

Índice de
actividades:



¡MI CLASE, MI EQUIPO!



¡YO PUEDO!



¡AVENTURA EN FAMILIA!

Imprime solo
las páginas
que necesites





El gran mural de la salud

Vamos a trabajar en equipos para crear un gran mural en forma de mapa de la salud. ¿Listos para decorar la clase y ser ejemplos de personas saludables?

OBJETIVO:

Hacer reflexionar a los alumnos sobre los diferentes aspectos que forman parte de la salud, representando visualmente cómo se relacionan entre sí.

MATERIALES:

- Cartulinas o folios grandes.
- Lápices de colores
- Tijeras y pegamento
- Recortables de revistas o fotos impresas (opción de dibujar)

INSTRUCCIONES:

1 Dividimos la clase en 3 equipos. Cada uno se encargará de una dimensión:



Bienestar **físico** (hábitos, ejercicio, higiene...)



Bienestar **mental** (descanso, emociones, creatividad...)



Bienestar **social** (relaciones, comunicación, empatía...)

2

Los alumnos pueden hacer recortes, dibujos, resaltar las palabras clave y proponer ejemplos reales del día a día.



3

Cuando terminen, cada equipo presentará el mural al resto de la clase y reflexionaremos juntos sobre cómo se relacionan todos estos aspectos.





• • • Estructura general del mural • • •



En las tres ramas podemos incluir elementos como:



BIENESTAR FÍSICO:

- Dibujo de una pirámide alimentaria
- Foto o ilustración de una botella de agua, con datos sobre su importancia
- Rueda de hábitos con imágenes: cepillarse los dientes, dormir, hacer ejercicio
- Frases clave:
 - “El ejercicio me da energía”
 - “Dormir bien me ayuda a crecer”
- Mini-gráfico con horas de sueño recomendadas para su edad
- Imagen de una mochila con cartel: “No cargues con más de lo necesario”



BIENESTAR MENTAL:

- Dibujo de una cabeza con ideas positivas saliendo (tipo “nube de pensamiento”)
- Emojis con nombres de emociones (alegría, miedo, tristeza, calma, etc.)
- Viñeta de alguien hablando con un adulto de confianza
- Rincón de “cosas que me relajan”: música, respirar hondo, pintar, pasear...
- Frase destacada:
 - “Hablar me ayuda”
 - “También se entrena la mente”



BIENESTAR SOCIAL:

- Collage de fotos con personas trabajando en equipo
- Lista de actitudes positivas: compartir, pedir perdón, escuchar, respetar turnos
- Mini-carteles con frases como:
 - “Un buen amigo te anima, no te juzga”
 - “Tratar bien a los demás también es salud”
- “Semáforo de relaciones”:
 - Verde: me siento bien
 - Amarillo: no estoy seguro
 - Rojo: me hace sentir mal

BIENESTAR FÍSICO:

- Hacer ejercicio regularmente
- Beber suficiente agua
- Alimentarse bien
- Dormir al menos 8 horas
- Cepillarse los dientes



Ejemplo:

BIENESTAR MENTAL:

- Hablar de lo que sentimos
- Dibujar o crear
- Escuchar música relajante
- Leer libros
- Buscar momentos de calma



BIENESTAR SOCIAL:

- Escuchar con empatía
- Pedir y ofrecer ayuda
- Compartir con los demás
- Usar palabras amables
- Pedir perdón cuando es necesario





¡YO PUEDO!

¿QUÉ ES LA SALUD?



¡Lee y completa!

1- Utiliza estas palabras para rellenar los espacios de la siguiente frase:

Recuerda: la salud es algo más que “no estar enfermo”.

social

estado

salud

físico

La _____ es un _____ completo de bienestar
_____, mental y _____.

¡Clasifica los factores de la salud!

2- Escribe a qué categoría pertenece cada factor y determina con un tick o con una cruz si es un factor positivo o negativo para la salud:

Categorías: Entorno / Estilo de vida / Carga genética / Atención sanitaria



CATEGORÍA

¿POSITIVO O
NEGATIVO?

Comer verdura todos los días	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tener alergia heredada	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vacunarte en el centro de salud	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vivir en una zona con aire contaminado	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hacer deporte tres veces por semana	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tener acceso a hospitales	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Contaminación	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Falta de agua potable	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dormir al menos 8 horas	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mantener una buena higiene personal	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Condiciones de salubridad (limpieza del entorno, agua, etc.)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Predisposición hereditaria a enfermedades	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dieta equilibrada	<input type="text"/>	<input type="text"/>



¡Ordena la frase!

3- Reescribe las frases poniendo las palabras en el orden correcto:



bienestar / salud / La / completo / es / un / estado / de



físico / salud / a / ayuda / hacer / deporte / La



con / una / higiene / buena / prevenir / enfermedades / Podemos



equilibrada / Una / salud / dieta / tener / ayuda / buena / a



ambiente / un / sano / vivir / importante / Es / en

¿Verdadero o falso?

4- Escribe "V" si la frase es verdadera o "F" si es falsa. Puedes dar una breve explicación de por qué son verdaderas o falsas como en el ejemplo:



Dormir poco ayuda a que la mente esté más activa.

V **F**

Si duermes poco estás más vago y practicando deporte te fallan los reflejos.

Comer fruta forma parte del estilo de vida.

V **F**

Solo la salud física es importante.

V **F**

El entorno no influye en nuestra salud.

V **F**

Lavarse las manos puede prevenir enfermedades.

V **F**

La salud también depende de cómo nos relacionamos con los demás.

V **F**



Misión Salud Total

Vamos a involucrar a toda la familia en la práctica de hábitos saludables mediante un reto divertido. ¡Desde el más pequeño al más grande están invitados!

Misión:



Durante un día, nos convertimos en expertos en salud familiar.

Para completar la misión, seguimos tres pasos:

1 Diseñamos nuestro Menú Saludable:

Entre todos, ideamos un menú para un día completo que sea equilibrado y saludable.

Debemos incluir:

- ✓ Desayuno
- ✓ Almuerzo
- ✓ Merienda
- ✓ Cena

Retos:

- Incluir al menos 3 frutas distintas
- Usar agua como bebida principal
- Evitar refrescos y ultraprocesados



Una vez hecho, podemos escribirlo, dibujarlo en una hoja... ¡y lo pegamos en la nevera!



2 El reto del movimiento:

Organizamos en familia una pequeña tabla de ejercicios.

Ejemplos:

- Circuito de obstáculos por casa
- Baile libre con una canción alegre
- Reto de los 10 saltos + 5 sentadillas + 10 pasos marcha (repetir 3 veces)
- Carrera de toallas (extendemos una toalla pequeña en el suelo, nos subimos en ella y caminamos arrastrando los pies por el pasillo)



3 Tarjeta de Bienestar Emocional:

Cada miembro de la familia escribe o dibuja algo que le hace sentir bien (un lugar, una persona, una actividad, una frase...).

Luego las compartimos y las pegamos en un lugar visible de casa, como el “Rincón de la salud emocional”.

Podemos crear un cartel que diga: “¡En esta casa cuidamos nuestra salud con alegría!” Y lo decoramos con dibujos, frases, emojis felices...





RECOMENDACIÓN

Una forma genial de trabajar el bienestar mental y emocional. Ideal para hablar en familia o en clase sobre cómo las emociones influyen en nuestra salud.

