



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.

Segunda travesía

En el entorno

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:



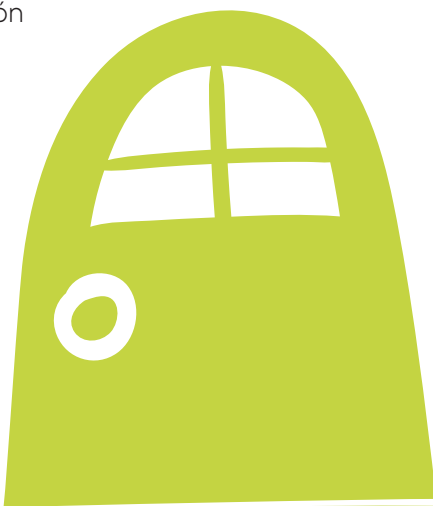
Las emociones: cómo se sienten en cada espacio.



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

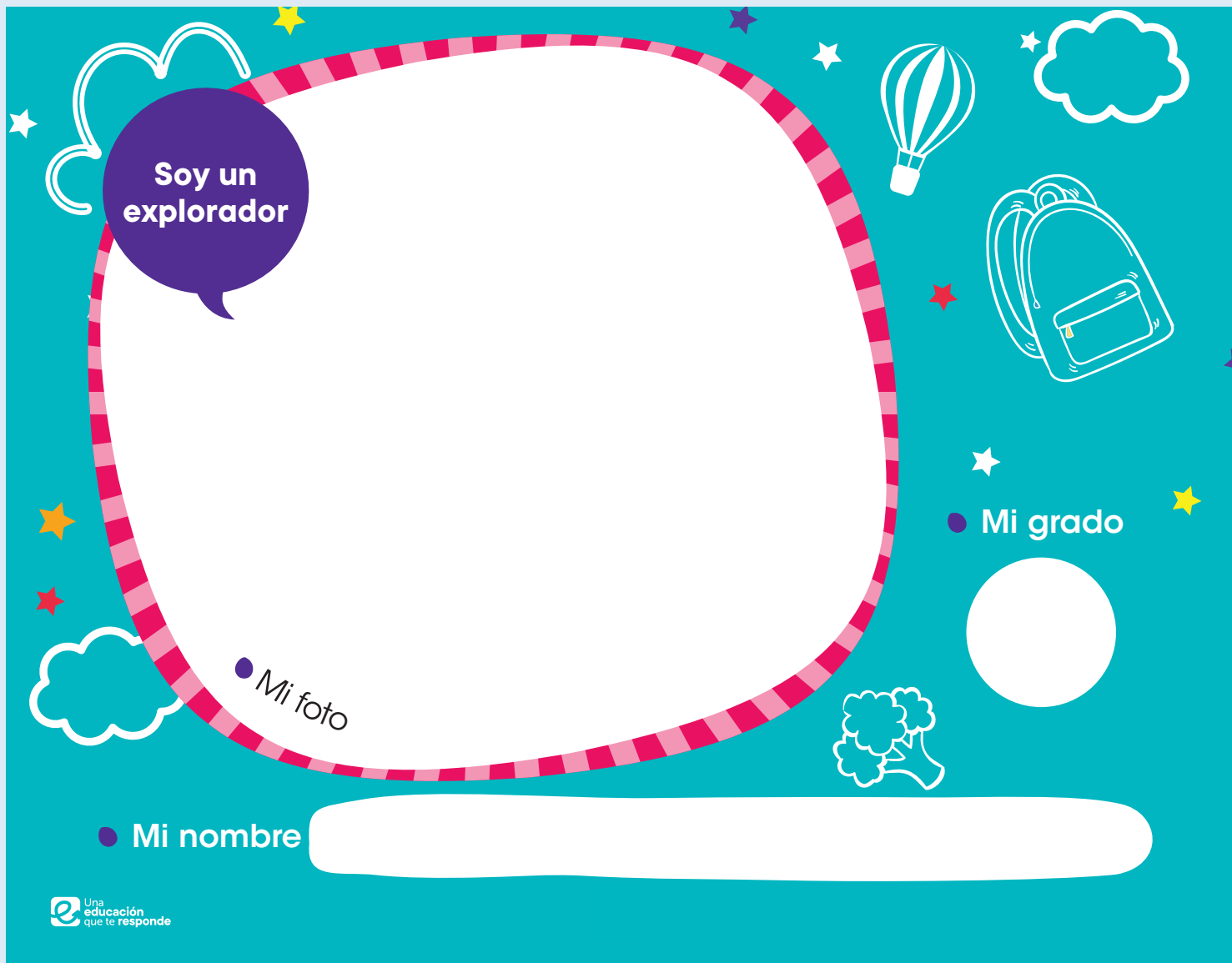
Planear y compartir la experiencia86

Preferencias en la alimentación88

Para seguir experimentando en casa y en el colegio90

* Anexos92



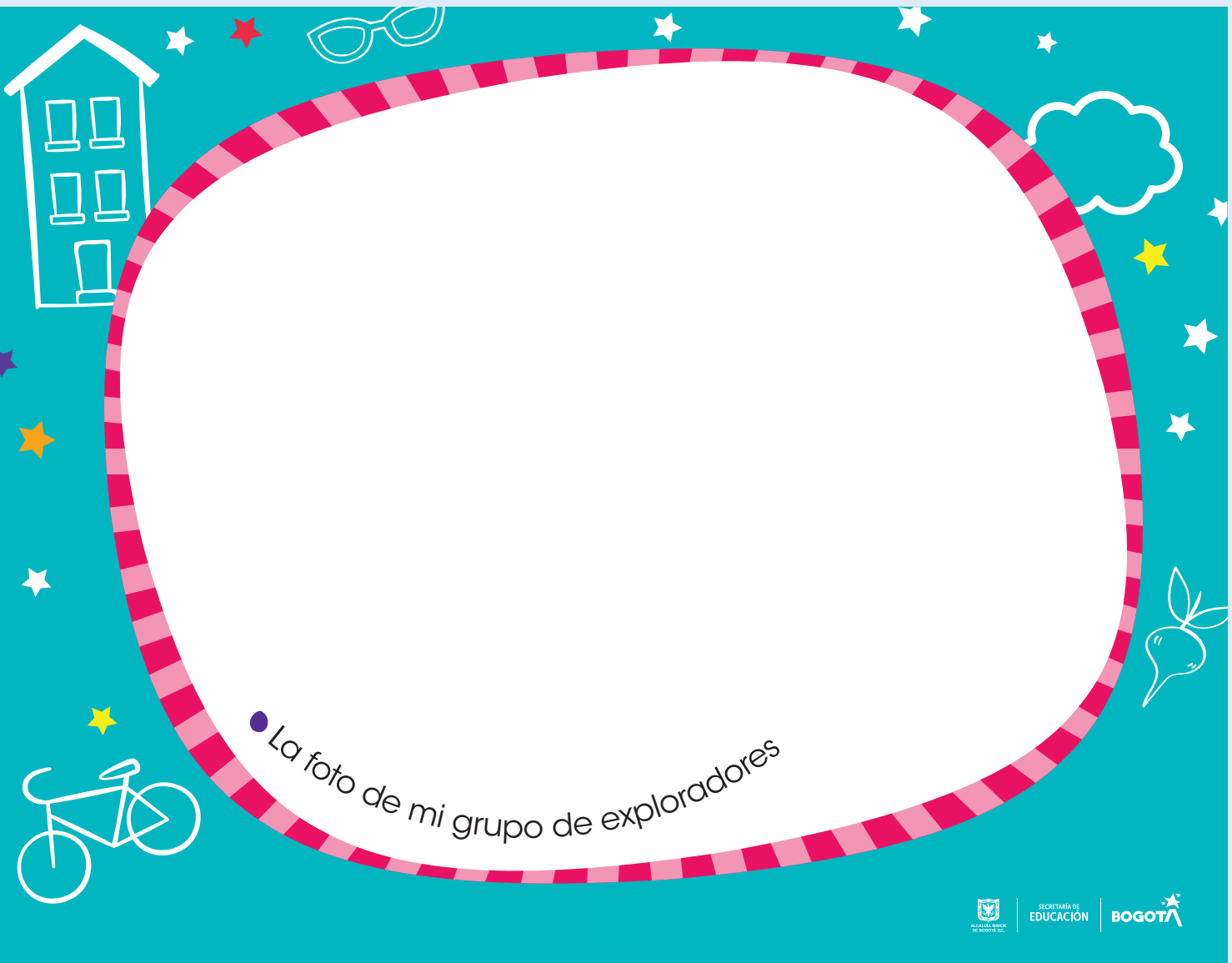


Antes de comenzar, nos identificamos y reconocemos

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

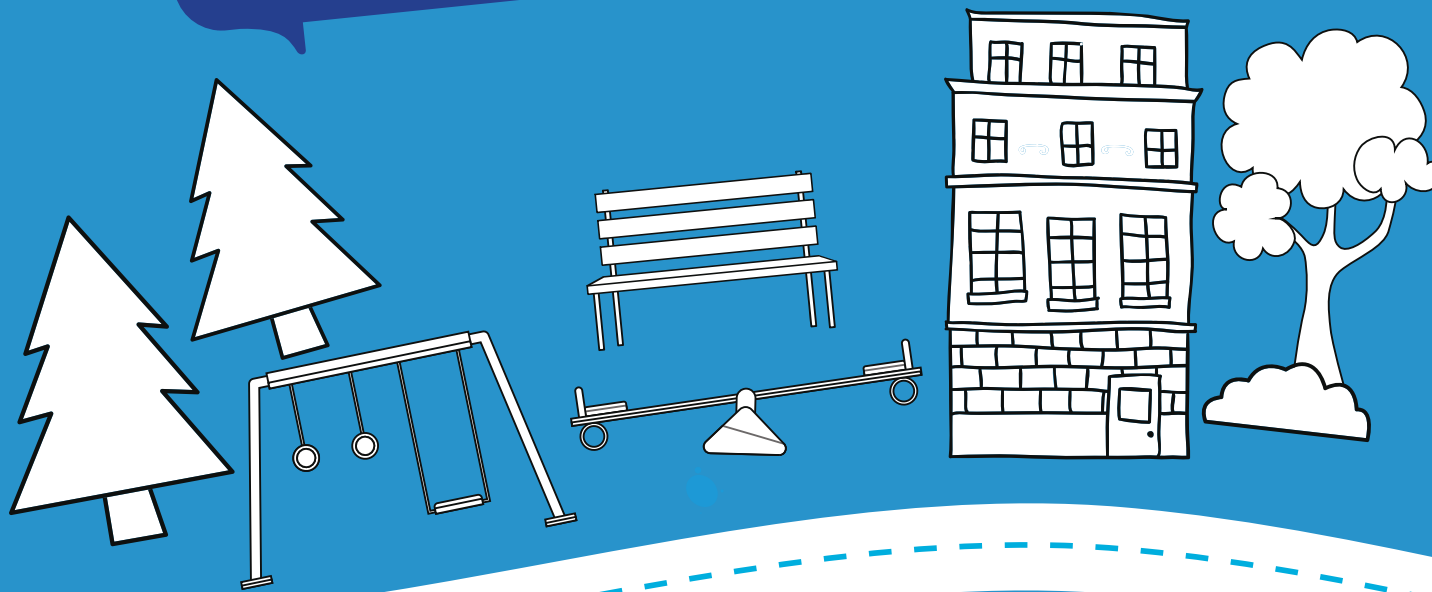
El grupo de exploradores

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.

Segunda travesía

En el entorno

Prepárate para tu expedición



Preparación de la expedición

El equipaje es la manera inicial de planear un viaje de exploradores. En este caso, se necesitarán elementos para caminar con mucha atención y descubrir espacios, lugares, objetos... que puedan causar

daño; pero también, para hallar aquellas áreas que dan mayor seguridad para caminar, jugar y recorrer (los niños y niñas, siempre acompañados).

¿Qué harán?

- Dibuja otro objeto que llevarías a tu recorrido por el entorno.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

Notas

1

Guía del explorador

Durante el recorrido:  observar y  escuchar

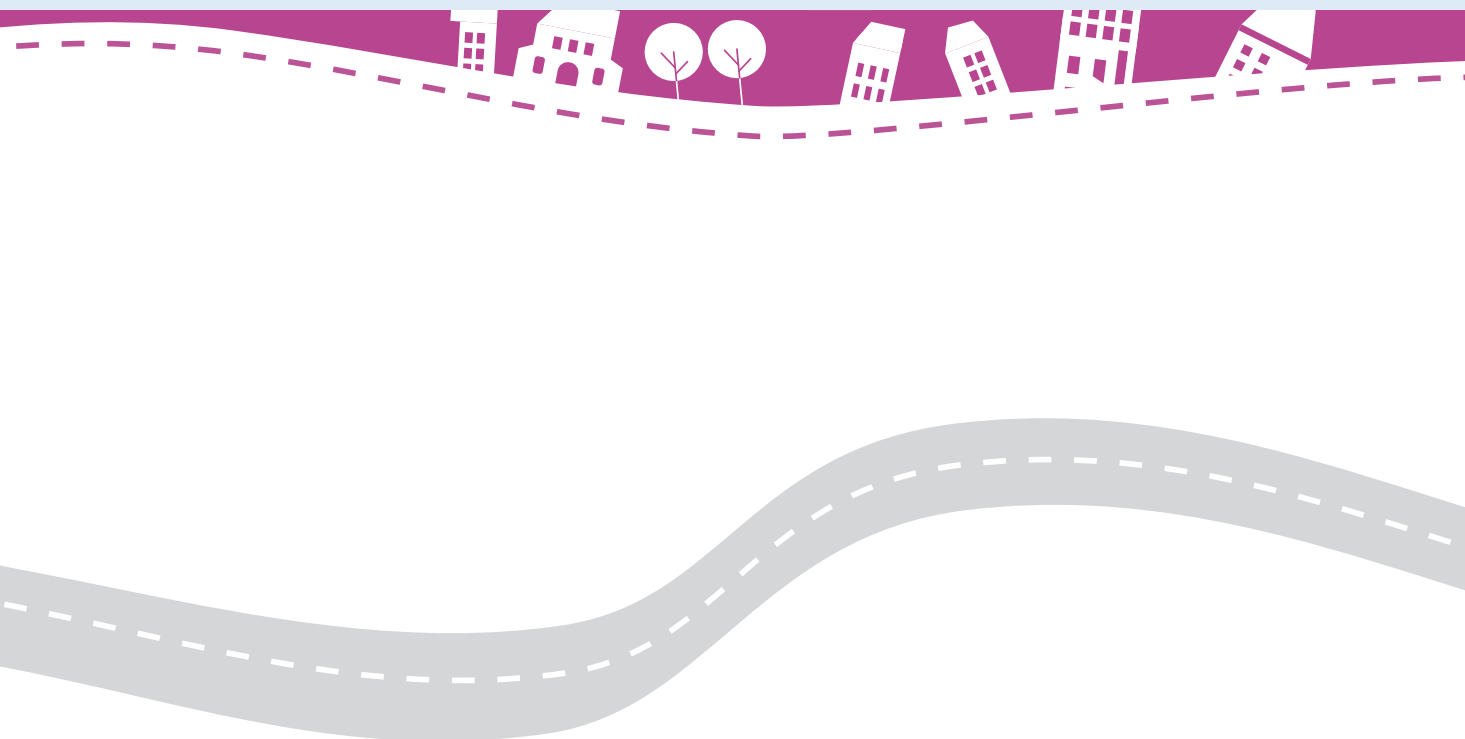
- Dibuja los lugares que recorrerás, mientras el adulto va narrando.

¿Qué harán?

Ahora, se pondrán de acuerdo a qué lugares quieren ir. Puede ser al parque, una vuelta a la cuadra, al mercado... a donde la imaginación y los planes los lleven.

Antes de salir de casa, o del colegio, harán un recorrido mental del camino hacia donde se dirigen. Lo narrarán entre todos para identificar los posibles riesgos y cómo podrían prevenirlos.

Notas



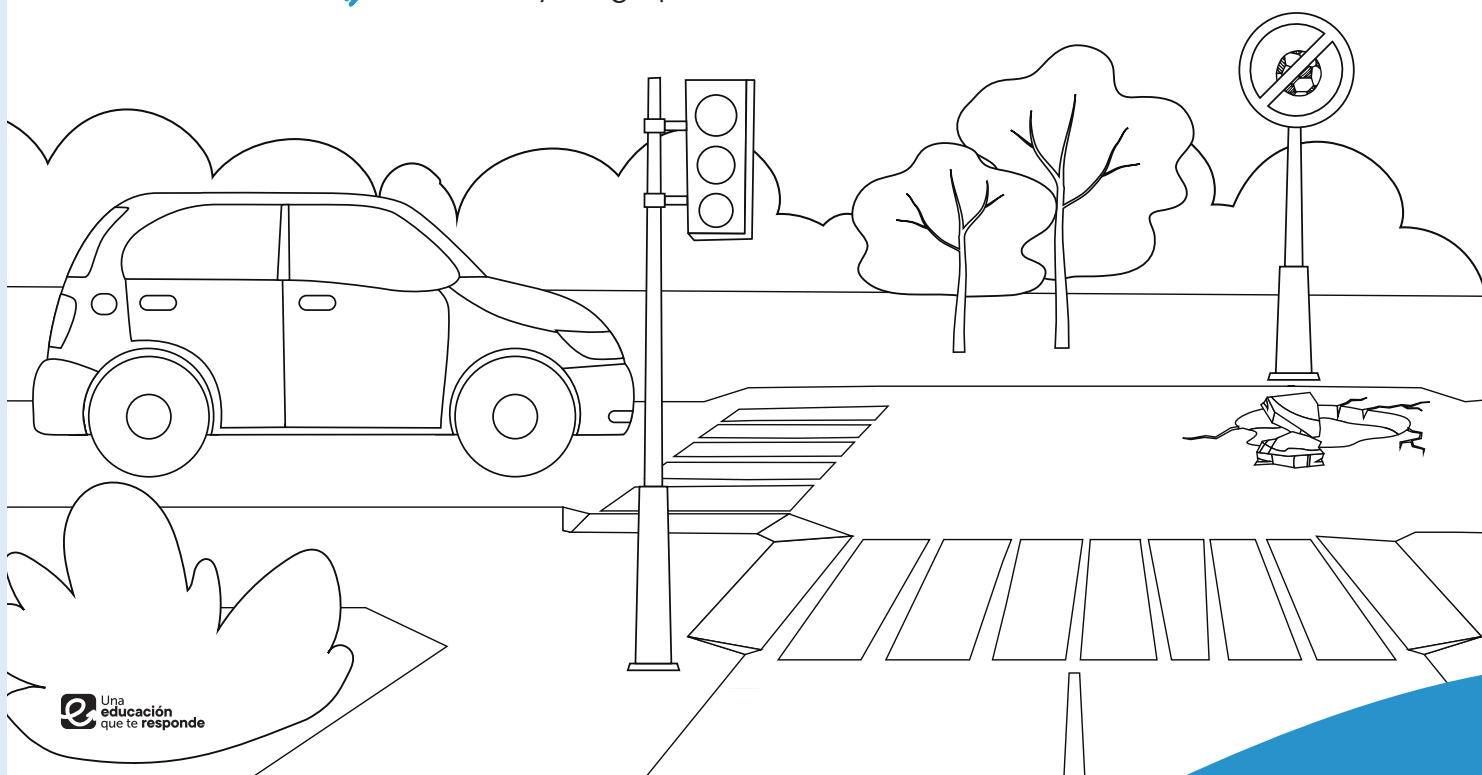
- Dibuja en el camino las casas, animales, personas, piedras, huecos y todo lo que imaginas que encontrarás en el recorrido.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

2 Al final de la travesía...

Toma decisiones saludables

- Luego del recorrido, colorea:
 - Con color  donde hay riesgo para los peatones.
 - Con color  donde hay riesgo para montar en bicicleta.



Durante el recorrido

Con el equipaje listo, comenzarán un recorrido con ojos y sentidos atentos, para explorar y vivir los espacios de otras formas.

Seguirán las indicaciones del líder o guía de la travesía, teniendo en cuenta los posibles peligros que se pueden hallar en el recorrido.

Imaginarán formas muy divertidas para recorrer el espacio y observar todo lo que ocurre a su alrededor.

Ejemplos para hacer más divertido el viaje:

- Buscar las líneas de los andenes y saltarlas.
- Buscar colores específicos en las casas, flores y demás elementos del camino.
- Jugar al que menos toque superficies, como barandas, rejas, puertas, entre otros elementos.

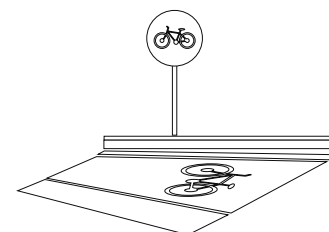
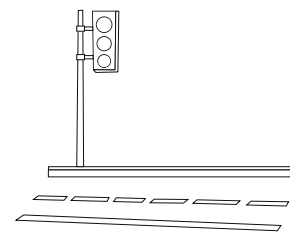
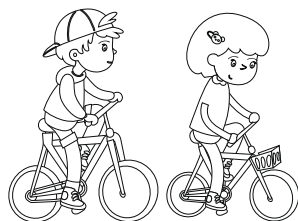
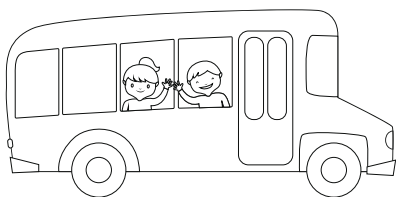
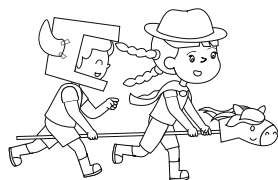
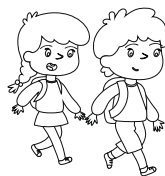
- Representa lo que más te gustó del recorrido. Puedes usar dibujos, recortes de papel u otros materiales.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Notas

- Con lana, une los dibujos de las personas con los lugares donde deberían estar.



- Conversa sobre cómo cuidarse en cada caso.

Al final de la travesía

Luego de llegar a casa o al colegio, es importante contar lo vivido, y plasmar lo que más les gustó o llamó la atención.

Además, como una forma de reforzar, se proponen actividades de reconocimiento de lugares, espacios y elementos de riesgo –y la forma de prevenirlos–, y

aquellos que son los más adecuados para caminar, montar en bici, jugar.

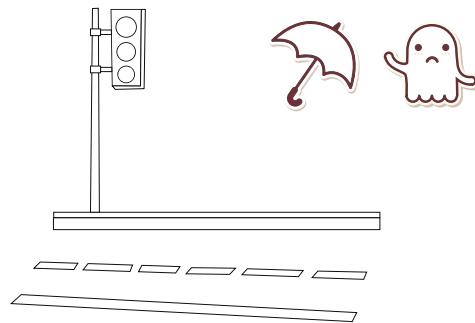
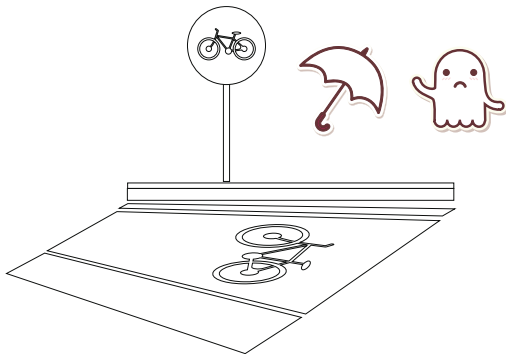
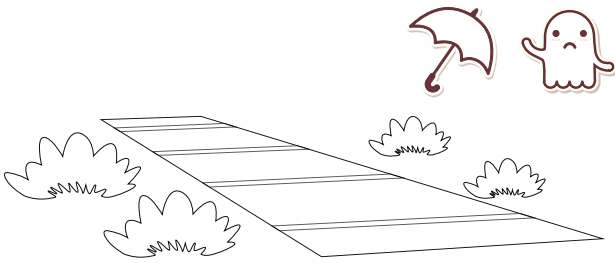
Pero, también es importante motivarlos para reconocer y expresar aquellos lugares o espacios donde se sienten más seguros o inseguros (emociones y sensaciones que les produce).

- Colorea el símbolo, según como te sentirías en cada espacio:

Seguro



Inseguro



- Colorea los sitios por donde podrías caminar, montar bici o jugar sin problema.

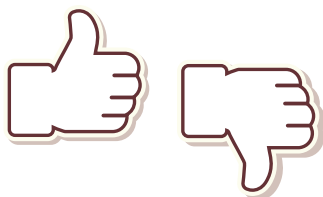
Notas

3 Es hora de llegar a acuerdos

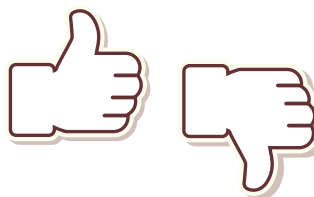


- Colorea la mano  si estás de acuerdo, o la mano  si no estás de acuerdo.

- Pasar la calle por la cebra.



- Esperar a que el semáforo se ponga en rojo.



Acuerdos de exploradores

Conversar, expresar las sensaciones, emociones y aprendizajes, es necesario al final de cualquier travesía de los exploradores. Por esto, es conveniente hacer acuerdos para continuar cuidándose, de manera que se prevengan riesgos de accidentes.

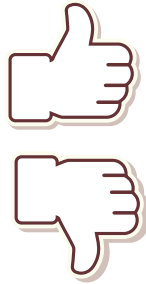
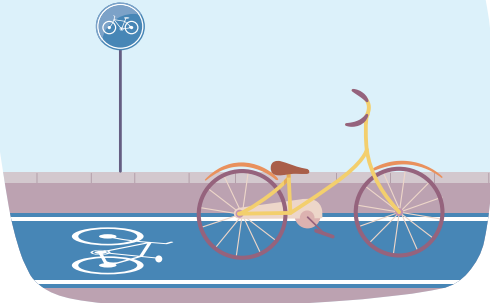
Las imágenes muestran los acuerdos o pactos a los que pueden llegar entre todos; por eso, primero se

recomienda observar cada una de las imágenes y expresar lo que entienden de ella.

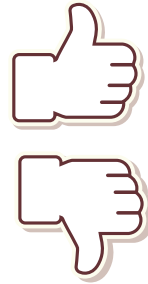
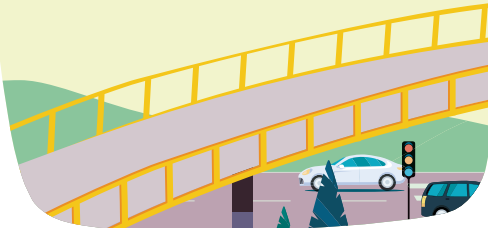
- Enseguida, el guía mediador leerá el texto que acompaña cada imagen.
- Cada uno de los exploradores, de manera independiente, coloreará el dibujo de la mano que señala si está o no de acuerdo con la acción.



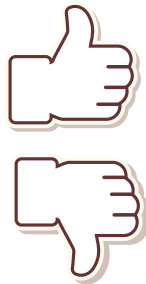
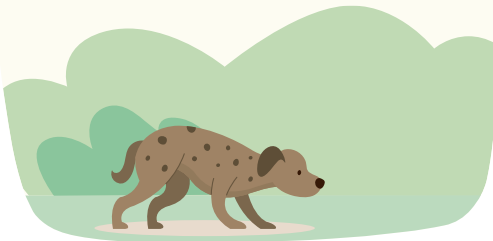
- Usar la ciclorruta y los andenes.



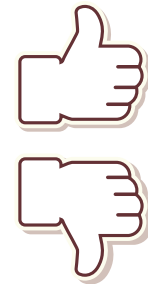
- Pasar por el puente peatonal.



- Respetar a los animales que viven en la calle.



- Evitar botar basura en las calles.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Al pintarla, está aceptando un compromiso de seguir cuidándose en las vías y espacios del entorno para prevenir accidentes, lo que también significa cuidar el medio en el que se desenvuelve y transita.

Recuerden:

- Todos debemos cuidarnos y estar atentos en el entorno.
- Conversar sobre cómo prevenir accidentes o peligros en la calle.
- Hacer salidas cortas con mucha precaución y con ojos y oídos atentos.

Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue 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.

Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal 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

