

Mi bitácora de vida saludable

Exploremos y experimentemos
rutas del cuidado

Educación inicial

llll





**Nos vamos de expedición
por diversos lugares**



Primera travesía

En la casa y en el colegio

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_moliner,
krakenimages.com, user20119892, Yaroslav Danylchenko,
EyeEm, duallogic1, pixel-shot.com]

Primera edición, Bogotá, octubre de 2024

ISBN: 978-628-7803-00-8



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN





SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



**Soy un
explorador**

● Mi foto

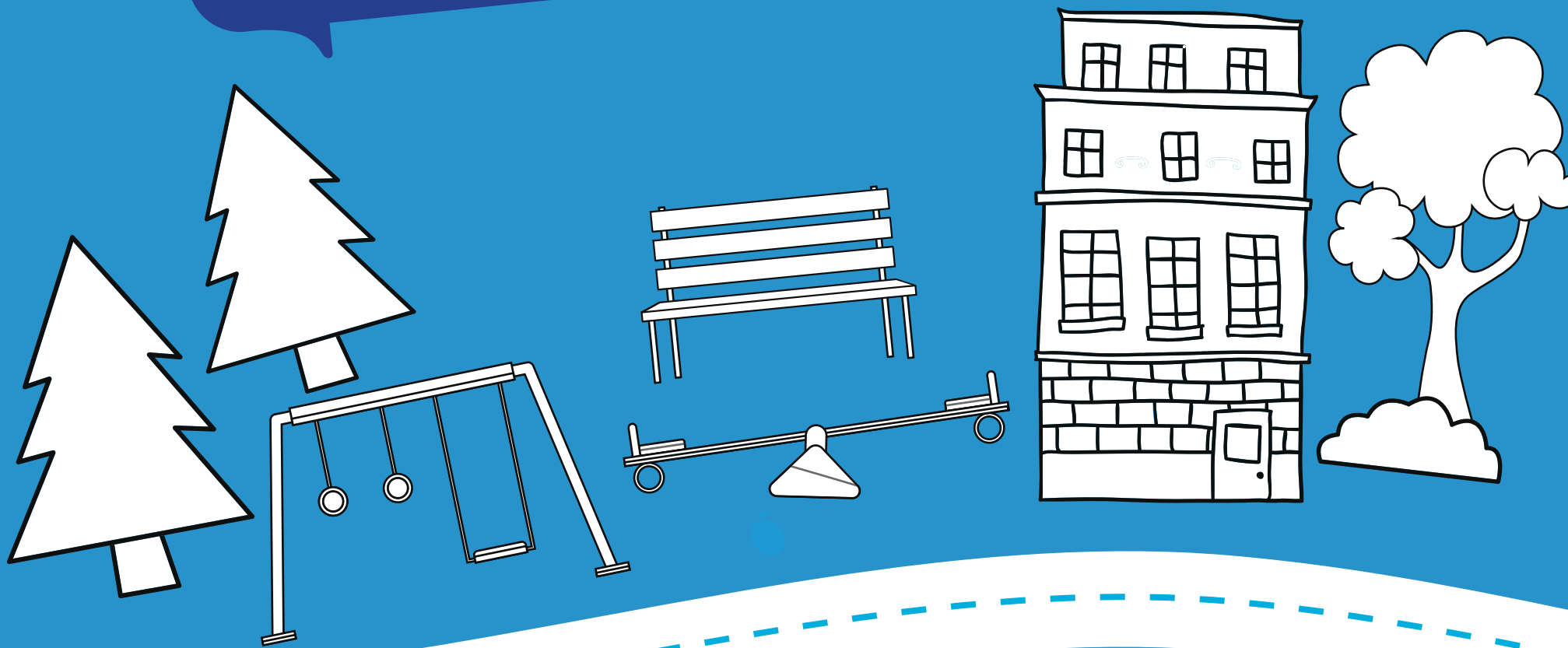
● Mi nombre

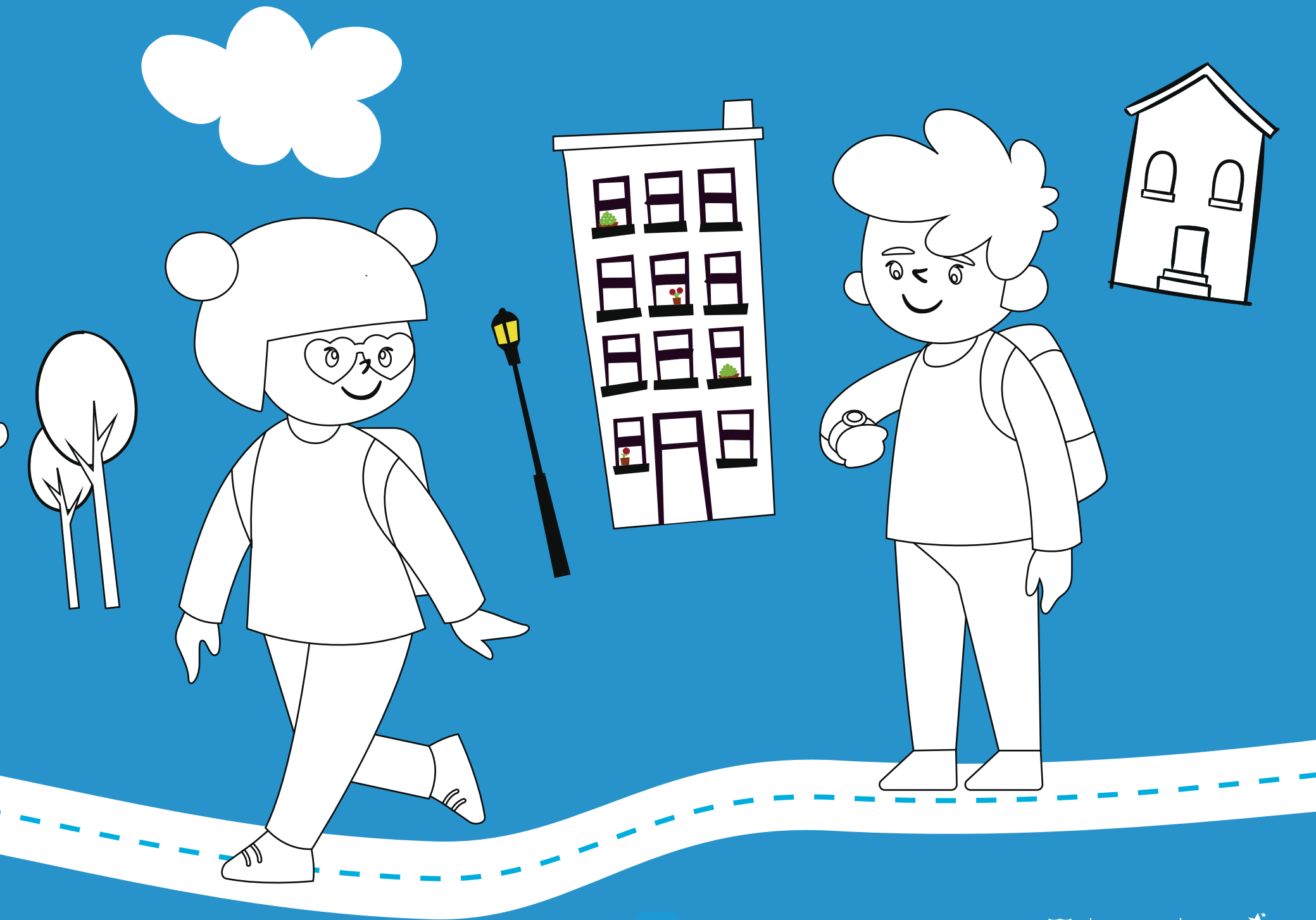
● Mi grado



- La foto de mi grupo de exploradores

Nos vamos de expedición por diversos lugares





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).

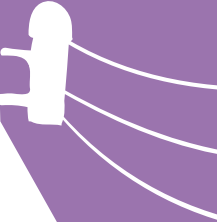


- Canastas o baldes.

- Lápiz y colores.



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



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.





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

Viaje 5

Viaje 6

Viaje 7

Viaje 8

Viaje 9

Viaje 10

Viaje 11

Viaje 12

Objetos que se deben reubicar

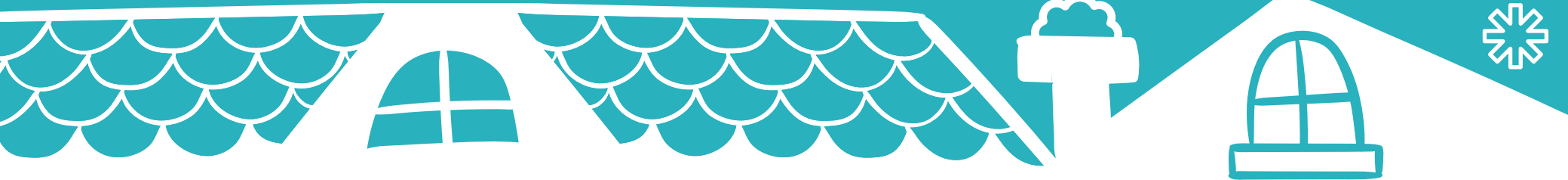
- Dibuja los elementos que recogieron en la canasta o balde.

2 Al final de la travesía...

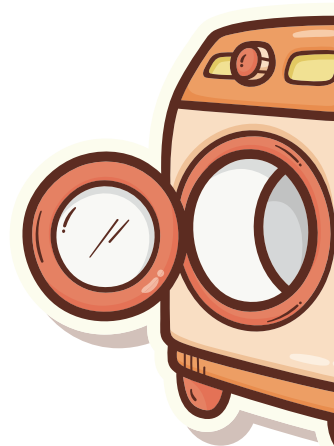
Toma decisiones saludables

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





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



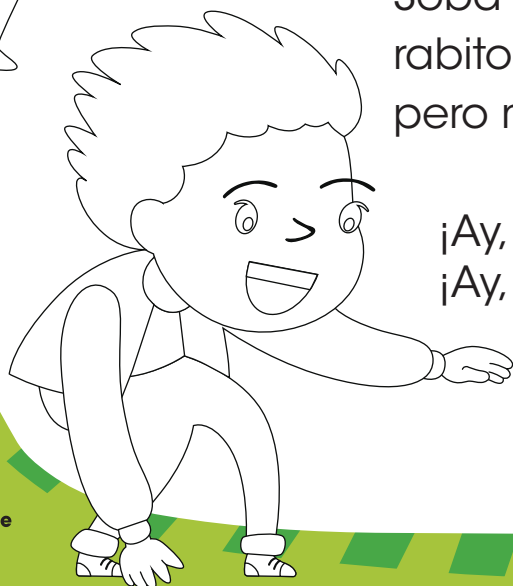
- Realiza los movimientos mientras cantas:

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.





Los exploradores nos cuidamos...

de accidentes en el colegio y en la casa.



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)

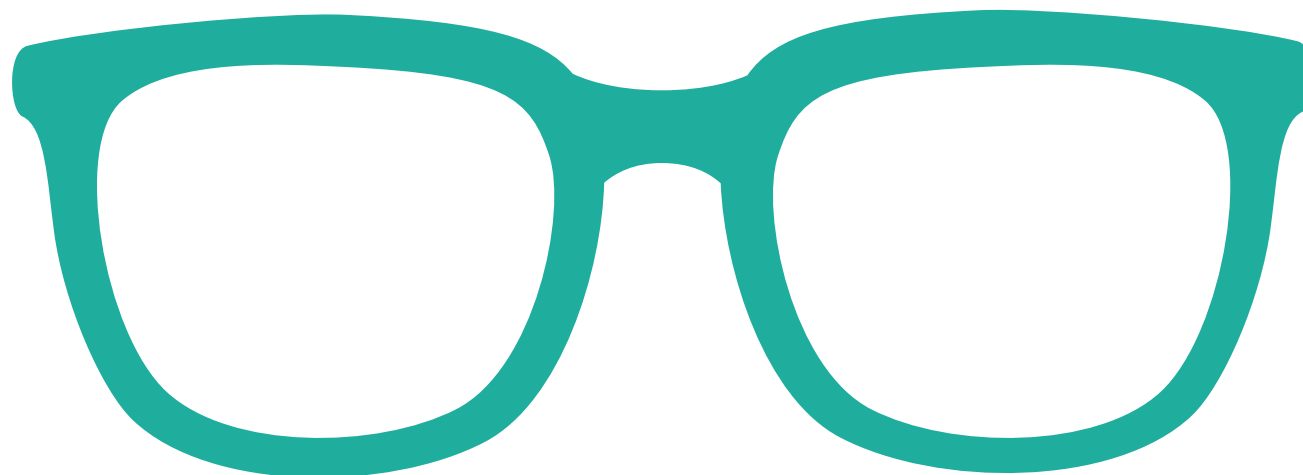
Aquí

En este espacio

Es importante



Anexo 2:
Mis gafas





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

 @educacionbogota

 @educacion_bogota

 educacionbogota

 Educacionbogota