

(Escribe tu nombre aquí)

# Libro de actividades

Actividades divertidas en el interior sobre:



**Salud**

**Nutrición**



**Seguridad**



**Principios**



**Ejercicios**



**¡Coloréanos!**



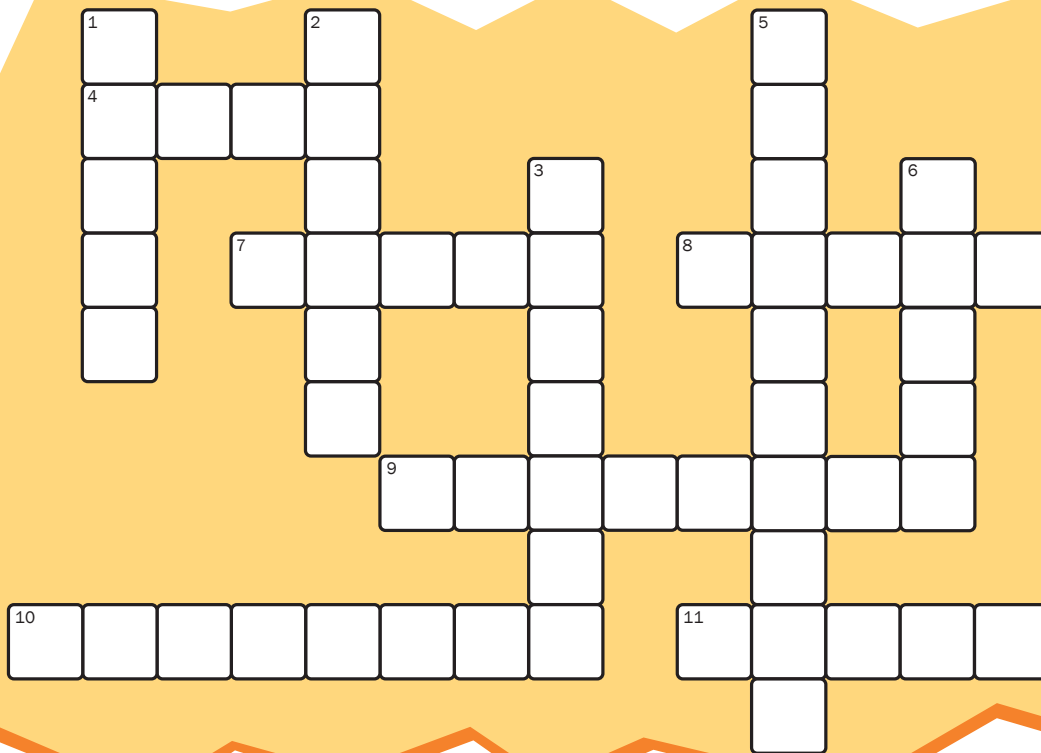
**Intimidación**

Para 5 a 12 años de edad

# ¡Aprende los hábitos para una BUENA SALUD!

Los hábitos saludables son el mejor camino a seguir. Para ayudar a mantenerse saludable, mantenga su cuerpo limpio bañándose, lavándose las manos con frecuencia y cepillándose los dientes y usando hilo dental al menos dos veces al día.

Para aprender algunos consejos sobre cómo mantenerse sano, completa el crucigrama usando las siguientes palabras: **agua**, **caries**, **comer**, **cubrirse**, **dedos**, **gérmenes**, **hilo dental**, **lavarse**, **manos**, **nariz** y **tibia**. Utiliza las siguientes pistas para ayudarte a resolverlo.



## HORIZONTAL

4. Bebe mucha \_\_\_\_\_.
7. Lávate las manos con jabón y agua \_\_\_\_\_.
8. Cepíllate los dientes después de \_\_\_\_\_.
9. Los \_\_\_\_\_ pueden enfermarte.
10. Cuando toses o estornudas, recuerda que hay que \_\_\_\_\_ la boca.
11. Lávate las \_\_\_\_\_.

## VERTICAL

1. Los gérmenes pueden ingresar a tu cuerpo por tus ojos, tu boca y tu \_\_\_\_\_.
2. El azúcar en tus dientes puede producirte \_\_\_\_\_.
3. Antes de comer y después de ir al baño, siempre hay que \_\_\_\_\_ las manos.
5. Límpiarte los dientes todos los días con \_\_\_\_\_.

Un cuerpo sano te ayuda a sentirte bien y te da energía para jugar y hacer lo mejor que puedas en la escuela.

Une los puntos a continuación para ver qué es lo que te puede ayudar a tener un cuerpo sano.



¿Qué hace el niño?

RESPUESTA: Duermee.

# ¡A MOVER el cuerpo!

Los ejercicios ayudan a mover tu cuerpo para mantenerse sano. Jugar es una manera divertida de hacer ejercicios.

En el cuadro siguiente, encuentra y haz un círculo alrededor de las palabras siguientes que explican maneras divertidas de hacer ejercicios. Las palabras pueden crearse hacia abajo, hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda o en diagonal.

bicicleta

arrojar

brincar

cuerda

patines

correr

patineta

deportes

nadar

rayuela

caminar

M	G	X	R	A	Y	U	E	L	A	P
G	A	T	E	N	I	T	A	P	A	J
R	W	B	A	R	A	N	E	T	O	S
A	E	I	N	R	D	D	I	P	B	T
N	U	C	A	S	R	N	A	R	S	R
I	L	I	B	I	E	O	I	R	A	E
M	N	C	D	S	U	N	J	M	A	R
A	R	L	L	U	C	B	M	A	W	R
C	H	E	K	A	E	J	O	P	R	O
L	O	T	R	P	M	D	G	A	L	C
R	D	A	S	E	T	R	O	P	E	D



¡Coloréanos!

D	E	P	O	R	S	E	T	A	V
C	L	V	A	L	G	M	F	R	T
O	H	O	P	R	O	K	E	A	C
R	L	U	C	B	M	A	W	A	A
R	N	C	D	S	U	N	J	M	A
E	A	E	O	I	R	A	E	I	L
R	N	A	S	R	A	S	R	A	N
T	B	T	I	D	R	A	E	I	A
S	O	S	T	E	N	A	R	B	W
J	A	P	A	T	E	N	I	T	G
P	A	E	L	U	A	X	M	G	A

RESPOSTAS:

Haz ejercicios todos los días! Al hacer ejercicios, tu cuerpo será más fuerte. Pasar mucho tiempo frente a la televisión o la computadora no es sano para tu cuerpo o mente.

Para cada número al que le falta una letra, encuentra la letra correspondiente en el cuadro para leer mensajes importantes sobre la necesidad de hacer ejercicios.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z		

- \_\_\_\_\_ antes de hacer ejercicios.  
5 19 20 9 18 1 20 5
- Los ejercicios mantendrán tu cuerpo \_\_\_\_\_ y te darán la  
19 1 14 15  
\_\_\_\_\_ para poder jugar.  
5 14 5 18 7 9 1
- Mantener tu cuerpo sano te \_\_\_\_\_ de las  
16 18 15 20 5 7 5 18 1  
\_\_\_\_\_.  
5 14 6 5 18 13 5 4 1 4 5 19
- No pases mucho tiempo frente al \_\_\_\_\_  
20 5 12 5 22 9 19 15 18  
o la \_\_\_\_\_.  
3 15 13 16 21 20 1 4 15 18 1
- Cuando haces ejercicios, bebe mucha \_\_\_\_\_.  
1 7 21 1

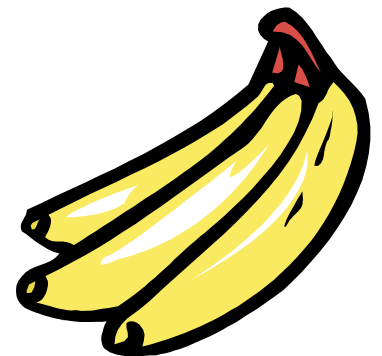
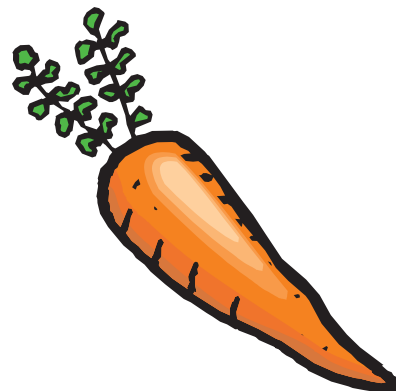
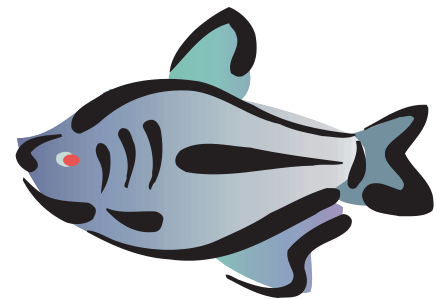
¡Los ejercicios te ayudan a sentirte bien!

# ¡COME CORRECTAMENTE para crecer bien y ser fuerte!

Una buena nutrición significa comer alimentos saludables para que puedas crecer y gozar de un cuerpo fuerte. Tomar el desayuno te ayudará a empezar bien cada día.

Hay seis grupos diferentes de alimentos que se muestran a continuación. Dibuja una línea desde el grupo de alimentos a la izquierda hasta la imagen que corresponda a dicho alimento a la derecha.

1. Alimentos con calorías sin valor nutritivo (mucho azúcar o grasa sólida)
2. Lácteos: leche, yogur, queso
3. Proteína: pescado, pollo, carne, frijoles, huevos, nueces, tofu
4. Verduras: brócoli, zanahorias, pepino
5. Frutas: manzanas, plátanos, bayas
6. Granos: pan, cereal, arroz, pasta



Se recomienda comer una variedad de alimentos de cinco de los grupos de alimentos todos los días. ¿Sabes cuál de los grupos no te aporta los nutrientes que necesitas para estar sano y fuerte?

**Haz un círculo alrededor de dicho grupo de alimentos y la imagen que le corresponde.**

**RESPUESTAS:** 1. gaseosa 2. leche 3. pescado 4. zanahorias 5. bananas 6. pan  
Debe hacerse un círculo alrededor del grupo de alimentos número 1 y de la imagen de gaseosa.

Comer alimentos con demasiadas calorías sin valor nutritivo pueden darte exceso de grasa corporal y caries. ¡Come bocadillos sanos!

Haz un círculo alrededor de las imágenes de los bocadillos sanos a continuación:



Manzana



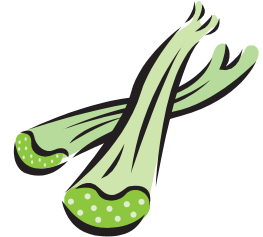
Zanahorias



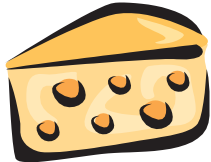
Soda



Helado



Apio



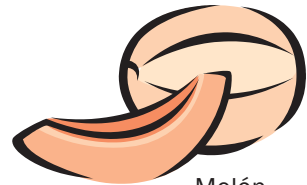
Queso



Galletas dulces



Yogur



Melón



Torta o pastel



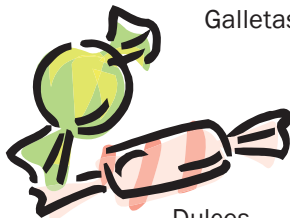
Papas fritas



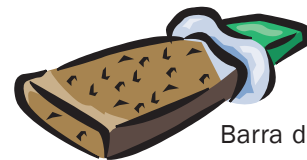
Galletas



Bagel



Dulces



Barra de granola

¿Cuál es la comida más importante del día?

Para descubrirlo, suma los números a continuación. Usa el número para encontrar la letra que corresponde en el cuadro.

$1+5$

$9-4$

$2+2$

$18-11$

$6-5$

$4+4$

$8-6$

$10-7$

1

2

3

4

5

6

7

8

Y

N

O

S

E

D

A

U

granola./Desayuno.

RESPUESTAS: Debe haber un círculo alrededor de manzana, zanahorias, apio, queso, yogur, melón, galletas, bagel y barra de



# Recuerda: LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO

La seguridad significa tener cuidado en el hogar, en la escuela, afuera o dondequiera que te encuentres para no lastimarte. Es importante estar seguro especialmente cuando juegas.

A continuación hay algunas palabras sobre cosas CON LAS CUALES NO DEBES JUGAR. Rellena las letras que faltan para completar las palabras.

1.   i  s  t  o  l  a  

4.   c  u  \_  h  i  \_  l  o  \_  

2.   f  ó  \_  f  o  r  \_  s  

5.   p  \_  a  n  t  \_  s  

3.   \_  s  t  u  \_  a  

6.   \_  u  t  o  \_  ó  \_  i  l  

Ordena las palabras en azul para leer importantes consejos de seguridad y escribe las palabras en los espacios en blanco. Las palabras son: 911, adulto, cubrirte, agacharte, rodar, ferrocarril, calle, y derecho.

1. Antes de cruzar la **acel**, mira en ambas direcciones. \_\_\_\_\_
2. Al andar en bicicleta, mantente del lado **orcedeh** de la calle. \_\_\_\_\_
3. No juegues cerca de las vías del **larfroercri**. \_\_\_\_\_
4. Siempre debes nadar cuando haya un **tuald** que te esté mirando. \_\_\_\_\_
5. En caso de un terremoto, debes **careaatgh** y **uierbcrt**. \_\_\_\_\_  
y \_\_\_\_\_
6. Si tu ropa se ha incendiado, ¡recuerda que debes DETENERTE, TIRARTE AL SUELO y **DAORR!** \_\_\_\_\_
7. Si hay una emergencia, llama al **191**. \_\_\_\_\_

**RESPUESTAS:** 1. pistolas 2. fósforos 3. estufa 4. cuchillos 5. plantas 6. automóvil/1. calle 2. derecho 3. ferrocarril 4. adulto 5. agacharte, cubrirte 6. rodar 7. 911



Si sigues las reglas en tu casa, en la escuela y en la calle, eso ayudará a mantenerte seguro.

Haz un círculo alrededor de las imágenes siguientes que muestren a los niños haciendo cosas de manera segura.



Si no puedes encontrar a nadie que te ayude durante una emergencia, llama al 911.

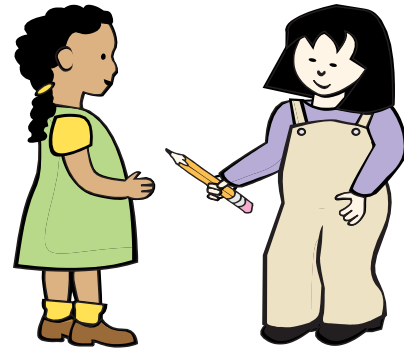
# Ser intimidante nunca está bien.

Intimidar significa ser malo con alguien a propósito, con las acciones o las palabras.  
Respetar significa ser bueno con otra persona.  
Todos se merecen ser respetados.

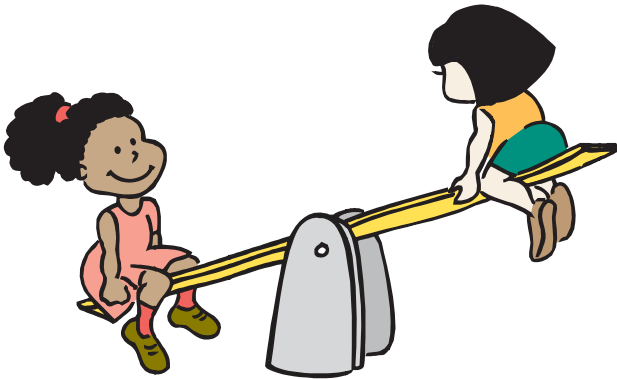
Haz un círculo alrededor de las imágenes siguiente que muestren maneras de respetar a los demás.



1. a. Tomar los dulces del escritorio de otra persona sin pedir permiso



- b. Prestarle a alguien tu lápiz



2. a. Pedirle a alguien que juegue contigo



- b. No dejar que alguien participe de un juego porque no quieres jugar con ellos



3. a. Decirle cosas feas a un alumno nuevo



- b. Sentarse al lado del alumno nuevo durante la hora del almuerzo

Intimidar no está bien. Si alguien es malo contigo, hay cosas que puedes hacer y cosas que no debes hacer para cuidarte.

Alguien está intimidando a María. Ayúdala a elegir las cosas CORRECTAS que debe hacer a medida que recorre el laberinto.

INICIO

PELEAR

DECIRLE QUE DEJE DE HACERLO

DECIRLE COSAS FEAS

NO PRESTARLE ATENCIÓN

OBTENER AYUDA DE UN ADULTO

ALEJARSE

BURLARSE DE ELLOS

¡María hizo las cosas CORRECTAS!

Si ves que alguien está siendo intimidado, consigue la ayuda de un adulto.

FIN

INICIO

RESPUESTA:

# Recuerda: ¡HAZ la cosa CORRECTA!

Los buenos principios significan SABER lo que está bien y lo que está mal, y HACER lo que está BIEN. Hacer la cosa CORRECTA ayuda a los demás, pero hacer la cosa incorrecta puede herir a los demás.

Dibuja una cara alegre al lado de lo que está BIEN y una cara triste al lado de lo que está MAL. Para cada número, escribe tu propio ejemplo en el cuadro azul.



1. **Ser amable:** Pedirle a alguien nuevo que juegue contigo



2. **Robar:** Tomar algo que no te pertenece



3. **Ser malo:** Burlarse de alguien porque habla de manera diferente



4. **Ser responsable:** Limpiar tu cuarto sin que te lo pidan



5. **Hacer trampa:** Mirar el trabajo de otra persona durante una prueba



6. **Mentir:** Decirle a tus padres que hiciste tu tarea cuando no la hiciste



7. **Decir la verdad:** Derramar el jugo y decirle a tu papa que tú lo derramaste



8. **Compartir:** Dejar que tu hermana menor juegue con tu juguete

RESPUESTAS: Debe haber una cara alegre al lado de las frases 1, 4, 7 y 8.

## Hacer lo que está BIEN ayuda a mejorar el mundo en que vivimos. Puedes ELEGIR hacer lo que está BIEN en cada situación.

Para cada una de las situaciones siguientes, haz un círculo alrededor de la frase que indica la cosa CORRECTA para hacer.

1. No terminaste tu tarea. **¿Qué debes hacer?**
  - a. Pedirle a tu amigo si puedes copiarlos.
  - b. Decirle a tu maestro que no la has terminado.
2. Compras fresas en la tienda. El cajero te devuelve demasiado cambio.
 

**¿Qué debes hacer?**

  - a. Devolverle el dinero adicional que te ha dado.
  - b. Guardarte el dinero.
3. Durante el recreo, has visto a Gina llorando.
 

**¿Qué debes hacer?**

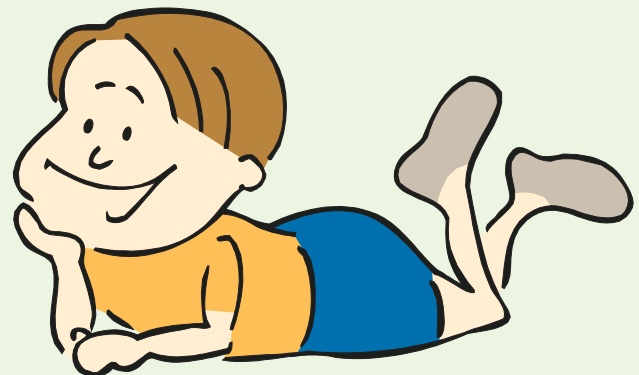
  - a. Preguntarle qué le ha pasado.
  - b. Decirle a tus amigos que la has visto llorando.
4. Has empujado a Juan. Más tarde, la maestra te pregunta si lo has empujado.
 

**¿Qué debes hacer?**

  - a. Decir que es cierto que lo has empujado y pedirle disculpas.
  - b. Decir que no lo has empujado.
5. En el mercado, accidentalmente rompes un frasco de jalea. **¿Qué debes hacer?**
  - a. Decirle a uno de los empleados.
  - b. Tratar de ocultar el derrame.
6. Ves basura en el suelo. **¿Qué debes hacer?**
  - a. Colocarla en el cubo de la basura.
  - b. Ignorarla.
7. David accidentalmente se topa contigo y te dice "Disculpa." **¿Qué debes hacer?**
  - a. Gritarle "¡Mira donde estás yendo!" y empujarlo a él.
  - b. Decirle "Está bien."
8. Ves a dos compañeros de clase que se están peleando. **¿Qué debes hacer?**
  - a. Alentar a tu amigo.
  - b. Buscar un maestro para que ayude.
9. Alguien se enoja y te empuja.
 

**¿Qué debes hacer?**

  - a. Empujarlos hacia atrás.
  - b. Tratar de hablar al respecto.
10. Ves a tu amiga que está saltando desde las mesas. **¿Qué debes hacer?**
  - a. Intenta que se detengan porque es peligroso.
  - b. Saltar con ellos porque se ve divertido.

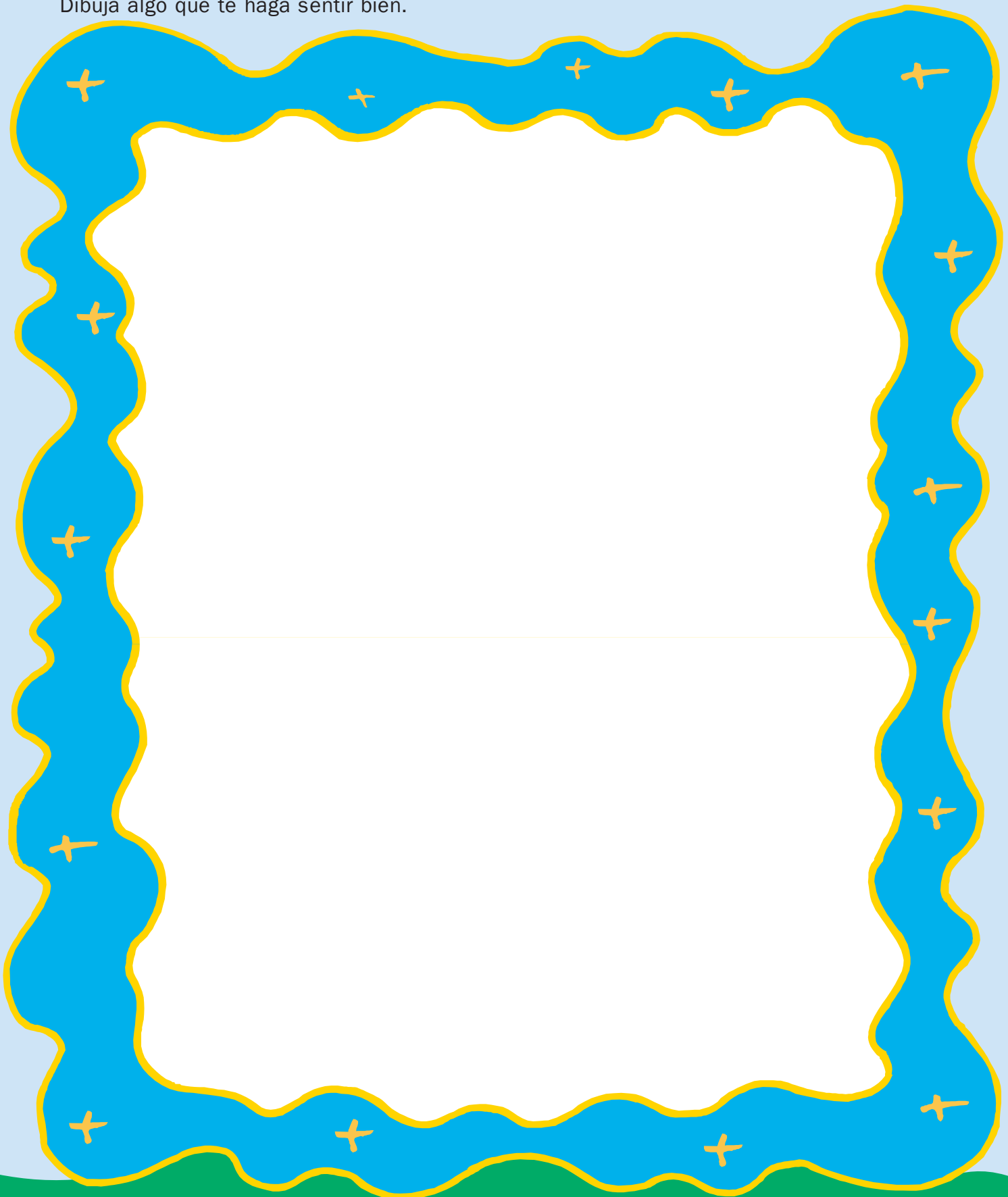


Si tienes buenos principios, las personas que te rodean pueden confiar en ti y contar contigo.

# ¿Qué te hacer sentir bien a TI?

Sentirse bien con respecto a ti mismo es bueno para tu salud.

Dibuja algo que te haga sentir bien.



# RECUERDA:



Manténte **SANO** alejando los gérmenes. Mantén tu cuerpo limpio y cepíllate los dientes.



Haz **EJERCICIOS** todos los días *moviendo* tu cuerpo.



**COME** comidas y bocadillos saludables. ¡No te olvides de comer el **DESAYUNO!**



Practica las normas de **SEGURIDAD** y sigue las reglas donde quiera que estés, especialmente cuando juegas.



El **INTIMIDAR** no está bien. Si alguna vez alguien te **INTIMIDA**, obtén ayuda de un adulto.



Elige tener **BUENOS PRINCIPIOS**. Sé honesto, bondadoso y dispuesto a ayudar a los demás.



### **Sede Central Corporativa**

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax  
[www.chs-ca.org/es](http://www.chs-ca.org/es)

**Para CHS's Programas de educación y aprendizaje temprano, llame al (888) CHS-4KIDS.**

**Para recibir material adicional del Programa de Educación para la familia de CHS, por favor envíe un correo electrónico a [familyedprogram@chs-ca.org](mailto:familyedprogram@chs-ca.org) o llame al (714) 712-7888.**

**O visite nuestro sitio web al [www.chs-ca.org/es/programa-de-educacion-familiar/resumen](http://www.chs-ca.org/es/programa-de-educacion-familiar/resumen)**

Aunque es nuestra intención proporcionar información actual y correcta, es posible que parte de la información haya cambiado desde que se imprimió el libro de actividades. Sírvase consultar con un profesional de la salud o de seguridad u otros recursos para conocer la información más actualizada.

© 2007 Children's Home Society of California/Rev 2025



**CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA**