



# CONTROLO MI CUERPO



¿CADA DÍA MEJORO UN POCO MÁS!

Nuestro cuerpo nos permite hacer muchas cosas. Aprendemos a moverlo, coordinarlo y mantener el equilibrio para sentirnos bien y disfrutar cada día.

## ¿QUÉ ES?

Es la capacidad de mover nuestro cuerpo de diferentes formas, con coordinación, fuerza y equilibrio.

## ¿PARA QUÉ SIRVE?

- ✓ Para hacer actividades diarias.
- ✓ Para jugar y divertirnos.
- ✓ Para sentirnos seguros con nuestro cuerpo.
- ✓ Para cuidarnos y evitar accidentes.

## NO OLVIDES

Cada cuerpo es diferente. Lo importante es intentar, practicar y disfrutar del movimiento.

## APRENDO A MOVER MI CUERPO

### 1. CAMINO



- Pongo un pie delante del otro.

### 2. CORRO



- Muevo mis piernas más rápido.

### 3. SALTO



- Impulso mi cuerpo hacia arriba.

### 4. TREPO



- Uso mis brazos y piernas para subir.

### 5. EQUILIBRIO



- Mantengo mi cuerpo firme y estable.

## COORDINO MI CUERPO

### LANZO Y ATRAPO



- Uso mis manos y ojos para hacerlo.

### CHUTO



- Uso mis piernas con fuerza y puntería.

### BAILO



- Muevo mi cuerpo al ritmo de la música.

### DIBUJO Y ESCRIBO



- Uso mis manos con precisión.

### CONSTRUYO



- Coordino mis manos y mi mente.

## EQUILIBRIO: ME MANTENGO FIRME



Me mantengo en un pie



Usando los brazos



En diferentes superficies



## PARA RECORDAR

- ✓ Escucho a mi cuerpo.
- ✓ Practico cada día.
- ✓ Soy paciente conmigo mismo/a.
- ✓ Pido ayuda si la necesito.

## CON MI CUERPO PUEDO...

- ⚽ Jugar
- 🎨 Crear
- 📖 Aprender
- ❤️ Relacionarme
- ☀️ Y mucho más...

## ME CUIDO

- 💧 Bebo agua.
- 👟 Uso ropa y calzado cómodos.
- ⚠️ Me muevo en lugares seguros.
- 😴 Descanso lo suficiente.



¡Me cuido,  
me quieren y  
estoy  
seguro/a!



# SEGURIDAD Y CUIDADO PERSONAL

Cuidar de mí me ayuda a estar bien y seguro/a.  
Puedo prevenir riesgos y pedir ayuda si la necesito.



Pido ayuda  
si la  
necesito.



## 1. CUIDO MI CUERPO

Mi cuerpo es mío y lo cuido  
para estar sano/a.



Me baño a diario.



Me cepillo  
los dientes.



Me lavo las  
manos.



Duelmo lo  
suficiente.

## 2. PREVENGO RIESGOS

Pienso antes de actuar para evitar accidentes.



No toco cosas  
calientes.



No subo a lugares  
peligrosos.



Uso con cuidado  
objetos peligrosos.



No me asomo  
por las ventanas.



Bajo y subo  
las escaleras  
con cuidado.

## 4. PIDO AYUDA SI LA NECESITO

No estoy solo/a. Hay personas que me ayudan y protegen.



Si me pierdo, pido ayuda  
a un policía o a un adulto  
de confianza.



Si alguien me hace sentir mal  
o me pide guardar secretos  
que me asustan, digo ¡NO!



Si algo me preocupa  
o me asusta, se lo cuento  
a un adulto de confianza.



En caso de emergencia,  
llamo al 112 o pido ayuda  
inmediatamente.

## 3. NORMAS DE SEGURIDAD

Sigo las normas para  
estar todos seguros.



Cruzo la calle por el  
paso de peatones y con  
el semáforo en verde.



En el coche, uso  
el cinturón y voy bien  
sentado/a.



Uso casco cuando  
voy en bici, patinete  
o patines.



En casa, en la calle  
y en la clase, sigo  
las normas.

## 5. PERSONAS DE CONFIANZA

Son personas que me quieren,  
me escuchan y me cuidan.



Papá

Mamá

Abuelos/as

Profesor/a

Policía

## PARA RECORDAR



Mi cuerpo es  
importante:  
lo cuido.



Puedo prevenir  
riesgos.



Pido ayuda  
si la necesito.



Hay personas  
que me protegen.



Seguir normas  
nos mantiene  
seguros/as.

## 6. LO QUE NO DEBO HACER

Hay cosas que pueden hacerme daño.  
Mejor las evito.



No hablo con  
desconocidos.



No acepto cosas  
de desconocidos.



No comparto  
datos en internet.



No pego ni hago  
daño a otros.



ME CUIDO, SIGO LAS NORMAS Y PIDO AYUDA. ¡ASÍ ESTOY SEGURO/A Y PUEDO DISFRUTAR!





¡Está bien sentir lo que siento!



# MIS EMOCIONES

Todas las emociones son **importantes**.  
Reconozco lo que siento y lo **expreso** de forma adecuada.

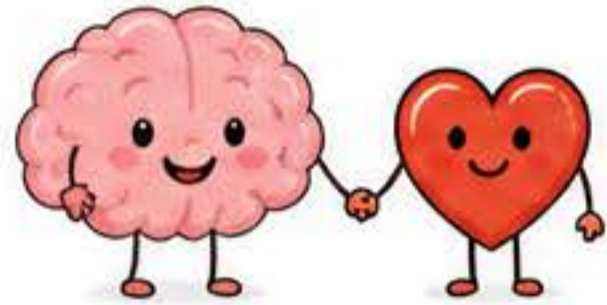


Puedo expresar mis emociones.



## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son reacciones que sentimos en nuestro cuerpo y en nuestra mente ante diferentes situaciones.



## ¿QUÉ EMOCIONES SIENTO?

### ALEGRÍA



Me siento bien, contento/a y con energía.



### TRISTEZA



Me siento triste, decaído/a o con ganas de llorar.



### ENFADO



Me siento molesto/a, irritado/a o con rabia.



### MIEDO



Me siento asustado/a, con inseguridad o preocupado/a.



### SORPRESA



Me siento sorprendido/a por algo inesperado.



### CALMA



Me siento tranquilo/a, en paz y relajado/a.



## ¿PARA QUÉ SIRVEN?

- ✓ Para entender lo que me pasa.
- ✓ Para comunicar cómo me siento.
- ✓ Para relacionarme mejor con los demás.
- ✓ Para tomar mejores decisiones.



## ¿CÓMO PUEDO EXPRESAR LO QUE SIENTO?



Hablando



Dibujando



Con gestos



Llorando



Respirando profundo



Escribiendo



No hay emociones buenas o malas, todas son válidas.



## ¿DÓNDE SIENTO LAS EMOCIONES?

Presto atención a mi cuerpo.

### CABEZA

Me duele, doy vueltas a muchas cosas.



### PECHO

Siento un nudo, presión o palpitaciones.



### PIERNAS

Temblores, ganas de irme o de pararme.



### OJOS



Lágrimas, miradas tristes o alegres.

### BOCA



Sonrio, grito, muerdo mis labios o me callo.

### ESTÓMAGO



Mariposas, dolor o nervios.



## PARA RECORDAR



Todas las emociones son importantes.



Puedo sentir cosas diferentes en distintos momentos.



Expresar lo que siento me hace sentir mejor y me ayuda.



Respeto las emociones de los demás.



Todos sentimos, todos importamos.



# MI IDENTIDAD PERSONAL



Soy único/a y especial.

Conozco mi nombre, mi edad y mis características.

¡Así soy yo!

## 1. MI NOMBRE

Mi nombre es muy importante.

Así se escribe:

---

## 2. MI EDAD

Tengo \_\_\_\_\_ años.

Señalo mi edad:



## ¿CUÁNDO ES MI CUMPLEAÑOS?



Mi cumpleaños es el día \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.



## 3. MIS CARACTERÍSTICAS

### ASÍ ES MI CUERPO



### COLOR DE OJOS



### MI PELO



### COLOR DE PELO



### USO GAFAS



### MI ALTURA



### OTRAS CARACTERÍSTICAS



## 4. LO QUE ME GUSTA

Me gusta...

- dibujar \_\_\_\_\_
- jugar \_\_\_\_\_
- leer \_\_\_\_\_
- escuchar música \_\_\_\_\_
- comer \_\_\_\_\_
- pasar tiempo con \_\_\_\_\_

## 5. MI FAMILIA

Estas son las personas que me quieren y me cuidan.



## 6. SOY ÚNICO/A

Aunque tengamos diferencias, todos somos especiales.



## PARA RECORDAR



Soy importante.



Soy único/a.



Aprendo cada día.



Me quiero y me cuido.



Respeto a los demás.

## 7. ASÍ ME VEO YO

Dibuja tu cara aquí:

# HÁBITOS DE AUTONOMÍA

Cada día puedo hacer más cosas por mí mismo/a.  
Ser autónomo/a me hace más **seguro/a** y **feliz**.

¡YO  
PUEDO!

## 1. VESTIRME

Puedo vestirme solo/a.



1. Elijo mi ropa.



2. Me pongo la ropa.



3. Abrocho cremalleras y botones.



4. Me ato los cordones.



5. Repaso y me veo listo/a.



¡Así soy cada día más autónomo/a!



## ME ENCARGO DE MÍ

### 2. HIGIENE PERSONAL

Me cuido y mantengo limpio/a.



1. Me lavo las manos.



2. Me cepillo los dientes.



3. Me ducho a diario.



4. Me peino.



5. Uso pañuelos.



6. Voy al baño cuando lo necesito.

## 3. ALIMENTACIÓN

Como de todo y lo hago solo/a.



1. Como alimentos saludables.



2. Rebo agua.



3. Uso los cubiertos.



4. Termino lo que empiezo.



5. Recojo mi tienda y platos.



¡Como bien para crecer fuerte y estar sano/a!



## ¿PARA QUÉ SIRVEN ESTOS HÁBITOS?

- ✓ Para sentirme independiente.
- ✓ Para cuidarme y estar sano/a.
- ✓ Para ayudar en casa.
- ✓ Para tener más confianza en mí.



## PARA RECORDAR



Cada día lo intento.



Con práctica, lo consigo.



Me hace sentir orgulloso/a.



Pido ayuda si la necesito.



¡Lo estoy haciendo muy bien!

## PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES LOGROS



Cada paso que doy hacia mi autonomía, me ayuda a ser cada día mejor.

