



# Mi bitácora de vida saludable

Exploremos y experimentemos  
rutas del cuidado

Educación inicial

llll







**Nos vamos de expedición  
por diversos lugares**



**Segunda travesía**

**En el entorno**

**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: 978-628-7803-00-8



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN





SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN



**Soy un  
explorador**

● Mi foto

● Mi nombre

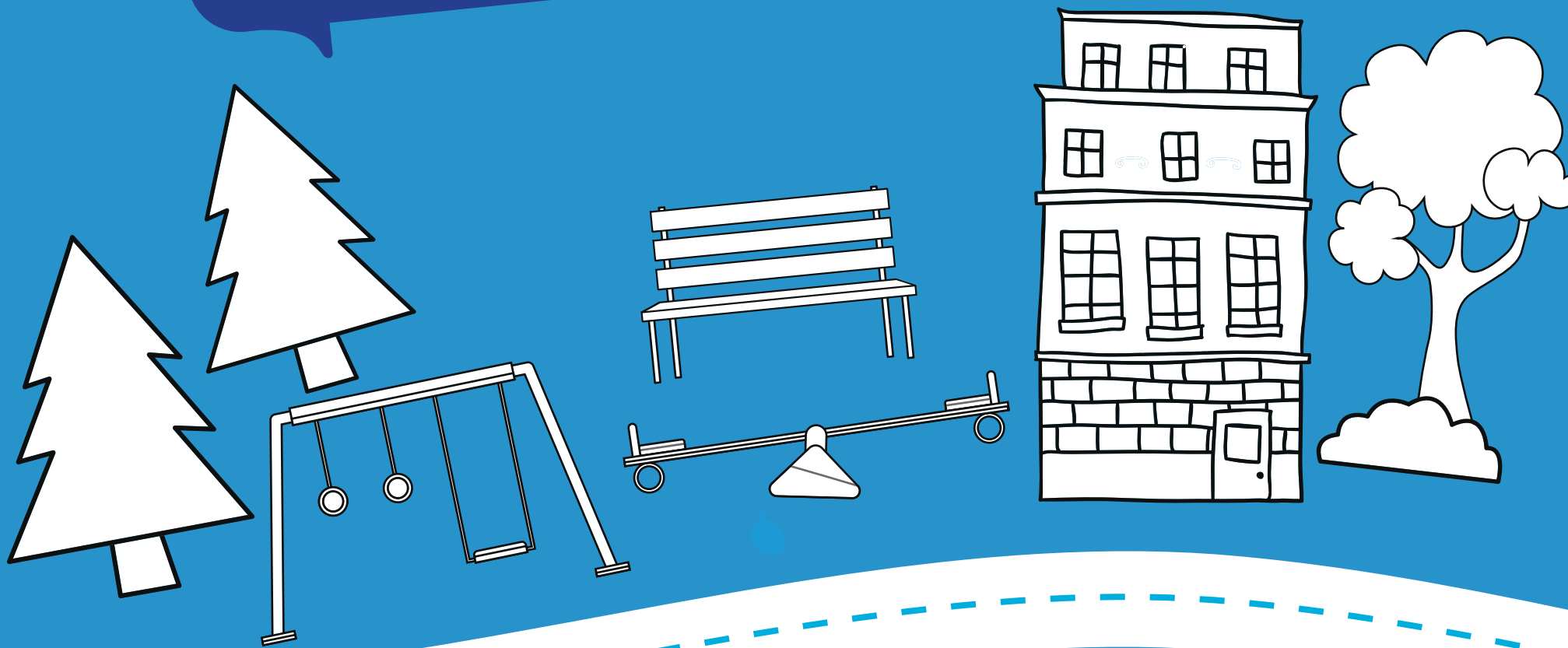
● Mi grado



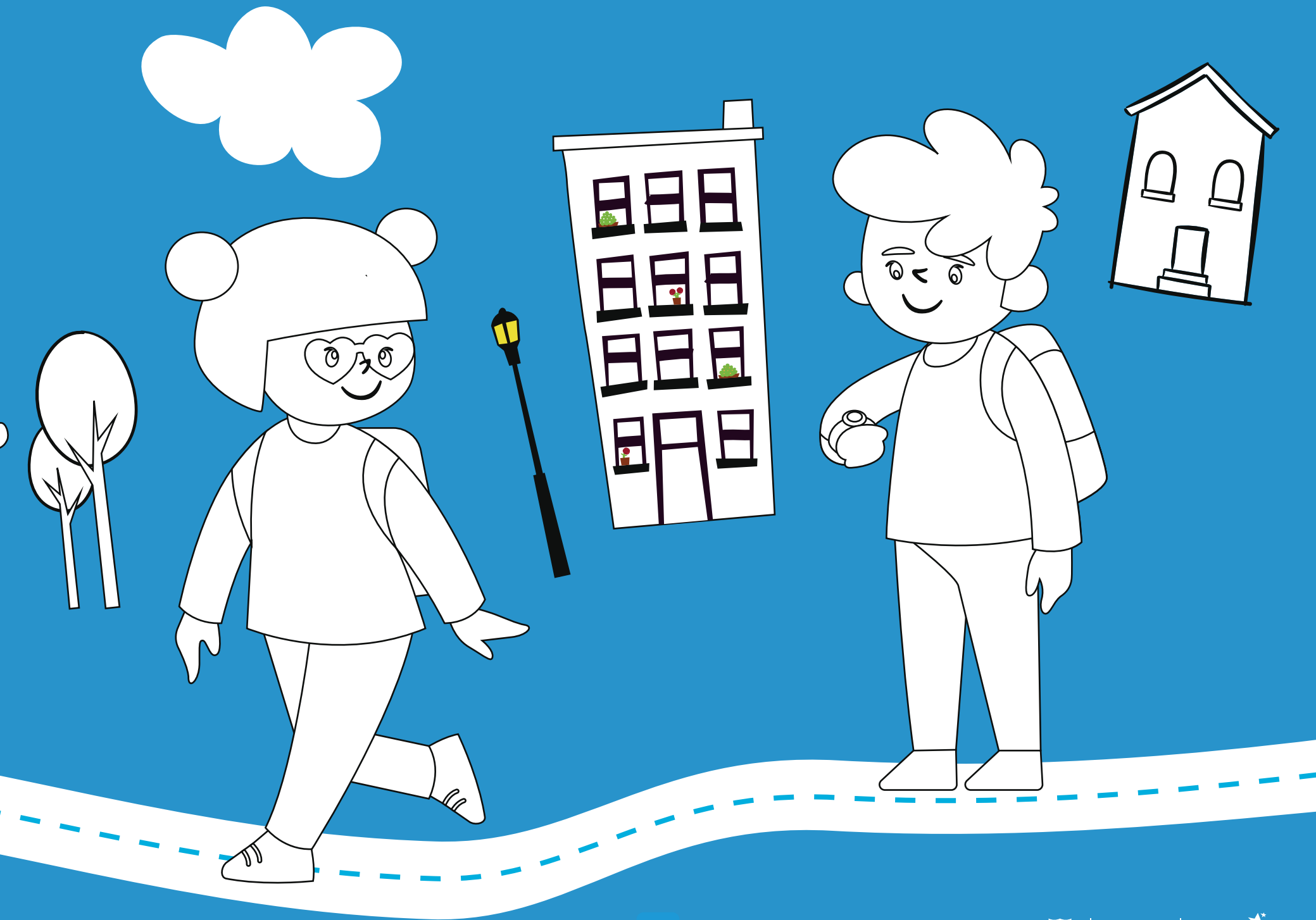
- La foto de mi grupo de exploradores



# Nos vamos de expedición por diversos lugares







## Segunda travesía

### En el entorno

Prepárate para tu expedición

- Gafas (anexo 2).



- Celular para captar fotos de la travesía.



- Lavar las manos.



- Ropa cómoda.





¿Qué harán?

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

1

## Guía del explorador

Durante el recorrido:  observar y  escuchar

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



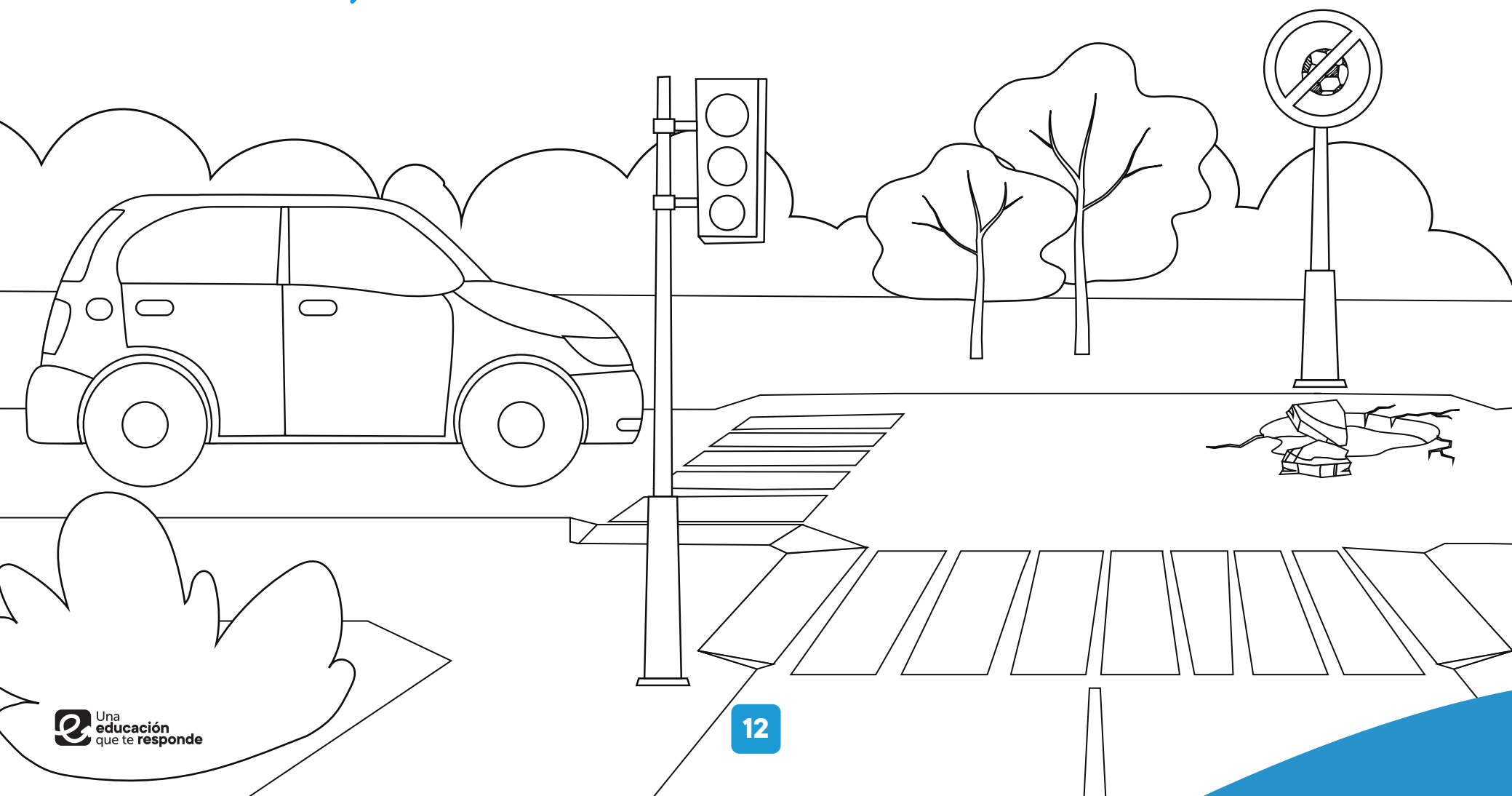
- Dibuja en el camino las casas, animales, personas, piedras, huecos y todo lo que imaginas que encontrarás en el recorrido.

## 2 Al final de la travesía...

Toma decisiones saludables

● Luego del recorrido, colorea:

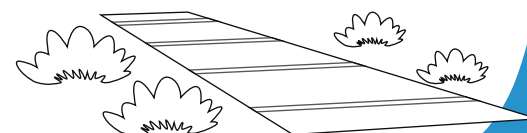
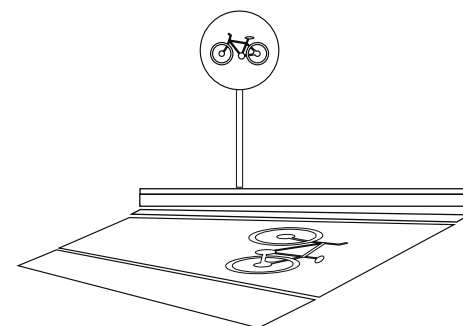
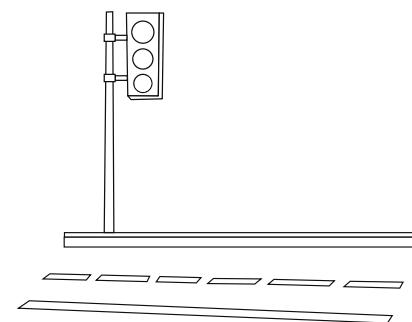
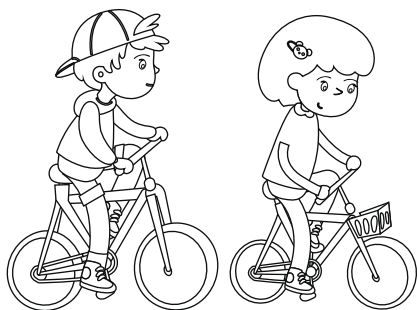
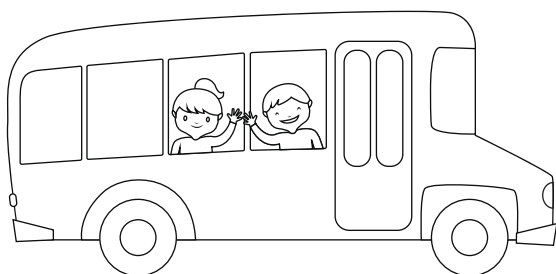
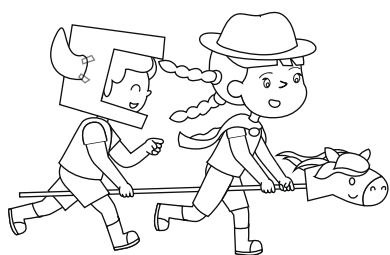
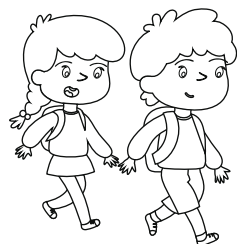
- Con color  donde hay riesgo para los peatones.
- Con color  donde hay riesgo para montar en bicicleta.



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



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



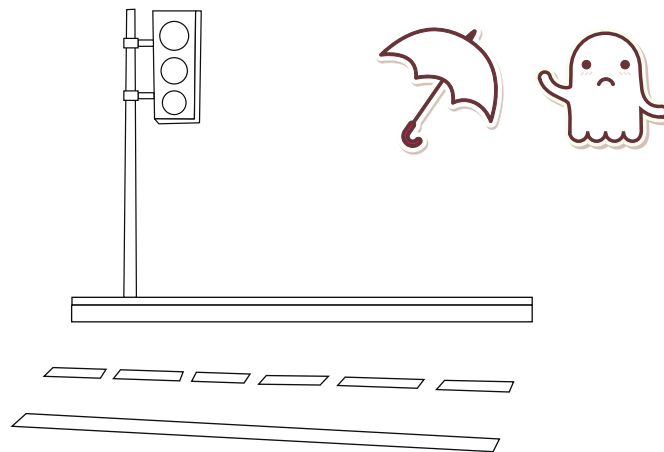
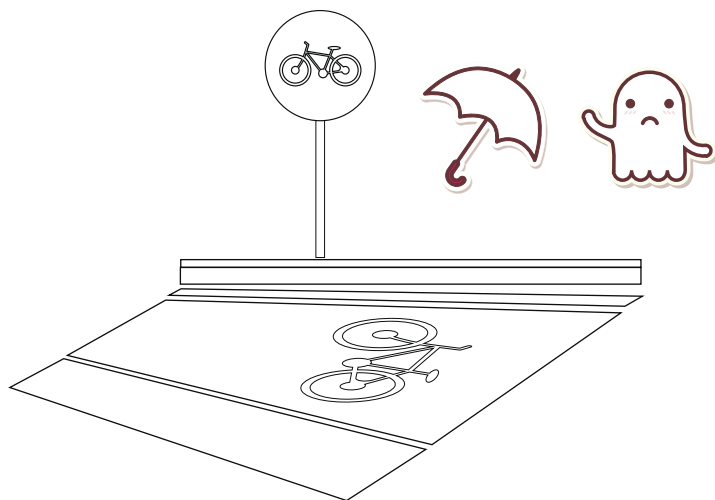
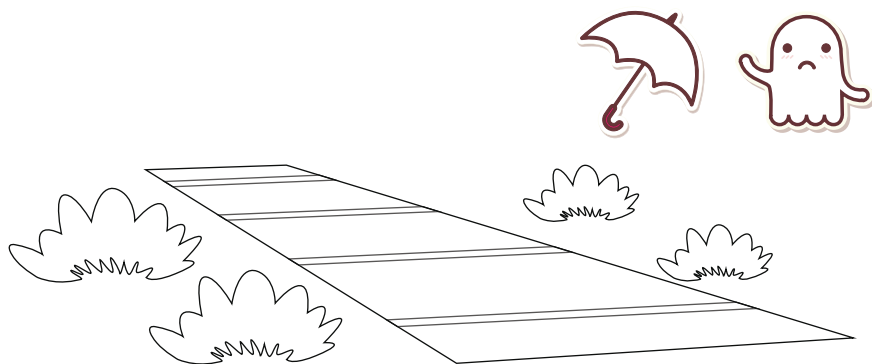
- Conversa sobre cómo cuidarse en cada caso.

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

Seguro



Inseguro

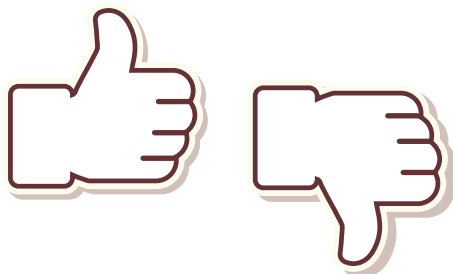


- Colorea los sitios por donde podrías caminar, montar bici o jugar sin problema.

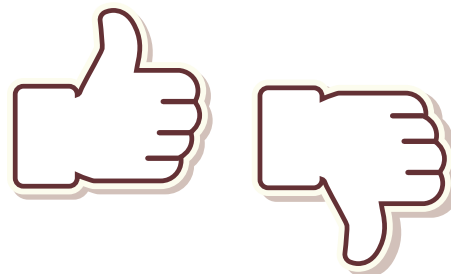


- Colorea la mano  si estás de acuerdo, o la mano  si no estás de acuerdo.

- Pasar la calle por la cebra.

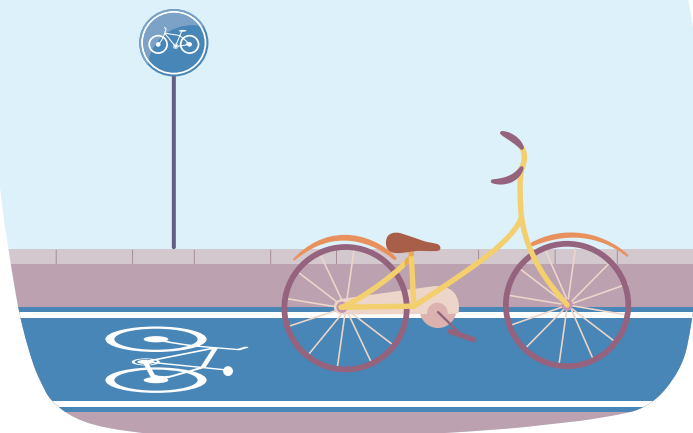


- Esperar a que el semáforo se ponga en rojo.

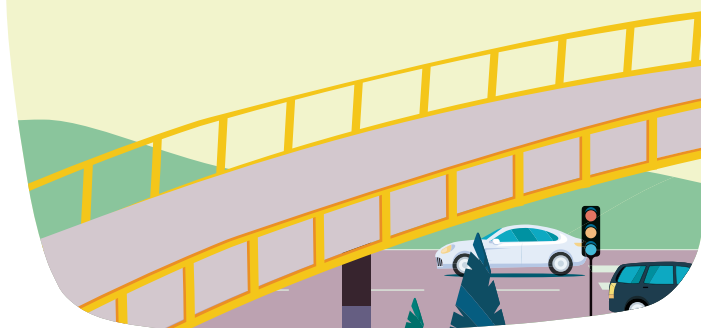




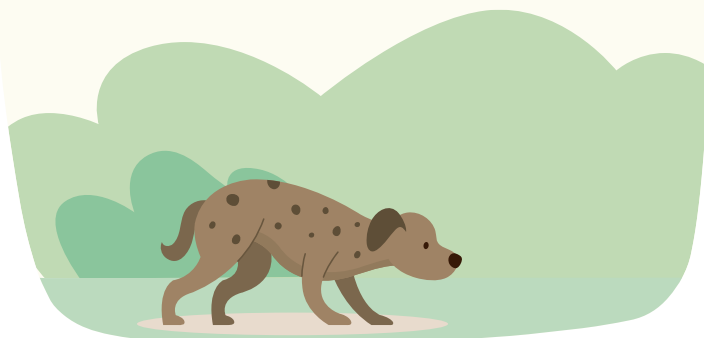
- Usar la ciclorruta y los andenes.



- Pasar por el puente peatonal.



- Respetar a los animales que viven en la calle.



- Evitar botar basura en las calles.





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

 @educacionbogota

 @educacion\_bogota

 educacionbogota

 Educacionbogota