



yO Me Cuido

Módulo para el desarrollo de
habilidades comunicativas
II y III ciclo



yo me cuido

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

LUCHA Y SU DUCHA

Lucha se ducha con ducha fría.
Con Lucha la ducha fría tendrás.
Si tú te duchas con ducha fría,
Lucha su ducha te prestará.



ADIVINANZA

Como lluvia va cayendo,
gota a gota van saliendo.
Si hace frío sale tibia
y si hace calor me llega fría.
¿Qué es?



(LA DUCHA)

TITO, EL SÚPER HÉROE

Un día Tito estaba jugando fútbol con sus amigos. Tito corría detrás de la pelota pero no lograba alcanzarla, porque se le acababa la energía.

Tito se sentó en las graderías y se tomó un jugo de naranja para apagar su sed. Ahí se dio cuenta que si se alimentaba e hidrataba bien podía ser un súper héroe en el fútbol.

Al día siguiente, Tito tomó un desayuno muy nutritivo. Ese día corrió muy rápido en la cancha y metió tres goles. Él se sintió muy feliz porque logró ser el súper héroe de su equipo.



CANCIÓN

QUIERO ESTAR BIEN PARA JUGAR Y CRECER

Quiero estar bien, quiero estar sano
para jugar, para correr
quiero estar bien, quiero estar sano
para jugar y así crecer.

Quiero estar bien, quiero estar sano
para jugar y poder saltar
quiero estar bien, quiero estar sano
para jugar y poder saltar.

Me siento bien, me siento fuerte
quiero mirar las flores amarillas
me siento fuerte, me siento alegre
así soy feliz cada día más.

Me siento bien, me siento fuerte
quiero mirar el cielo azul
me siento fuerte, me siento alegre
así soy feliz cada día más...



**SALUD Y
NUTRICIÓN**

TRABALENGUAS

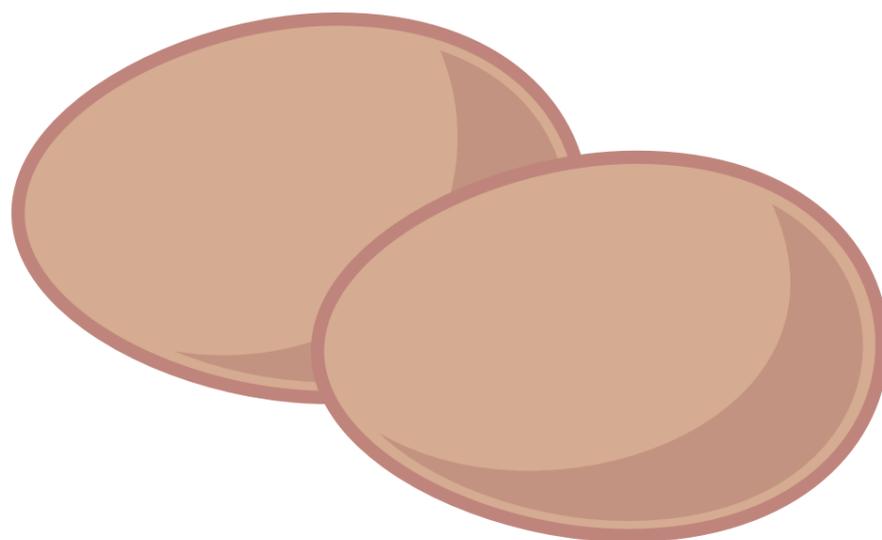
PEPITO PILLO

*Pepito Pillo no usó cepillo.
Pepito Pillo ni pasta ni cepillo utilizó.
Por no usar pasta ni cepillo,
a Pepito Pillo caries le salió.*



ADIVINANZA

Soy muy pequeño y muy nutritivo.
Cuando salgo me visto de blanco,
y llevo siempre amarillo el corazón.
¿Quién soy?



(EL HUEVO)

CUENTO

MANOS LIMPIAS... ¡SIEMPRE!

En el colegio Lucía hace múltiples actividades: escribe en el cuaderno con un lápiz, borra con el borrador sobre el papel, pinta sus dibujos con colores, plumones, crayolas y le cambia su dibujo a su compañera de al lado... hasta hace muñequitos con plastilina y pinta con las témperas, dibuja una playa... y sin darse cuenta bota una témpera y se mancha las manos.



Timbre y salen al refrigerio. Justo cuando se dispone a abrir su lonchera, la profesora se acerca y con una sonrisa le queda mirando sus manitas, y le dice:

– Manos limpias...

Y Lucía le contesta: “¡Siempre!”. Le devuelve la sonrisa y va a lavarse las manos con agua y jabón.

EL AGUA HERVIDA ME HACE BIEN

¡Agüita, agüita! Para calmar la sed
¡Agüita, agüita! Para calmar la sed

Agüita bien hervida, es lo mejor para ti (bis)
Agüita bien hervida, ya no tiene microbios (bis)

El agua pura es vida, es mejor para la salud (bis)
Escoge el agua pura y estarás siempre sano (bis)

¡Agüita, agüita! Para calmar la sed
¡Agüita, agüita! Para calmar la sed (bis)...

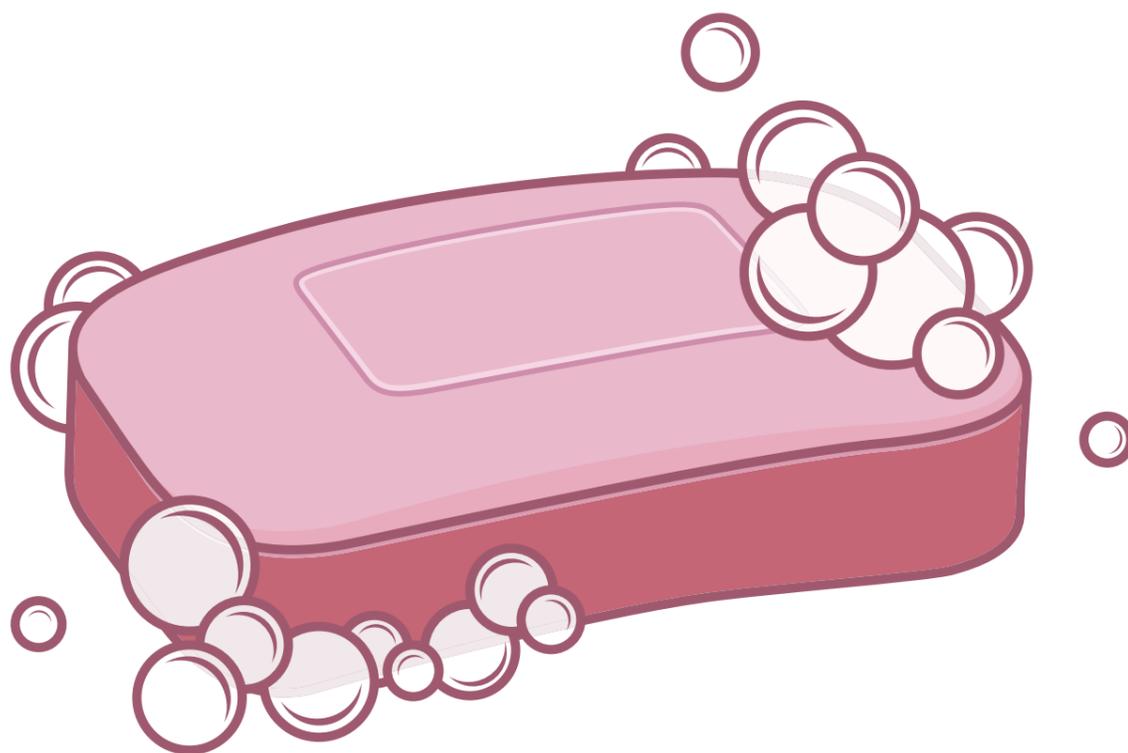


FRUTTI COME FRUTAS

Muchas frutas come Frutti.
¡Cuántas frutas come Frutti!
Cuenta las frutas que come Frutti hoy.



Soy burbujeante y entro al agua feliz.
Si me toman tus manos,
de un brinco puedo salir.
¿Quién soy?



(EL JABÓN)

BOCA DE MONSTRUO

Tito y su papá acaban de tomar unos helados. Cuando llegaron a casa, su papá le dijo que se lavara los dientes. Tito fue a su habitación y se entretuvo con los muñecos que tenía sobre la cama. Se quedó así hasta que mamá lo llamó para la cena.

Luego se puso la pijama y se acostó. Esa noche, Tito tuvo una pesadilla. Soñó que de su boca salía un monstruo... felizmente sonó el despertador. Muy soñoliento aún fue al baño, y cuando se miró en el espejo, se asustó de lo que vio: un monstruo horrible salía de su boca.

De un salto se despertó del todo y justo ahí recordó que ya llevaba varias horas sin lavarse la boca. Por eso, se enjuagó dos veces los dientes.



CUIDO MIS OJOS

Ten mucho cuidado con tus lindos ojos
Pueden irritarse y ponerse rojos.
Ten mucho cuidado que son delicados
Pueden irritarse y pueden dolerte.

Aprende, aprende, a cuidar tus ojitos
Ten mucho cuidado con tus lindos ojos.
Aprende, aprende que son delicados
Pueden irritarse y pueden dolerte.

Motivador

Ya saben niños aprendan a cuidar sus ojitos.

Evita tocarte, evita frotarte
Para que no entren, terribles microbios.
Evita agarrarte, evita frotarte
Para que no entren, terribles microbios...



TITO Y EL TEMBLOR

Tiembla, que tiembla,
hay un temblor.
Tito camina y no tiembla.
Tito a la zona segura va
hasta que tiembla que tiembla,
deja de temblar.



ADIVINANZA

Todos me temen y nadie me quiere.
Si yo tiemblo todos tiemblan.
Si llego yo, todos se van.
¿Quién soy?



(TEMBLOR)

CUENTO

SI JUEGAS CON FUEGO, TE PUEDES QUEMAR

Tito cogió la caja de fósforos por curiosidad y se los llevó a su habitación, cerró la puerta y se puso a jugar. Prendió uno y se quedó mirando la flama, cómo bailaba y los colores que tenía... hasta que ¡Ay! Se quemó los dedos y soltó el fósforo.

El fósforo prendido cayó sobre la alfombra. Tito dio un salto y trató de abrir la puerta. Su papá de un golpe la abrió, lo cargó y todos corrieron hacia la calle. Ya la mamá había llamado a los bomberos. Llegaron al instante y apagaron el incendio.

Tito luego confesó lo que había hecho y pidió perdón a su familia. Con esta mala experiencia, aprendió que jugar con fuego es muy peligroso.



CANCIÓN

A CUIDARNOS

Grandes y pequeños,
todos los peruanos.
En costa, sierra y selva,
debemos de cuidarnos.

Todos siempre alerta,
si tocan a la puerta.
A un desconocido,
no abras la puerta.

Si estás en la calle,
mira a todos lados.
Siempre con cuidado,
hay muchos extraños.

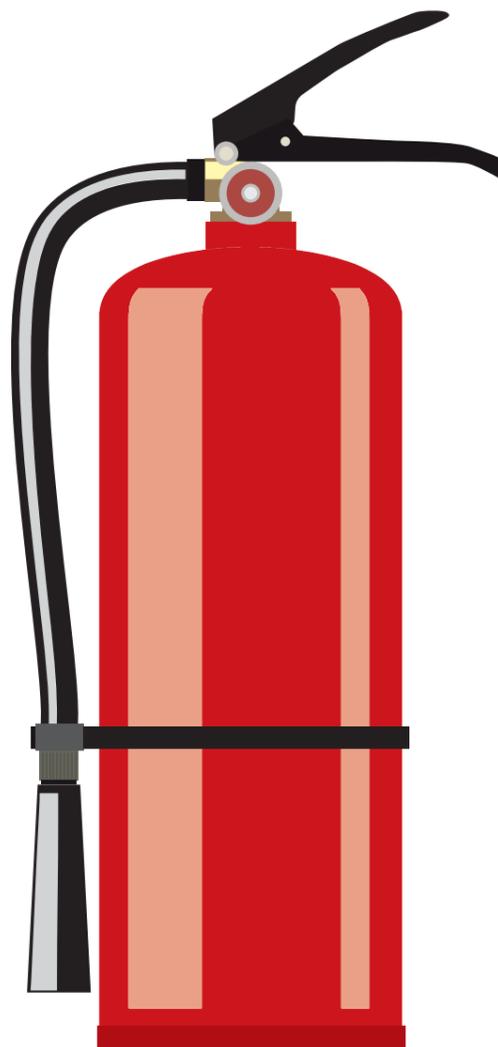
Debes de cuidarte,
hay muchos peligros.
Si estás prevenido,
todo va a estar bien.

A cuidarnos siempre.
Hay que prevenir.
Pase, lo que pase,
todo va a estar bien (bis).



EXI Y SU EXTINTOR

*Exi tiene un extintor.
Un extintor tiene Exi.
Si un incendio hay
Exi y su extintor lo apagarán.*



ADIVINANZA

Soy un gas pero no tengo mal olor.
Cuando veo fuego,
de un disparo lo apago yo.
¿Quién soy?



(EXTINTOR)

CUENTO

¡PREVENIDOS, SIEMPRE PREVENIDOS!

Un día, mientras Lucía veía televisión, escuchó un sonido extraño y, de pronto, el piso empezó a temblar, los juguetes del estante se cayeron al suelo, las lunas se sacudieron... y Lucía se asustó muchísimo. Pero de inmediato recordó lo que la maestra les había dicho: "Si estamos preparados, todo va a estar bien".

Lucía salió a paso rápido pero sin correr al encuentro de su mamá, tomaron su mochila de emergencia y juntas se ubicaron bajo unas columnas, abrazadas.

Cuando se calmó el ruido y la agitación, se dieron cuenta que felizmente no fue muy grave el sismo.

Al otro día al volver a clases, Lucía agradeció a su maestra por haberlos preparado, puesto que así pudo mantener la calma y encontrar un sitio seguro.



CANCIÓN

EN CASO DE SISMO

Si viene un sismo,
si viene un sismo,
la calma debes guardar.
Zona segura.
Zona de escape.
Es lo que vas a ubicar.

La Tierra tiembla,
la Tierra tiembla,
tú no tienes que correr

Porque si corres
y te resbalas
herido puedes quedar (bis).



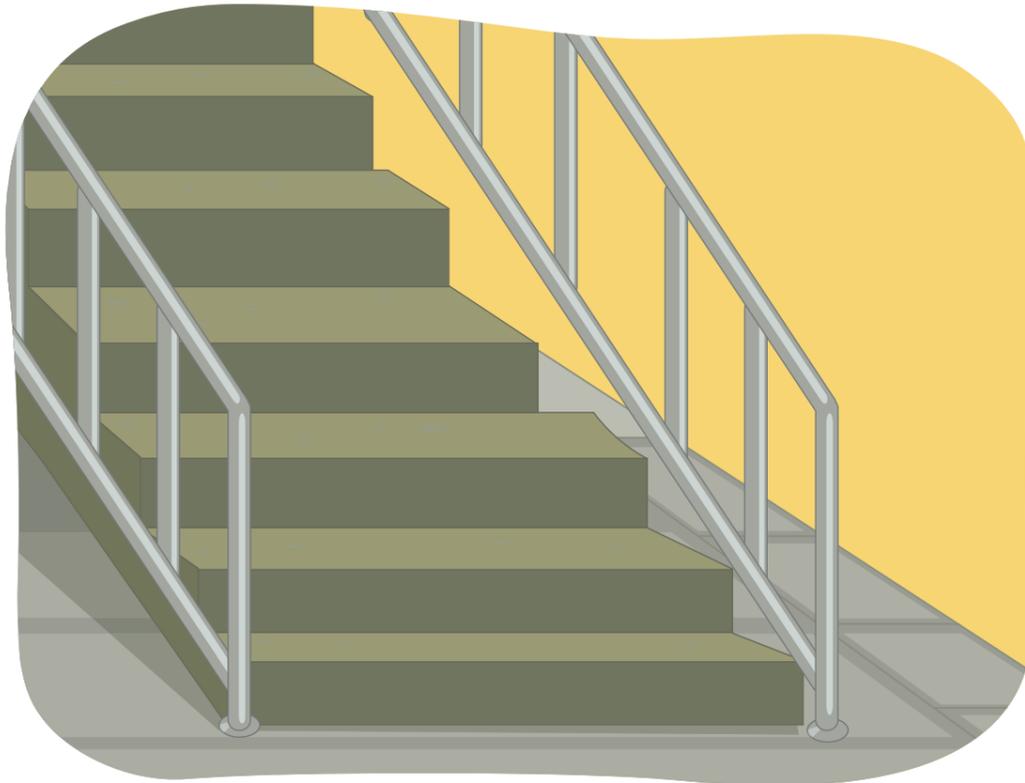
CENDIO EL BOMBERO

Cendio bombero apaga el incendio.
El incendio lo apaga el Cendio bombero.
Con su manguera Cendio bombero,
apaga el incendio en la calle Cendín.



ADIVINANZA

Subo y bajo sobre ellas.
Con ellas voy arriba.
Con ellas voy abajo.
Sin ella no llego ni arriba,
ni abajo.
¿Qué es?



(ESCALERA)

CUENTO

¡TODOS PODEMOS AYUDAR!

En un pueblo en las alturas de una montaña, vive Juan. Hay una época del año cuando todo cambia de color donde vive Juan. Llega el invierno, el cielo se cubre de nubes negras y llueve que no para de llover, y también cae hielo del cielo, mucho, muchísimo y todo se congela, los campos, los árboles, el río, la montaña...

Tito y Lucía se enteraron de la historia de Juan en un programa de televisión. Cuando terminaron de ver la nota, decidieron ayudar a Juan. Al otro día le contaron a la maestra la historia de Juan y juntos organizaron una campaña para ayudar a todo el pueblo.

Así todos en la escuela lograron reunir mantas, chompas, chalinas, guantes, frazadas y todo el abrigo posible para que les pueda aliviar en algo el mal paso del clima.



CANCIÓN

EN CASO DE INCENDIO

Si de un incendio,
eres testigo,
no te quedes quieto,
no estés tan tranquilo.

Llama de inmediato
al 1-1-6,
no arriesgues tu vida,
sal de aquel lugar.

El amigo bombero
pronto llegará.
No arriesgues tu vida
sal de aquel lugar (bis)...



MARA Y MARENA

Mara de la escalera de madera se cayó.

Marena vino a curar a Mara.

Mara tiene una herida,
se cayó de la escalera de madera.

Marena curó la herida de Mara.



ADIVINANZA

Blanco muy blanco,
como una esponja de nube,
me ayuda y me cura,
si una herida tengo.
¿Qué es?



(ALGODÓN)

UN BOTIQUÍN SALVADOR

Tito sabe que es básico tener un botiquín en casa. Por eso sabe dónde se guarda en casa, y el día que su vecino se cayó de la bicicleta, él pudo auxiliarlo. Tito sacó una gasa, alcohol y le limpió la herida.

El joven sacó de su bolsillo su celular y quiso llamar a alguien para que lo auxiliara pero no recordaba ningún número. "Marca el 116 de los Bomberos", le dijo Tito y no se demoraron mucho en llegar.

Lo atendieron y, antes de que se lo llevaran al hospital, uno de los bomberos le contó a Tito que si no hubiese sido por los primeros auxilios que le proporcionó, el joven hubiese perdido la pierna.

-Fue mi botiquín salvador
-le contestó Tito con una
sonrisa.



CANCIÓN

ALTO, ALTO DEDITO

Motivador

Niños y niñas no pueden chuparse los deditos.

Alto. Alto, alto dedito
No hay que chuparse esos deditos (bis)

Nuestras manitos, deben estar siempre limpias
Nuestros deditos tocan todo y se ensucian.
No te lo chupes ni lo lledes a la boca
Esos microbios, te pueden enfermar.

Alto. Alto, alto dedito
No hay que chuparse esos deditos (bis)...



ALI COL Y SU ALCOHOL

Ali Col en su botiquín tiene alcohol.

Alcohol tiene Ali Col en su botiquín.

Si hay una herida Ali Col coge su alcohol.

Ali Col desinfecta heridas para evitar la infección.



ADIVINANZA

*Si me hueles soy muy fuerte,
soy un líquido necesario,
si has raspado tu rodilla,
la desinfectaré yo.
¿Quién soy?*



(ALCOHOL)

TITO SE ATORA

Un día mientras almorzaban, Tito estaba comentando cómo le había ido en la escuela mientras masticaba sus alimentos, hablaba y masticaba, llenaba más la boca y seguía hablando... hasta que, de pronto, se atoró con una espina del pescado.



La mamá pegó un salto muy asustada y gritó: "¡Tito se atora, Tito se atora!". Y Tito no atinaba a nada, y solo cada vez se ponía más colorado.

El papá se acercó, lo abrazó por la espalda y presionó su estómago. Y, de inmediato, la espina salió volando.

De esta experiencia, el pobre Tito aprendió, primero, que "con la boca llena nunca se habla" y, sobre todo, que siempre debemos conocer de primeros auxilios.

CANCIÓN

MIS OJOS DESCUBREN COLORES

Tus lindos ojos tun,
tun que lindos ojos tun,
tun veo colores tun, tun
rojo de flores...

Mis lindos ojos me ayudan a ver
el azul del cielo,
las hojas de color verde
y la sonrisa de mami... (bis)

Nuestros ojos nos permiten
ver el verde de las hojas,
la luz y el sol de los días
y la sonrisa de mami... (bis).

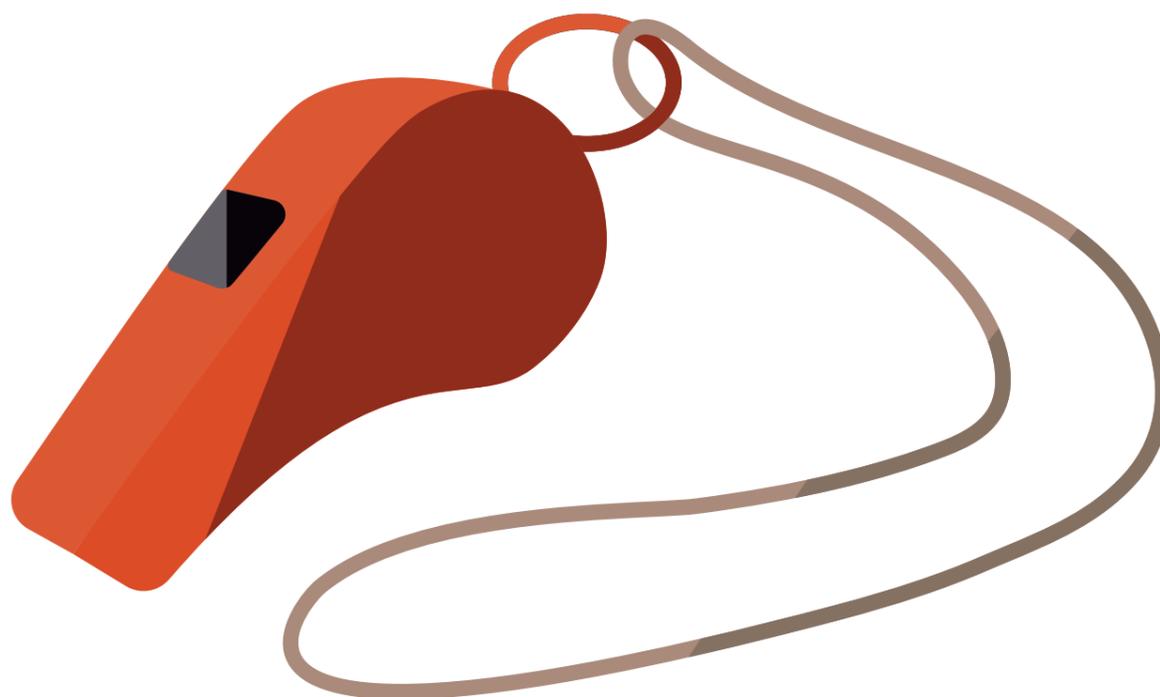


SEGURIDAD
VIAL

TRABALENGUAS

BATO Y SU SILBATO

Bato el policía toca el silbato.
Cuando Bato toca el silbato,
los autos se detienen.
Todos se detienen,
cuando Bato toca el silbato.

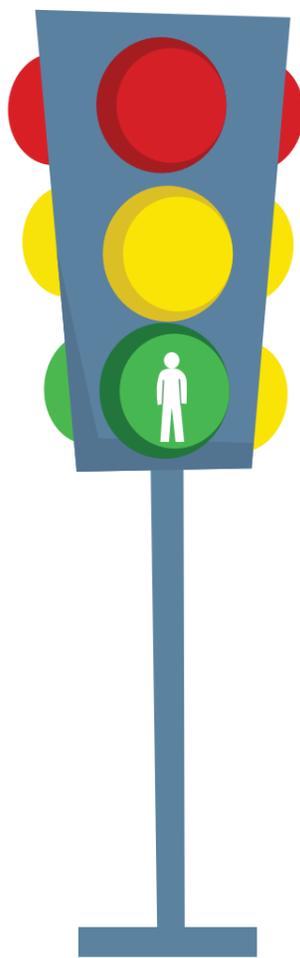


**SEGURIDAD
VIAL**

ADIVINANZA

Mira desde alto a aquellos que pasan.
Va dando señales a quienes lo miran.
Desde el pequeño hasta el más grande,
todos lo obedecen.

¿Qué es?



(SEMÁFORO)

NO ESTACIONAR

Una mañana Lucía sale con su papá en el auto porque van de compras al centro comercial. Cuando van por las calles, le pregunta sobre las señales que ven por las calles.

“¿Papá, por qué dice no estacionar? ¿Papá, por qué ese estacionamiento tiene un dibujo en el suelo?...”.



Su papá le responde a cada pregunta con una sonrisa. Al llegar al centro comercial y, para saber si prestó atención, el papá busca estacionarse en un lugar prohibido, pero al instante Lucía le advierte:

– ¡No, papá! El estacionamiento de color es exclusivo para personas con capacidades diferentes y hay que respetarlo –le dijo.

El papá sonrió. “Veo que has aprendido muy bien la lección”, le dijo muy orgulloso.

ANTES DE CRUZAR

Llego a la esquina,
voy a cruzar.
Miro a ambos lados,
antes de cruzar.
El cruce peatonal,
debo respetar.
En medio de los autos,
no puedo pasar,
porque un accidente,
puedo generar.

Observo las señales (bis)
Para transitar (bis)
Por la vereda (bis)
Voy a caminar (bis)



CAMI Y MINA

*Cami camina por la acera con Mina.
En la esquina Cami y Mina a ambos
lados miran.*

*Cami y Mina cruzan.
Cruzan y caminan Cami y Mina.
Ellas cruzan por el cruce peatonal.*



ADIVINANZA

Una sola señal
y todos deben parar.
El silbato es mi compañero
y a donde voy él va.
A mi señal los autos saben a donde van.
¿Quién soy?



(POLICÍA DE TRÁNSITO)

MI AMIGO EL POLICÍA

Tito cree que el policía es un súper héroe de verdad. "El poder lo tiene en el silbato", le cuenta a Lucía. Pero ella cree que es por el uniforme.

Un día acompañaron al supermercado a mamá y ella se quejaba por el tráfico. En un momento, escuchan una sirena y ven las luces de una moto de policía. Se baja el uniformado de la moto y en un dos por tres ordena el tránsito a puro silbato.

- Señor policía, ¿cuál es su poder para ordenar el tránsito?
 - le pregunta Lucía cuando pasan por su lado.
- El oficial aguanta la risa y cierra el debate de los niños:
- Las calles se ordenan si cada uno respeta las señales de tránsito -les respondió.



MI AMIGO EL SEMÁFORO

*Amigo semáforo quiero cruzar,
avísame pronto si puedo pasar.*

*En rojo no,
en verde sí,
si está en amarillo debo pensar.*

*Si estoy en la esquina debo mirar,
mi amigo semáforo me avisará.*

*Si puedo pasar, en verde estará.
Si no puedo hacerlo es que en rojo está.*



yo me cuido

Módulo para el desarrollo de
habilidades comunicativas
II y III ciclo

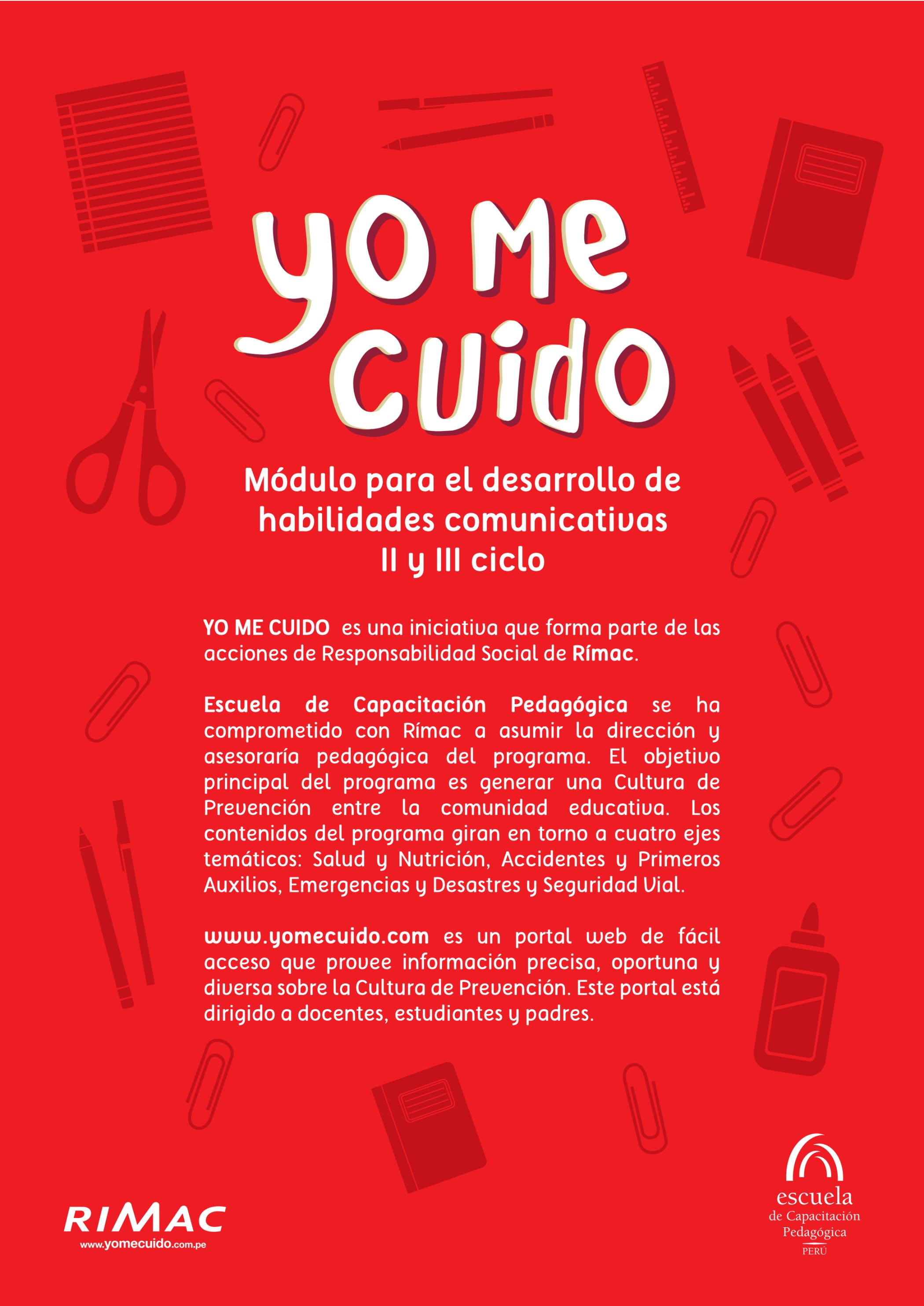
©RÍMAC Seguros

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 para el desarrollo de habilidades comunicativas II y III 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.