



Protegiéndote



CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid

Coordina:

Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid

Realiza:

Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid

ATICA SERVICIOS DE SALUD SLP

Colabora:

Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología de la Universidad de Santiago de Compostela

Departamento de Psicobiología de la Universidad Complutense de Madrid

Centros Educativos de Primer Ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria

Edita:

Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid

Diseño y maquetación:

Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

Aula Documental de Investigación A.D.I.

Imprime:

Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

Tirada:

11.000 ejemplares

Edición:

9/2016 versión 1.^a, edición 5.^a

Depósito legal:

M-31-873-2009

Impreso en España - Printed in Spain



Programa de Prevención Universal

3º de Primaria



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Dirección General de Salud Pública



Actividad 1



La pirámide me indica la comida saludable y rica





Ficha 1

Escribir en la pirámide los alimentos que se presentan en la Ficha, según la periodicidad en la que sueles tomarlos. Así, en la base de la pirámide tienes que poner aquellos alimentos que tomas todos los días. En el siguiente nivel tienes que escribir aquellos alimentos que tomas algunas veces a la semana y, por último, en el pico de la pirámide tienes que escribir aquellos alimentos que tomas sólo de vez en cuando.



Sólo de vez en cuando



Algunas veces a la semana



Todos los días





Recuerda

- Para gozar de buena salud, hay que comer todos los días distintos tipos de alimentos, para que nos aporten las vitaminas, minerales y nutrientes que nuestro organismo necesita para vivir.
- La mejor forma de llevar una dieta equilibrada, consiste en comer todos los días distintos tipos de alimentos. Para ello, sigue estas recomendaciones:
 - Los alimentos básicos que deberían formar parte de tu dieta diaria son: los cereales, las patatas, el pan, el arroz, las verduras, las frutas, la leche y sus derivados.
 - Los alimentos que deberías comer algunas veces a la semana son: el pescado, las legumbres, los huevos y el pollo.
 - Los alimentos que deberías de comer sólo de vez en cuando son: las carnes rojas, los embutidos y los dulces.
- Evita los alimentos fritos. Trata de comerlos, siempre que sea posible, crudos, cocidos, asados o a la plancha.
- La comida rápida o precocinada hay que tratar de evitarla, porque aporta muchas grasas, muchas calorías y pocos nutrientes saludables.

Actividad 2



Protegiéndote



La vida sedentaria me agobia, me atrofia y me engorda





Ficha 2

El sedentarismo es un estilo de vida en el que la persona no realiza actividades físicas saludables. Este estilo de vida tiene malas consecuencias para la salud como la obesidad, el debilitamiento de los huesos, cansancio ante cualquier actividad física, mayor concentración de grasas como el colesterol, problemas de espalda, etc.

Escribe a continuación qué actividades según tu opinión, pueden favorecer el sedentarismo en las personas.

Ejemplo: *Ver la televisión varias horas al día.*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Recuerda

- El sedentarismo hace referencia a un estilo de vida en el que la persona no realiza actividades físicas saludables.
- Tenemos que evitar actividades sedentarias como ver la televisión mucho tiempo, jugar a la consola todas las tardes, no andar, porque la salud se puede ver afectada. Por ejemplo, se puede estar débil, sin fuerzas, sin flexibilidad, con sobrepeso, etc. y esto puede repercutir en la salud con un aumento de enfermedades.
- Para mantenerte en forma, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - Caminar todos los días es una actividad física muy completa.
 - La natación es un deporte muy completo porque muevo todos los músculos del cuerpo.
 - Bailar es una actividad física divertida y donde muevo todo mi cuerpo.
 - Si hago ejercicio con alguien es más probable que me lo pase genial.
 - Los ejercicios han de hacerse de modo graduado y sin un cansancio físico grande.
 - Todos los días convendría pensar en qué actividad física voy a hacer.



Actividad 3



¿Qué le digo al miedo?

$$436:27 = ?$$

E





Ficha 3

Mi miedo dice: _____

Aquí tienes algunas cosas que puedes decirte a ti mismo para replicar a tus miedos:

- Yo soy más fuerte que mi miedo
- No es más que mi miedo hablando, no tengo que escucharle
- Mi miedo no sabe qué va a pasar. Yo puedo controlarlo.
- Cada vez que me enfrento a mi miedo me hago más fuerte. Puedo plantarle cara
- Mi miedo me está acosando. Sólo tengo que replicarle y se derrumbará

Escribe otras cinco cosas que puedes decirte a ti mismo para **replicar a tu miedo:**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Recuerda

- Los miedos son como el viento. Primero soplan y luego se van.
- Todo el mundo tiene miedo a veces. Estos miedos sólo me hacen ser humano.
- Estos miedos no son más que señales para poner en práctica lo que he aprendido.

Actividad 4



Protegiéndote

Si abuso de las tecnologías
me comerán mis energías





Ficha 4

Vamos a pensar en el tiempo que dedicamos a las actividades propuestas y si es necesario dedicarle más o menos tiempo. Para ello, te presentamos una tabla en la que hay que responder:

- En la primera columna, las horas que dedicas **entre semana** a realizar esta actividad. Ej.: 0 hs/ 1 h/ 2 hs...
- En la segunda columna, las horas que dedicas **los fines de semana** a realizar esta actividad. Ej.: 0 hs/ 1 h/ 2 hs...
- En la tercera columna, **si crees que deberías dedicarle más o menos tiempo** a la realización de esta actividad. Ej.: Poner el signo + cuándo creas que deberías dedicarle más tiempo y poner el signo - cuando creas que deberías dedicarle menos tiempo.

Actividad	Cuántas horas le dedicas al día entre semana	Cuántas horas le dedicas al día los fines de semana	Creo que debería dedicarle + Tiempo - Tiempo
Ver la televisión			
Jugar con videojuegos			
Leer			
Hacer deporte			
Navegar por Internet			
Hablar por teléfono			
Ir al cine			
Jugar con amigos/as			



Recuerda

- Jugar a los videojuegos y con las consolas está bien, siempre que no sobrepasemos un cierto tiempo en estas actividades, y no nos impida cumplir con todas nuestras obligaciones.
- Cuanto más variados, más diversos y más cambiantes sean nuestros juegos, más cosas aprenderemos, y podremos estar mejor preparados para el futuro.
- Es importante plantearme cuánto tiempo voy a dedicar a ver la televisión o a jugar con los videojuegos, para que no deje de hacer los deberes u otras responsabilidades.
- Leer un libro o un comic puede ser una actividad muy placentera y en la que la creatividad, imaginación, memoria, rapidez de lectura, la escritura, etc. se van a ver fortalecidas.
- Son más divertidas las actividades lúdicas que se realizan con otros niños/as.
- Si me excedo con el uso del ordenador, la consola o la televisión, es bastante probable que no cumpla los objetivos que me planteo en el colegio, no descansaré lo suficiente, mi vista se verá afectada, estaré más nervioso/a, no voy a jugar con mis amigos/as o hermanos/as y me voy a perder muchas cosas divertidas.



Actividad 5



Debato un rato y el turno de palabra acato





Ficha 5

Responde a las siguientes cuestiones rodeando con un círculo tu opinión respecto a lo que ha sucedido en el debate que se acaba de mantener en tu clase.

- ¿Se ha respetado el turno de palabra entre los que han participado en el debate? SI NO
- ¿Ha habido muchas interrupciones? SI NO
- ¿Se han escuchado unos a otros en sus intervenciones? SI NO
- ¿Han hablado varios niños/as a la vez?. SI NO
- ¿Se han respetado las opiniones de todos/as, se estuviera o no de acuerdo? SI NO

Otras observaciones:



Recuerda

- Respetar el turno de palabra cuando otra persona está hablando favorece una buena comunicación.
- Si mientras la otra persona habla escucho activamente me enteraré muy bien del mensaje y podré responder acertadamente.
- Es importante respetar el tiempo que necesita la persona con la que nos estamos comunicando para exponer su idea/comentario.

Actividad 6



Protegiéndote



Alfonso y su mal genio





Ficha 6a

Alfonso es un niño de 9 años al que le gusta mucho andar en bicicleta. Le encanta irse los domingos al parque que está enfrente de su casa a echar unas carreras con sus amigos.

Hoy Alfonso ha quedado con dos amigos para andar en la bici una hora.

– ¡Hola, Alfonso!– dice Jorge al verle llegar a la entrada del parque.

Alfonso llega tarde y malhumorado.

– ¡Vaya novedad! - piensa Jorge. Su amigo, últimamente tiene un mal genio que no hay quien le aguante.

– ¡Qué pasa, tíos! –dice Alfonso al ver a Jorge y Diego con sus bicis.

– Estábamos preocupados porque llevamos un buen rato esperándote y... ¿Te ha pasado algo? –pregunta Diego con mucho interés.

– ¡Pues sí! Mi hermana, que le presté el otro día las rodilleras y ahora me dice que no sabe dónde están. ¡Estoy harto! No le pienso dejar nada más. ¡Es un desastre! –responde Alfonso muy enfadado.

- Pero, seguro que no lo ha hecho a propósito - dice Jorge intentando que Alfonso se calme un poco.

- ¡Espero que no! ¡Sólo me faltaba que fuera así! Pero, claro, aquí estoy sin las rodilleras. Espero que no me pase nada porque si no se va a enterar – responde Alfonso.

- Venga, vamos, que al final se pasa la mañana - dice Alfonso muy enfadado.



Justo cuando iban a montar en sus bicis, aparece Aída corriendo con las rodilleras de Alfonso.

- Al, Al. Espera. Que las he encontrado – grita Aída, sin parar de correr.

Al encontrarse frente a los chicos, Aída respira profundamente y dice:

- Toma, Al. Siento el mal rollo de antes. Perdona. No volverá a pasar. Voy a ser muy cuidadosa con las cosas y especialmente con las tuyas. ¿Me perdonas? - pregunta Aída.

Alfonso mira primero a su hermana casi llorando y después mira también a sus colegas. El también decide respirar profundamente y después de unos segundos, bastante tensos para todos, dice:

- Vale. Vale. Te perdono.

Alfonso toma aire de nuevo con tranquilidad y acaba diciendo:

- Y tú también perdóname. Porque creo que me he pasado con las cosas que te dije. Me ha sentado fatal ver que faltaban las rodilleras, pero debería haber respondido de otra manera. Lo siento.

- Gracias - dice Aída. Le da un beso a su hermano, dice adiós y sale corriendo.

Jorge y Diego se miran y sonríen. Hacía mucho tiempo que no veían a Alfonso con esa actitud. Le dan unas palmadas en la espalda y le dicen que están muy contentos por cómo ha hablado con Aída.

Alfonso se siente bien. Sonríe mientras dice a sus amigos: ¡A ver quién da antes dos vueltas al parque!



Ficha 6b

Escribe las ventajas de comunicarse de forma adecuada (asertivamente) y las desventajas de comunicarse de forma inadecuada (agresivamente) después de lo comentado en clase.

Ventajas de comunicarse de forma adecuada	Desventajas de comunicarse de forma inadecuada



Recuerda

- Me comunico de forma asertiva cuando soy capaz de decir aquello que pienso o quiero de modo claro y directo, pero a la vez respeto lo que me digan los demás aunque no esté de acuerdo con ello.



Actividad 7



Chicas y chicos: Iguales en derechos, iguales en obligaciones





Ficha 7

Escribe tres cosas que te gustan de las chicas y 3 cosas que te gustan de los chicos.

3 cosas que me gustan de las chicas	3 cosas que me gustan de los chicos



Recuerda

- Los chicos y las chicas somos diferentes, pero tenemos en común ser personas con los mismos derechos y obligaciones.
- Es muy importante aceptar, respetar y valorar las diferencias de pertenencia a un sexo o a otro, porque desde la diversidad, podremos enriquecernos como personas con lo que cada uno/a nos podemos aportar.
- Si nos respetamos será más fácil que podamos convivir juntos, independientemente del sexo al que pertenecemos, nos sentiremos mejor con nosotros mismos y con los demás.

Actividad 8



Protegiéndote

El billete encontrado





Ficha 8

Andrea es una niña de 8 años que va todos los días al parque a jugar con sus amigas.

Hoy, Andrea llega la primera y se sienta en el banco que está más cerca de la entrada a esperar a Ángela y a Rocío. Después de un rato sentada, mira hacia abajo y ve un monedero con 20 euros junto a sus pies. Se queda tan sorprendida que no sabe muy bien qué hacer. Mira el monedero una y otra vez, y al final se agacha a recogerlo y se lo mete en el bolsillo.

Aparecen Ángela y Rocío y Andrea va en busca de ellas.

- Hola. ¡Tengo que deciros una cosa! – dice Andrea.

- ¿Qué cosa? – dicen las dos amigas a la vez.

- Pues, que mientras os esperaba sentada en un banco me he encontrado un monedero con 20 euros y no sé qué hacer – dice Andrea con tono preocupado.

Andrea les enseña el monedero y el billete y señala el banco donde lo ha encontrado.

- ¡Qué guay!- dice Rocío. Podemos gastárnoslo en un montón de cosas. Podemos ir al cine, podemos comprar chuches, podemos comprarnos las pegatinas que tanto nos gustan, podemos....

- Ya, ya. – le interrumpe Andrea. Pero, ¿podemos quedárnoslo así, sin más? Y si es así, se lo tendré que decir a mis padres.

- Pues, yo no sé tú, pero yo no se lo diría a nadie y así puedes tener dinero para comprar un montón de cosas – dice Rocío.



Andrea mira a Ángela, que aún no ha dicho nada y le pregunta su opinión porque sabe que es una persona muy responsable. Esta le contesta que ella cree que es mucho dinero, que no le parece bien quedárselo sin más, que al fin y al cabo no es suyo y que seguro que alguien lo ha perdido y puede que lo necesite.

Andrea se queda unos segundos pensando en las palabras de Ángela y también piensa en sus padres. Estos siempre le han dicho que cuesta ganar dinero, que es muy importante saber guardarlo. También piensa que, al fin y al cabo, ella no necesita nada de lo que ha propuesto Rocío. Para ella es más importante estar con sus amigas jugando que tener los 20 euros en el bolsillo.

Mientras piensa todas estas cosas, ve como la madre de Rubén se acerca al banco donde Andrea encontró el dinero y mira debajo de él con interés.

Andrea echa a correr y cuando está frente a ella le pregunta qué busca. Pilar, que así se llama, le dice que cree que al sacar la merienda de Rubén hace un rato en ese banco se le ha caído el monedero con 20 euros y no se ha dado cuenta hasta ahora que ha ido a comprar un helado para su hijo.

Andrea saca de su bolsillo el monedero con el billete encontrado y se lo entrega a Pilar. Esta se pone muy contenta y le da las gracias.

Andrea se siente muy bien. A pesar de que el dinero ya no lo tiene, no le importa. Sabe que se hubiere sentido mal gastando algo que no era suyo y se alegra de no haber hecho lo que decía Rocío.

Vuelve con sus amigas con una gran sonrisa.



Recuerda

→ Es importante que recuerdes que el dinero tiene un valor y que cuesta mucho conseguirlo.

Actividad 9



Si preparo con tiempo los exámenes
los resultados serán notables





Ficha 9

Para saber si uno se prepara bien para los exámenes conviene saber si los hábitos de estudio que uno tiene son adecuados o no. Para ello, te pedimos que contestes a las siguientes cuestiones. Sé sincero porque te puede ayudar a mejorar en el colegio.

	Verdadero	Falso
1. Hago los deberes todos los días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Estudio todos los días para prepararme ante los exámenes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Apunto en la agenda todas las tareas pendientes para casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hago resúmenes para recordar mejor las lecciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Subrayo lo importante de cada asignatura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. El día antes del examen duermo al menos 8 horas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



- 7. Antes del examen pienso que aprobaré.
- 8. Si tengo dudas las pregunto al profesor/a y/o compañeros/as
- 9. Estudio en un lugar tranquilo, con buena luz y ventilado.
- 10. Preparo todo lo que necesito para el examen como los bolígrafos, la goma, los lapiceros, etc. el día antes.

Verdadero

Falso

Ahora que ya has contestado a todas las preguntas, colorea de rojo las respuestas verdaderas, cuéntalas y esa será tu nota final. Por ejemplo, si tienes 6 respuestas con verdadero, tu nota final será un 6 sobre 10.

Calificación: _____



Recuerda

- Estudiar todos los días ayudará a llegar al examen mejor preparado y podrás evitar tener que estudiar muchas horas el día anterior.
- Si sólo estudias el último día antes del examen tu rendimiento será peor, te sentirás más nervioso y es muy probable que no recuerdes lo necesario para aprobar.
- Sé optimista y confía en tus posibilidades en los exámenes. Una actitud positiva te ayudará a enfrentarte a estas situaciones.
- Las técnicas de relajación y respiración te pueden ayudar a enfrentarte a las situaciones de examen en mejores condiciones.
- Consulta con el profesor/a las dudas que te surjan diariamente para asimilar mejor los conocimientos.
- La noche previa al examen duerme al menos 8 horas.
- Prepara todo lo que necesitas para el examen con tiempo como bolígrafos, lapiceros, goma, etc.

Actividad 10



Protegiéndote

Con el repaso recuerdo lo aprendido hasta este momento





Ficha 10

Completar las frases que se presentan a continuación. Cada una de ellas hace referencia a las Unidades Didácticas que se han tratado a lo largo del Programa, así que en caso de duda, puedes consultar los RECUERDA de cada una de ellas.

1. Para gozar de buena salud, hay que comer todos los días distintos tipos de **a**_____.
2. Tenemos que evitar actividades **s**_____ como ver la TV mucho tiempo, jugar a la consola todas las tardes, no andar, porque la salud se puede ver afectada.
3. Los **m**_____ son como el viento. Primero soplan y luego se van.
4. Es importante plantearme cuánto tiempo voy a dedicar a ver la **t**_____ ó a jugar con los **v**_____ para que no deje de hacer los deberes u otras responsabilidades.
5. Respetar el **t**_____ de palabra favorece la comunicación.



6. Si soy capaz de decir lo que pienso de modo claro y directo pero respetando a los demás, me comunico de modo **a**_____.
7. Los chicos y las chicas somos diferentes pero **i**_____ en derechos.
8. Es importante que recuerdes que el **d**_____ tiene un valor y que cuesta mucho conseguirlo.
9. La noche previa al examen se ha de dormir al menos **o**_____ horas.
10. Si **r**_____ todos los días lo aprendido en cada asignatura, te será más fácil recordar la información.



Recuerda

- Si repasas todos los días lo aprendido en cada signatura, te será más fácil recordar la información.
- Tómate el tiempo que consideres oportuno para repasar. Es un hábito imprescindible para mejorar académicamente.
- Repasa los aspectos más importantes aprendidos de cada asignatura el mismo día. Vuelve a repasar al día siguiente, a la semana siguiente y al mes siguiente, para que el olvido sea el mínimo posible.





**Comunidad
de Madrid**

