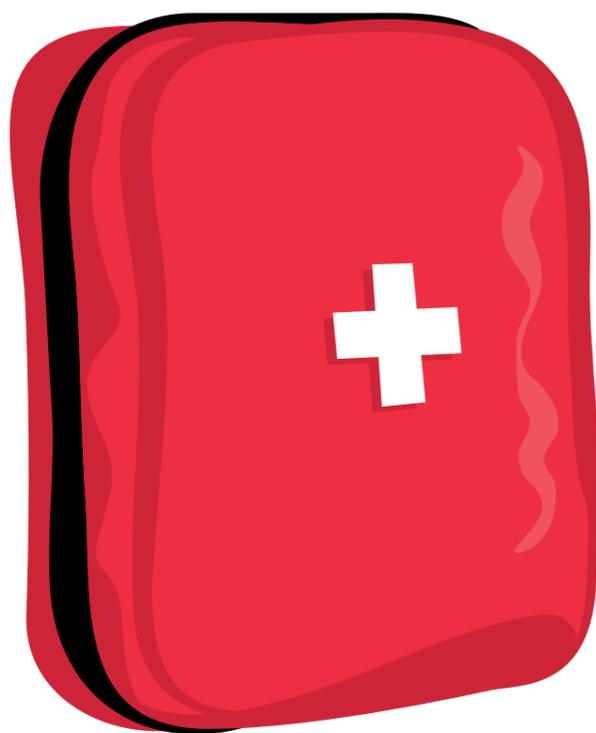


ACCIDENTES
Y PRIMEROS
AUXILIOS

TRABALENGUAS

COPE COPETE

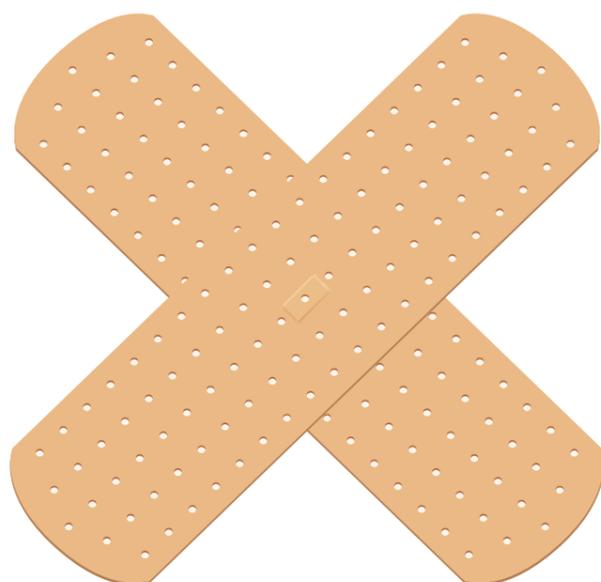
Cope Copete empaqueta.
Poco a poco Cope Copete,
unos cuantos utensilios,
en el botiquín empaqueta.
Cope Copete poco a poco,
completa los utensilios.
En el botiquín los empaqueta.
Cope Copete los utensilios
del botiquín completa.



PRIMEROS AUXILIOS

Ante un accidente,
tranquilo debes estar,
y muy rápido debes actuar,
pues a una persona debes aliviar.

Primeros auxilios debes saber,
para poder socorrer,
a quien un accidente pueda tener,
antes que el doctor lo pueda ver.



ACCIDENTES Y PRIMEROS AUXILIOS

ADIVINANZA

Si herido estás,
a él debes buscar,
alcohol, gasa y
algo más encontrarás.
¿Qué es?



(BOTIQUÍN)

PRIMEROS AUXILIOS

Lima, 30 de marzo de 2015. La Municipalidad de Lima junto al Ministerio de Salud impartirán durante todo el mes de abril cursos de primeros auxilios dirigidos a maestros y a estudiantes brigadistas de cada escuela, donde se desarrollarán temas como el Botiquín, Medidas y Zonas de Seguridad, Cómo actuar en caso de accidentes y desastres, Introducción a la reanimación cardiopulmonar y soporte vital básico, entre otros.

Los cursos se realizarán los sábados de 9:00 a.m. a 12:00 m. Todas las escuelas se pueden inscribir. (La República)



Mi HERIDA ENJABONADA

Mi herida está enjabonada,
¿Cómo me la desenjabonaré?
Agua, agua, agua,
un buen desenjabonador será.



BOTIQUÍN

Botiquín, botiquín ¿dónde estás?
Ven en mi ayuda, ¡te necesito ya!
Un algodón, un poquito de alcohol,
yo necesito calmar mi dolor.

Botiquín, botiquín, si completo estás,
ante un accidente mi ayuda serás.
Con tus medicinas
y utensilios me aliviarás.



ADIVINANZA

Valiente como él no hay,
ante una emergencia lo debes llamar,
siempre rápido acudirá,
te ayudará y auxiliará.
¿Quién es?



(BOMBERO)

ESCOLARES BRINDAN PRIMEROS AUXILIOS EN ACCIDENTES VIALES

Lima, 16 de setiembre de 2015. A pocos días de iniciarse las clases escolares, el Organismo Peruano de Consumidores y Usuarios (OPECU) alertó que el 85 % de los colegios de Lima no cuenta con las señales de tránsito debidas, poniendo en riesgo la seguridad de los escolares.

El OPECU informó que el año pasado se pudo auxiliar a algunas víctimas de los accidentes de tránsito gracias a los primeros auxilios brindados por los alumnos de los diferentes centros educativos. Por eso, el representante de la organización agradeció la labor de los estudiantes voluntarios y pidió una mayor participación de los alumnos en talleres de prevención de accidentes viales y primeros auxilios. (RPP)



PETO PEAS PEATÓN

Peto Peas, el peatón,
en la esquina está,
Peto Peas peatón.
Peto Peas quiere cruzar,
por el cruceo peatonal,
Peto Peas cruzará.
Peto Peas es un buen peatón.
Un buen peatón es Peto Peas.



AL CRUZAR

Si quieres cruzar,
a la esquina debes llegar,
izquierda y derecha debes mirar,
y por el cruceo peatonal,
debes caminar.

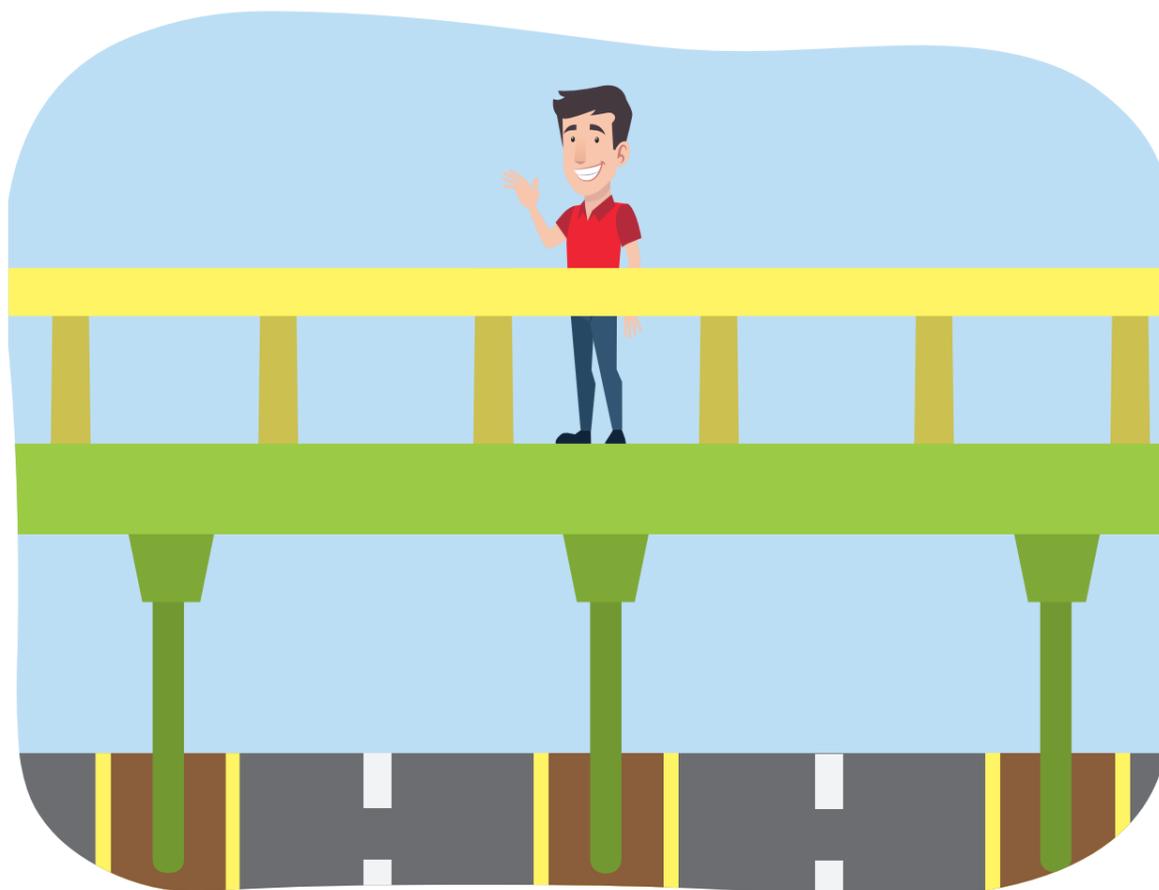
No te arriesgues al cruzar,
sé responsable al transitar,
tu vida debes cuidar,
como buen peatón debes actuar.



**SEGURIDAD
VIAL**

ADIVINANZA

Lo ves en las avenidas,
lo ves en las carreteras,
lo debes utilizar,
si con seguridad
quieres cruzar.
¿Qué es?



(PUENTE PEATONAL)

CONDUCTOR AYUDA A ANCIANO A SUBIR Y BAJAR DEL AUTOBÚS

Lima, 26 de setiembre de 2015. El chofer Argelio Condori, de la línea 18 que tiene la Ruta de San Miguel a Surco, no dudó en ayudar a un anciano que esperaba en el paradero listo para subir.

El conductor, al ver la indiferencia de las demás personas, se bajó y ayudó al anciano a subir.

No solo eso, al momento en que el anciano se disponía a bajar, también lo ayudó.

Hazañas como estas son las que nos enorgullecen y nos hacen mejores ciudadanos. (Perú21)



**SEGURIDAD
VIAL**

TRABALENGUAS

ERRE CON ERRE

Erre con erre carro,
erre con erre carril.
Rápido ruedan los carros.
Las ruedas del carro,
ruedan en un solo carril.

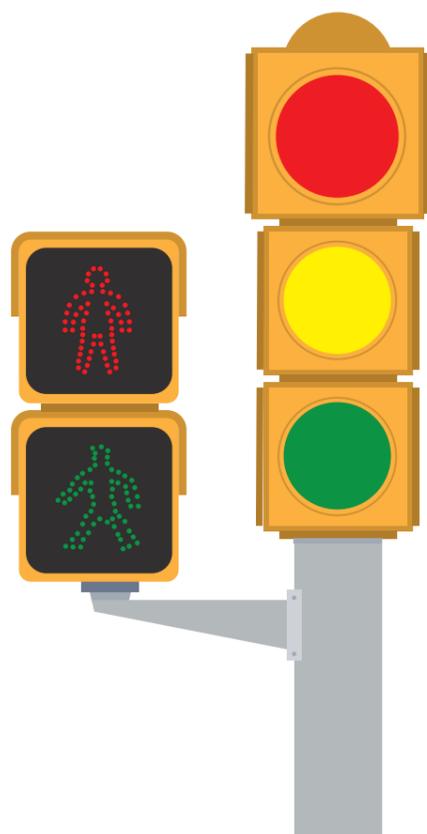


MI AMIGO EL SEMÁFORO

El semáforo es vital
para la seguridad vial.
Sus colores dan órdenes
a todos los conductores
y también a los peatones.

El rojo es para parar,
el verde es para avanzar,
y el color ámbar,
para precauciones tomar.

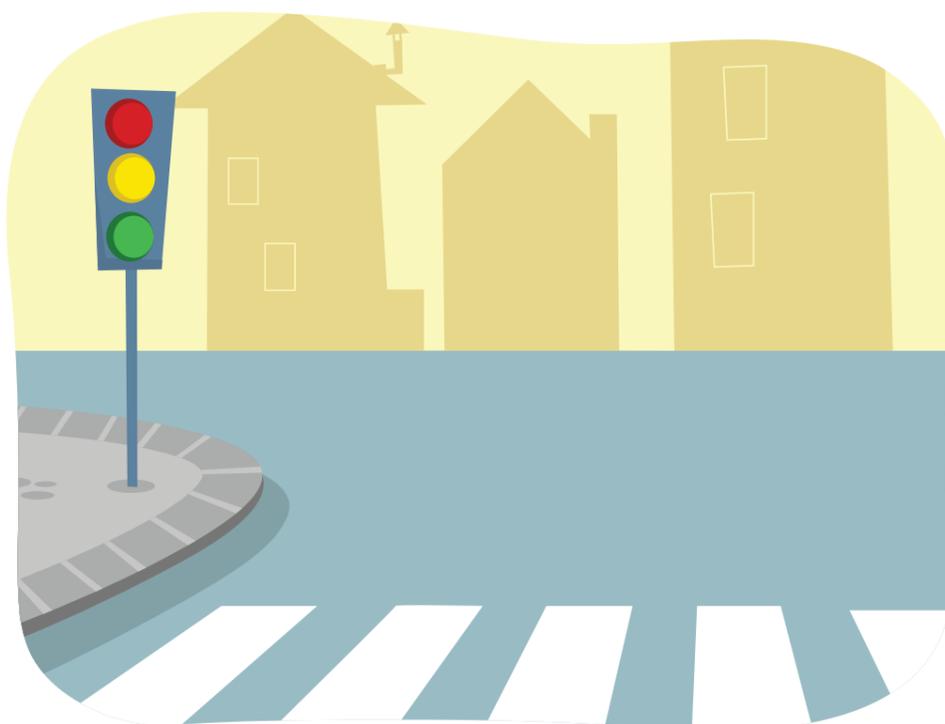
¡Si al semáforo obedeces,
accidentes vas a evitar!



SEGURIDAD VIAL

ADIVINANZA

Parece una cebra,
en la pista siempre está.
Por él debes pasar,
si a la otra esquina quieres cruzar.
¿Qué es?



(CRUCEO PEATONAL)

USO DE CELULARES CAUSA EL 22 % DE ACCIDENTES EN LIMA

Lima, 27 de Junio de 2015. Alarmante. Dispositivos móviles distraen a los conductores y se convierten en un verdadero peligro. La Policía ha iniciado una campaña para sensibilizar a los choferes sobre este grave problema.

Pese a que se encuentra prohibido, hay miles de conductores que tienen la mala costumbre de hablar por su celular mientras manejan.

De acuerdo con la Dirección de Tránsito de la Policía Nacional, en el 2012 se produjeron 1750 accidentes vehiculares. De esa cifra, el 22.5% fue por el acto imprudente del chofer de conducir con una mano en el teléfono y con la otra en el timón.

Los conductores saben que estas acciones están prohibidas y que merecen un castigo. No obstante, lo siguen haciendo. Hay que recordar que la norma no solo habla de los celulares, sino también de cualquier dispositivo que impida mantener las dos manos en el volante. (El Comercio)



yo me cuido

Módulo de Expresión y
Comprensión Oral de IV ciclo

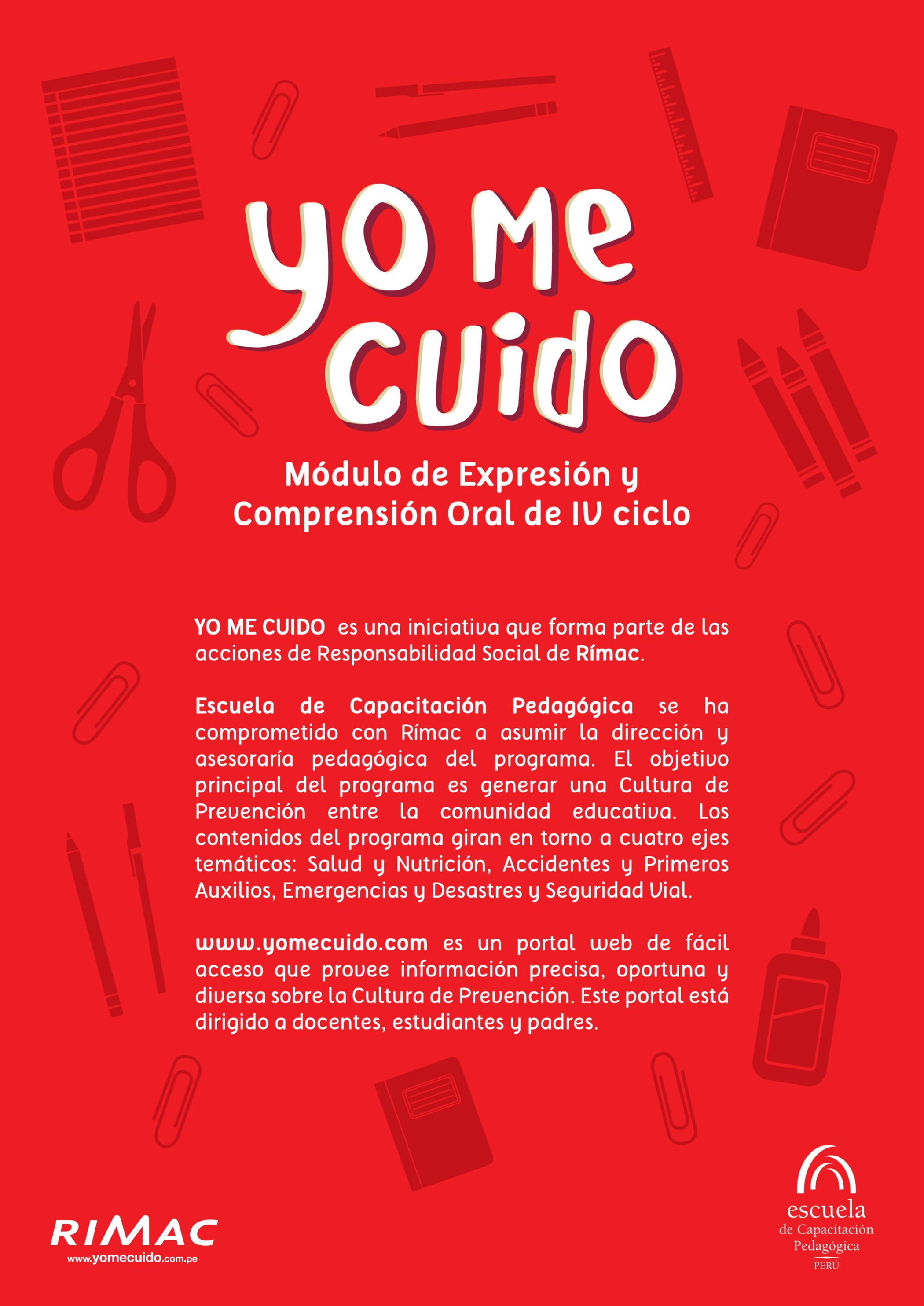
©RÍMAC Seguros

Dirección, Asesoría Pedagógica y Contenidos
Escuela de Capacitación Pedagógica

Dirección de Arte, Diseño y Diagramación
Bríncala, Laboratorio Gráfico

Edición General
Fábrica de Contenidos

Lima, Perú
Abril, 2015



YO ME CUIDO

Módulo de Expresión y Comprensión Oral de IV ciclo

YO ME CUIDO es una iniciativa que forma parte de las acciones de Responsabilidad Social de Rímac.

Escuela de Capacitación Pedagógica se ha comprometido con Rímac a asumir la dirección y asesoraría pedagógica del programa. El objetivo principal del programa es generar una Cultura de Prevención entre la comunidad educativa. Los contenidos del programa giran en torno a cuatro ejes temáticos: Salud y Nutrición, Accidentes y Primeros Auxilios, Emergencias y Desastres y Seguridad Vial.

www.yomecuido.com es un portal web de fácil acceso que provee información precisa, oportuna y diversa sobre la Cultura de Prevención. Este portal está dirigido a docentes, estudiantes y padres.