



ORIENTACIONES PARA EL MEDIADOR DEL BIENESTAR



Mi bitácora
de vida saludable

Exploremos y experimentemos
rutas del cuidado

Educación inicial

llll



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcalde Mayor de Bogotá
Carlos Fernando Galán

Secretaria de Educación del Distrito
Isabel Segovia Ospina

Subsecretario de Acceso y Permanencia
Abel Matiz Salazar

Director de Bienestar Estudiantil
Daniel Eduardo Mora Castañeda

Coordinadora del Programa de Promoción del Bienestar Estudiantil
Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Líder pedagógico de Promoción del Bienestar Estudiantil
Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo pedagógico de Promoción del Bienestar Estudiantil
Lina Marcela Martínez Quiñonez
Sandra Galindo Triana

Diseño gráfico y diagramación
Rocío Duque Santos

Material gráfico
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED
Freepik.com [studio4rt, topvector, macrovector, pikisuperstar,
studiogstock, stockgiu, gstudioimagen1, alexbannykh, brgfx,
gohsantosa2, happypictures, designsells, ngad, luis_molinero,
krakenimages.com, user20119892, Yaroslav Danylchenko,
EyeEm, duallogic1, pixel-shot.com]

Primera edición, Bogotá, octubre de 2024

ISBN: 978-628-7627-99-4



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN





Mi bitácora de vida saludable

Es una herramienta personal en la que cada niño o niña, junto con un adulto en casa o en el colegio, podrá registrar lo que va experimentando o viviendo a través de esta aventura.

Durante el recorrido tendrán la oportunidad de explorar, crear, descubrir y actuar, a través de experiencias de alimentación y travesías para fortalecer ambientes seguros y protectores, tanto en la casa como en el colegio.

En su bitácora de vida saludable podrán dibujar, pegar y representar de distintas maneras sus aprendizajes.

Primera travesía

En la casa y en el colegio

Antes de iniciar la aventura

Uno de los espacios más importantes en la vida de las niñas y los niños es su hogar, su casa. En ella comparten y viven con quienes los cuidan y son sus referentes para construir hábitos y acciones de cuidado de sí, del otro y de los otros.

Un segundo escenario de cuidado, pero además de muchos descubrimientos, es el colegio. Allí no solo se crean nuevos lazos con amigos y amigas, sino que se refuerzan y construyen aprendizajes a partir de exploraciones, experiencias, juegos, rutinas y elecciones cotidianas.

Así, en la casa y en el colegio se contribuye con el bienestar de los niños y las niñas en relación con:



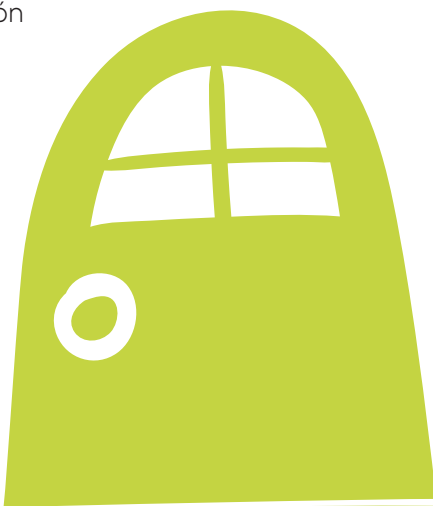
Las emociones: cómo se sienten en cada espacio.



La seguridad en espacios físicos: posibilidad de estar y recorrer los espacios sin peligros.



La construcción de hábitos y comportamientos saludables: la participación en actividades que promueven y refuerzan hábitos en alimentación y cuidado en los espacios cotidianos.



Contenido

Antes de comenzar, nos identificamos y reconocemos6

Nos vamos de expedición por diversos lugares

Reflexiones antes de comenzar

* Primera travesía: en la casa y en el colegio10

Preparación del viaje11

Acuerdos de exploradores18

* Segunda travesía: en el entorno20

Preparación de la expedición20

Durante el recorrido24

Al final de la travesía26

Acuerdos de exploradores28

Un menú de experiencias con los alimentos

Reflexiones antes de comenzar30

* Primera experiencia: Un té de lágrimas32

Preparación de la experiencia32

Experiencia de emociones35

Después de leer38

Ingredientes para distintas emociones40

Representación de emociones42

* Segunda experiencia: Los colores de los alimentos46

Preparación de la experiencia46

Colores y formas48

Olores y sabores50

Más colores que debemos incluir52

Color y variedad de alimentos54

Fichas y rompecabezas para jugar, divertirse y aprender56

* Tercera experiencia: Recetas divertidas y creativas62

Preparación de la experiencia62

Imaginando preparaciones64

De ingredientes a preparaciones66

Participación en la preparación68

Durante la preparación70

Experimentar con colores, olores, sabores y texturas72

Imaginar y combinar antes de preparar los alimentos74

* Cuarta experiencia: ¡Llegó la hora de comer!76

Preparación de la experiencia76

Cantidades de alimentos según la edad78

Preparaciones saludables84

Planear y compartir la experiencia86

Preferencias en la alimentación88

Para seguir experimentando en casa y en el colegio90

* Anexos92



Soy un explorador

● *Mi foto*

● **Mi nombre**

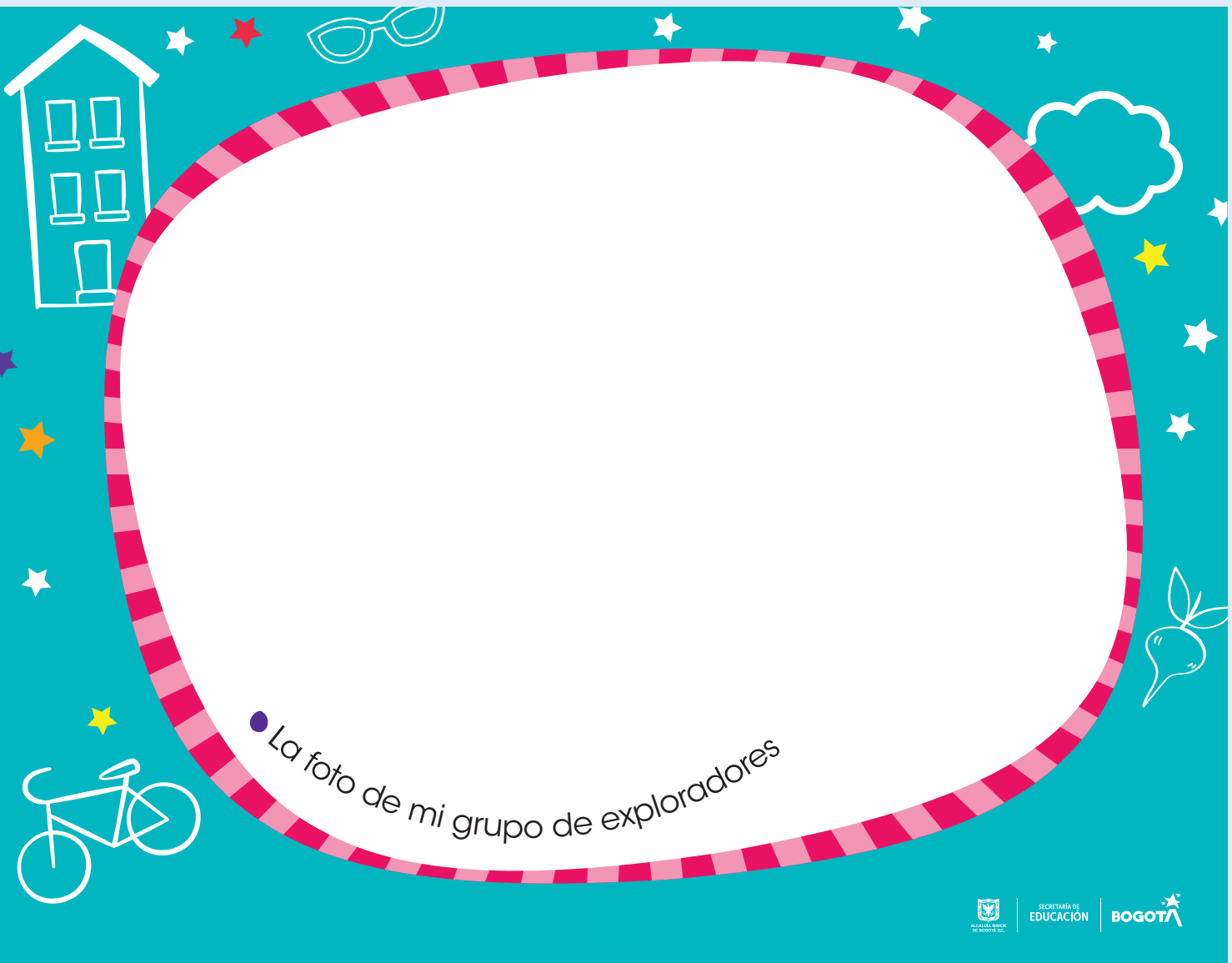
● **Mi grado**

Antes de comenzar, nos identificamos y reconocemos

Soy un explorador

Este es el momento de contar a los niños y niñas que serán unos exploradores. Es decir, revelarles que van a vivir experiencias mientras hacen recorridos y realizan actividades para aprender a cuidarse en su colegio, en la casa y en el entorno.

En esta página pegarán una foto que les guste. Si no es posible, también se pueden dibujar; una estrategia para esto, es ubicarlos frente a un espejo mientras realizan su dibujo.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

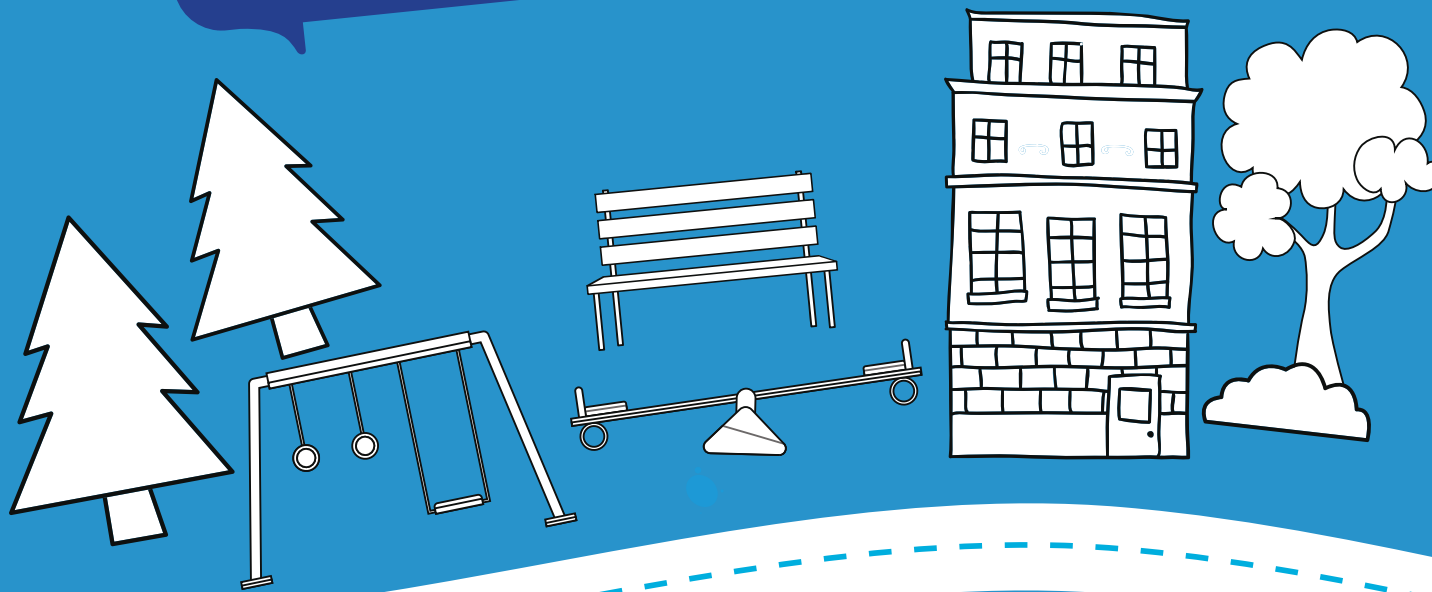
El grupo de exploradores

En este espacio dibujarán a quienes vivirán esta experiencia: a sus compañeros, compañeras y docente, o promotor del bienestar, si es en el colegio; o a su familia y cuidadores, si vivirán estas travesías en casa.

También podrán escribir el nombre de cada uno.

Notas

Nos vamos de expedición por diversos lugares



Una educación que te responde

Reflexiones antes de comenzar

El **cuidado** en los niños y niñas pasa por identificar aquello que los hace sentir seguros y aquello que no, para buscar ayuda, comunicarlo o tomar decisiones frente a alguna situación o lugar.

Un espacio seguro no se reduce únicamente a lo físico; también cobra sentido a través de las relaciones entre los miembros de los grupos, como la familia y los amigos y amigas del colegio.

Las **travesías** serán viajes para explorar y descubrir lugares con ojos de curiosidad.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

La consigna de los exploradores

Mirar a través de las gafas de la curiosidad, la casa, colegio y ciudad, como lugares para descubrir y aprender.

La invitación

Observar espacios de la casa, del colegio o del entorno, para identificar aquellos que los hace sentir seguros y los que no, con el fin de transformarlos y prever riesgos.

Primera travesía

En la casa y en el colegio

- Tarjetas de color verde y rojo.



- Gafas (anexo 2).



Prepárate para tu expedición

- Fichas de viaje (anexo 1).



- Canastas o baldes.

- Lápiz y colores.



Es importante mostrar estas travesías como una expedición, un viaje con recorridos por los espacios de la casa y del colegio, enfatizando que se buscarán elementos o lugares que pueden causar accidentes. Es decir, que son un riesgo al estar en ellos; por lo tanto, es necesario que todos se protejan.

Notas

- Dibuja otro objeto que llevarías a tu exploración por la casa o el colegio.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

Preparación del viaje

Alistar los materiales que se necesitarán durante el recorrido.

- Las señales para los recorridos, las encuentran en el anexo 1. Podrán descargarlas, recortarlas y tenerlas a la mano para ir las ubicando en los espacios, según el contexto donde viven o estudian.
- Las gafas las podrán descargar y recortar del anexo 2. También pueden decorarlas como deseen, o usar otras que tengan.

1

Guía del explorador

En el recorrido:  observar y  escuchar

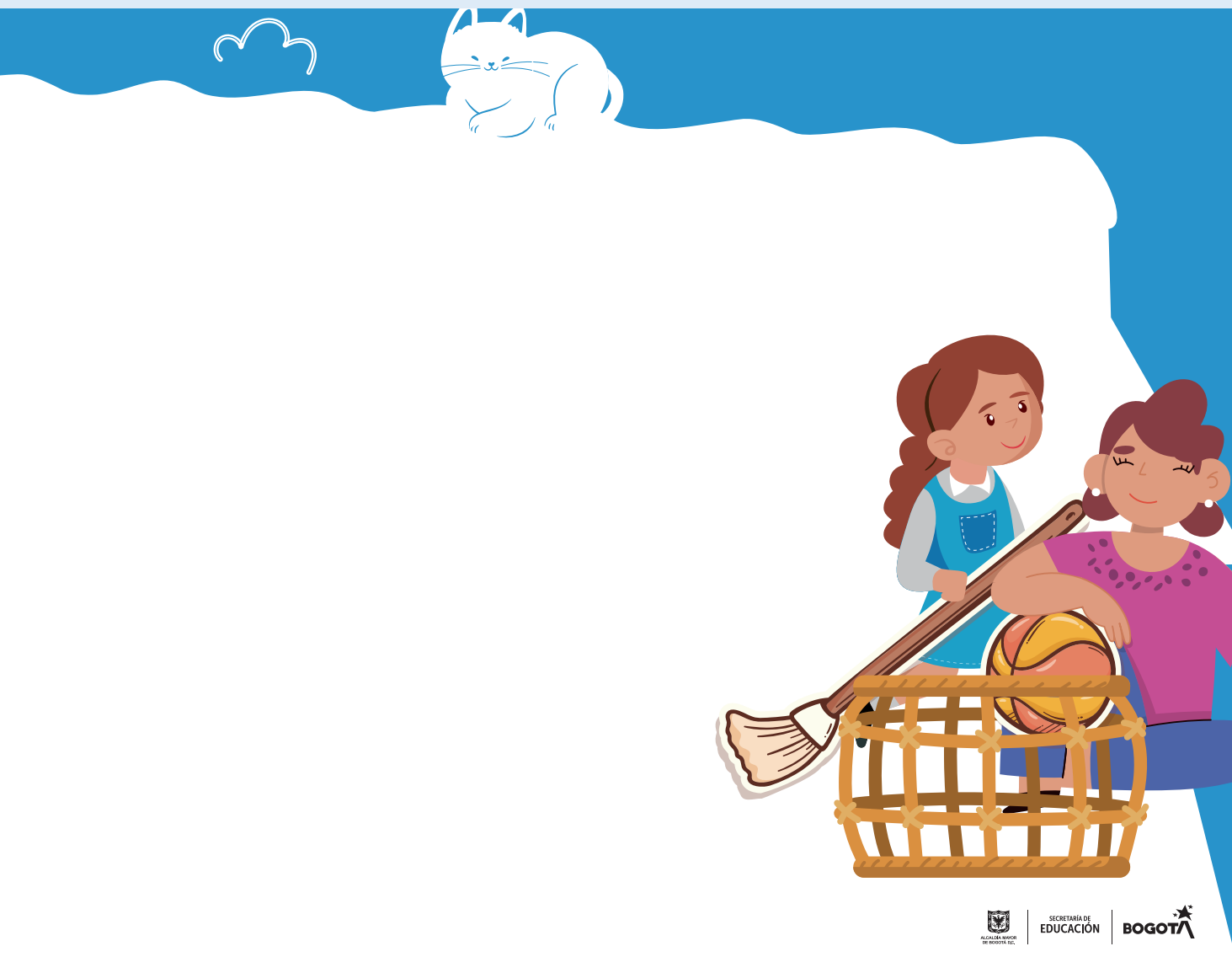
- Dibuja espacios de la casa, o del colegio, por donde irás en tu recorrido de exploración.



 Una
educación
que te responde

- Para recoger los objetos, pueden alistar un balde o una canasta, que son fáciles de transportar.
- También podrán conversar acerca de cómo imaginan que serán los lugares que visitarán y qué objetos encontrarán.

Notas

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

Ubicación de las fichas de viaje

- Dibuja cada espacio o lugar donde ubicaron las fichas de viaje.

Viaje 1

Viaje 2

Viaje 3

Viaje 4

Una
educación
que te responde

Aquí en el pasillo debemos
movernos con cuidado porque
tiene huecos en el piso.

(como escaleras, patio,
ventanas bajas)

¿Qué harán?

Con el equipaje listo, en familia, o en grupo con el docente o un guía adulto, harán un recorrido por diferentes lugares, con los sentidos muy activos.

El líder o guía de la expedición (adulto) estará atento de las situaciones de peligro. Los niños y niñas seguirán sus indicaciones.

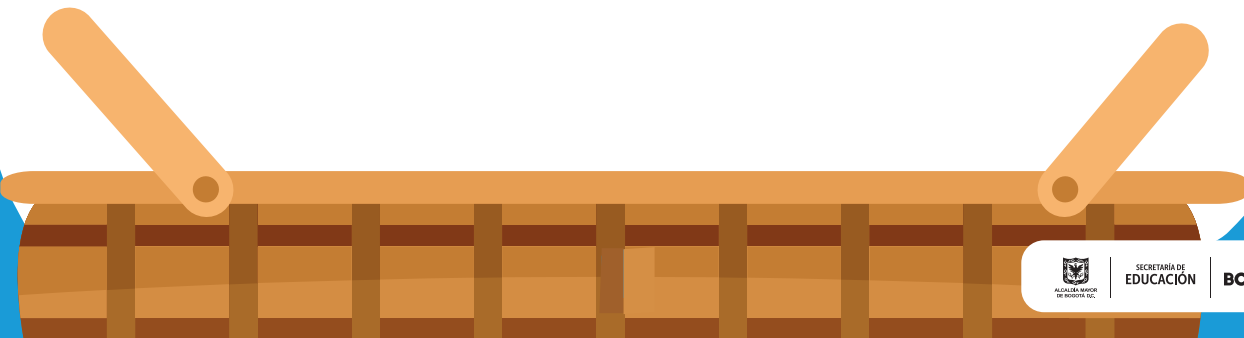
Al llegar a cada lugar:

- Buscarán entre las fichas del anexo 1 cuáles pueden usar en cada espacio y por qué. Escucharán las opiniones de los demás y completarán la tarjeta elegida. Enseguida, la ubicarán en un lugar visible.

También llevarán otras fichas de colores para ubicarlas en cada espacio: verde, donde se

Objetos que se deben reubicar

- Dibuja los elementos que recogieron en la canasta o balde.



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Notas

sientan seguros y roja en aquellos lugares donde hayan identificado elementos o situaciones de peligro.

- Recogerán los objetos que no pertenecen a cada lugar y los ubicarán en una canasta o balde para luego llevarlos al lugar donde corresponden.

2

Al final de la travesía...

Toma decisiones saludables

- Dibuja el espacio del colegio o de la casa donde te sientes más seguro o segura. Píntalo a tu gusto.



 Una
educación
que te responde

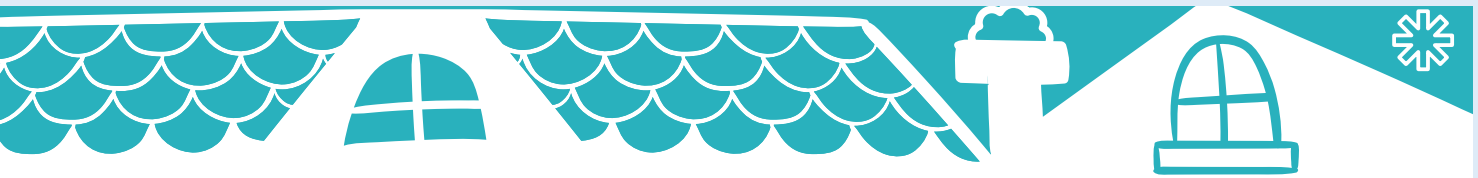


- c) El adulto guía tomará nota de los cambios que quieren hacer para prevenir accidentes.

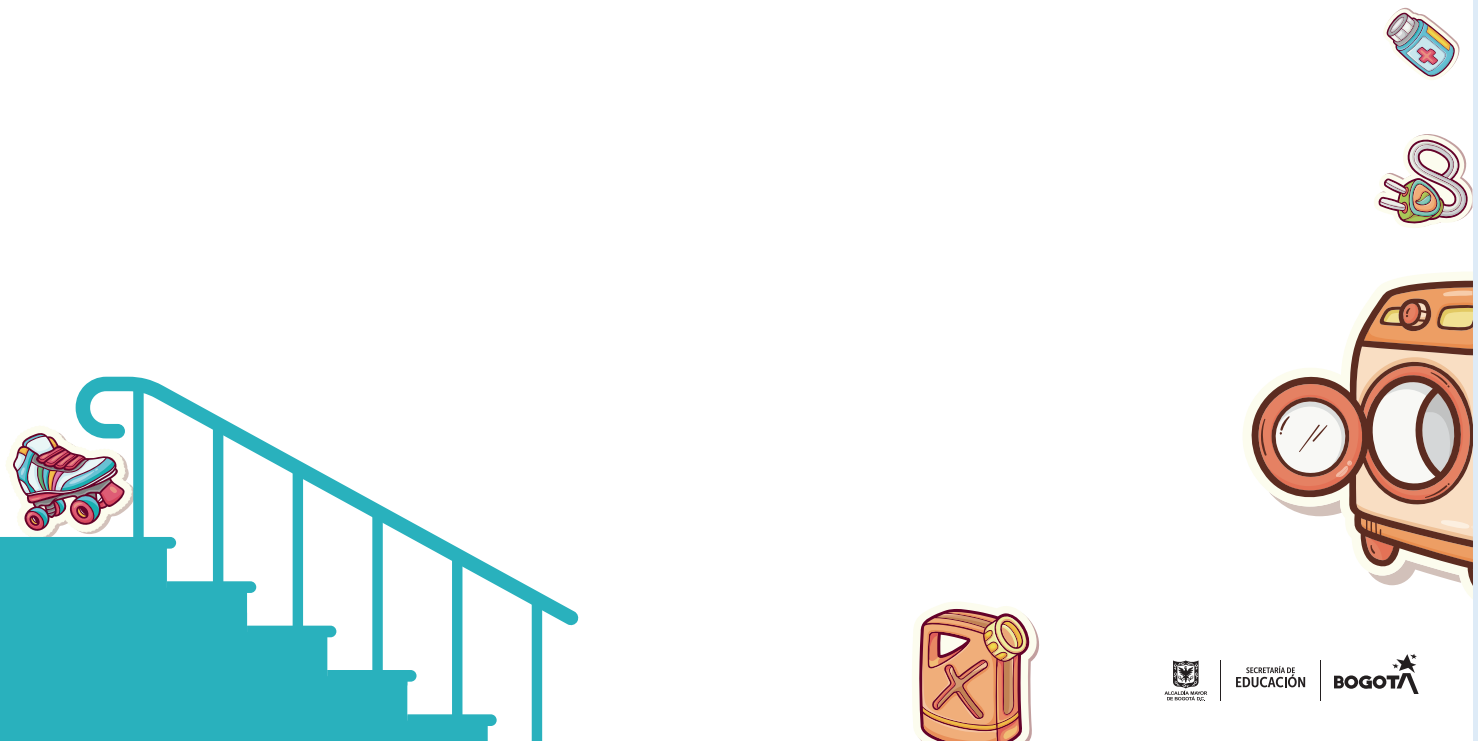
Continuarán así hasta recorrer toda la casa o colegio.

En la última página, dibujarán aquellos elementos que recogieron; así reconocerán cuáles son aquellos que podrían causar un riesgo de caída, cortada, etc.

Notas



- Dibuja los objetos del colegio o de la casa que se deben eliminar o mejorar porque podrían causar un accidente.



3

Es hora de llegar a acuerdos

- Realiza los movimientos mientras cantas:

Vamos por el patio sin temor,
¡salto, canto y bailo!
Nadie me detiene en mi andar,
adelante y atrás sin parar.

Feliz con mi baile no logro ver,
una cáscara que se atraviesa.
Patino por el suelo,
¡nadie me puede detener!

¡Ay, mi cabeza, qué dolor!,
Soba que soba,
rabito de rana,
pero mi cabeza nada que sana.

¡Ay, ay, ay!, las cáscaras debemos recoger.
¡Ay, ay, ay!, todos nos debemos proteger.



Acuerdos de exploradores

Como actividad final, se propone ponerle ritmo a la canción y cantarla mientras realizan movimientos.

La letra de la canción será la oportunidad para reforzar algunas acciones que se deben hacer para el cuidado en distintos espacios; por ejemplo, al caminar, correr, hacer ejercicios o jugar. De igual forma,

cuidar los lugares, como evitar arrojar cáscaras o dejar elementos en el piso.

A partir de la mímica y la canción, harán un pacto entre todos (familiar, o un pacto de grupo o curso) para cuidarse en los distintos lugares y mantener los espacios en orden.



Como una forma de firmar el pacto, se dibujarán en los espacios de las siluetas, a modo de compromiso.

En el centro, podrán dibujar o pegar elementos para construir el espacio en el que se sienten cómodos y seguros.

Recuerden:

- Al final de cada recorrido hay que limpiarse bien las manos.
- Evitar tocarse los ojos.



Anexos

Anexo 1: Fichas de viaje

Aquí podemos jugar:

Cuando juguemos nos cuidaremos así:

En este espacio puedo estar solo porque

Aquí podemos comer juntos, sin aparatos electrónicos a la vista. Entonces, ¿de qué hablaremos?

Este espacio debemos hacer este arreglo

porque

Aquí _____ debemos movernos con cuidado porque _____
(como escaleras, patio, ventanas bajas)

¿Aquí podemos descansar seguros?

Sí No porque

Es importante organizar este espacio porque

En este espacio las niñas y los niños deben estar acompañados porque

Aquí hay que ser cuidadoso con el agua porque

Hay que tener cuidado con los tomacorrientes porque

Por aquí debemos caminar despacio porque

Estos elementos _____ son de especial cuidado porque:

(por ejemplo: tijeras, líquidos de limpieza, medicinas)

Aquí

En este espacio

Es importante

Anexo 2: Mis gafas



Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Secretaría de Educación del Distrito
Avenida El Dorado No 66 - 63
Teléfono (57) 601 324 10 00
www.educacionbogota.edu.co

 @educacionbogota

 educacionbogota

 @educacion_bogota

 Educacionbogota



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

