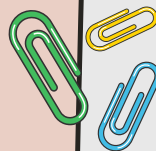


CUADERNILLO N° 6



ACTIVIDADES LÚDICAS: JUGAR, PENSAR Y CUIDAR



Ministerio de Salud
Abordaje Integral de
Consumos Problemáticos



MINISTERIO DE SALUD

PROGRAMA ABORDAJE INTEGRAL CONSUMOS PROBLEMÁTICOS - APASA (LEY N° 5151) - GOBIERNO PROVINCIA DE RÍO NEGRO

Autoridades

Gobernador de la Provincia de Río Negro

- Alberto Weretilneck

Ministro de Salud Provincia de Río Negro

- Dr. Demetrio Caldis Thalasselis

Secretaría de Salud Río Negro

- Dra. Deorsola Mariana

Ministra de Educación y de DDHH de Río Negro

- Prof. Campos Patricia

Secretaría de Educación Río Negro

- Prof. Arza Silvia

Directora General de Educación

- Prof. Strahl Marcela

Directora Ejecutiva Programa Abordaje Integral de
Consumos Problemáticos AGENCIA APASA

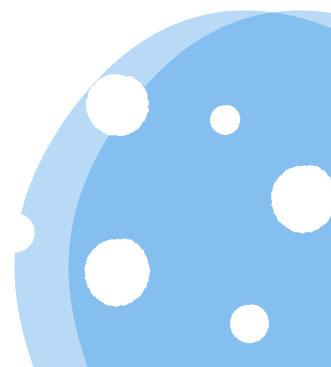
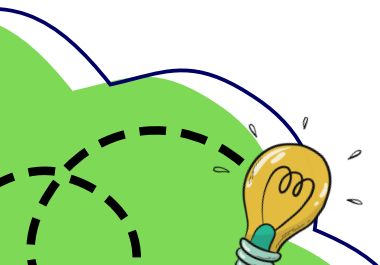
- Lic. Norma Beatríz Mora

Equipo de Ámbito Educativo APASA (Autoría)

- Reuque Mayra Soledad (Técnico)
- Sandoval Karen Sabrina (Técnico)
- Lucía Antonela Cerasa (Diseño Gráfico)

Equipo Técnico del Ministerio de Educación (Revisión)

- Paula Quezada.
- María Jimena Serra.
- Maricel Entraigas.
- Hugo Cervero
- María Ester Heinze.
- Vanina Raul.





¡Hola queridos docentes, niños y niñas de Río Negro, Caminantes de grandes aventuras!

Estos manuales que hemos diseñado para ustedes, constituyen una ruta para que transitemos juntos la vida escolar.

Como Gobierno de la Provincia de Río Negro anhelamos contribuir a un desarrollo y crecimiento integral de cada niño y niña, por eso estamos fuertemente comprometidos a pensar y crear, desde el juego, herramientas que contribuyan al mismo.

En la vida van a explorar muchos caminos nuevos, descubrirán pasiones y enfrentarán grandes desafíos. Para disfrutarlos al máximo, el cuerpo y la mente necesitan estar fuertes, sanos y protegidos.

Aquí van a encontrar juegos, historias y actividades para descubrir el superpoder más grande que tienen: saber cómo cuidarse y elegir lo mejor para sus vidas, en lo personal, en lo familiar y en comunidad.

En estas páginas aprenderán a:

- **Conocer las emociones:** saber qué sienten y cómo expresar los sentimientos con palabras.
- **Cuidar el cuerpo:** aprender a protegerlo porque es el vehículo más valioso que tenemos.
- **Decir que no:** recordar que somos nosotros quienes decidimos, qué cosas favorecen mi bienestar y cuales lo afectan.
- **Pedir ayuda:** saber que nunca estamos solos/as y que siempre hay adultos que nos quieren y cuidan.

Los consumos que nos hacen daño, no tienen lugar en una vida llena de proyectos, risas y amigos de verdad.

¡El presente y el futuro brilla mucho y cada uno de nosotros tiene el control para hacerlo brillar aún más!

¡Empecemos a jugar, aprender y crecer juntos!

ACTIVIDADES LÚDICAS: JUGAR, PENSAR Y CUIDAR

Memotest Cooperativo : “Descubriendo las Habilidades para la Vida”

PROPÓSITO

Propiciar espacios lúdicos de aprendizaje que permitan a las y los estudiantes aproximarse a las habilidades para la vida, reconociendo su importancia en las situaciones cotidianas y comprendiendo que pueden vincularse con dimensiones emocionales, sociales y cognitivas.

MATERIALES

- 20 tarjetas de memotest (10 pares de imágenes).
- Cada par representa una habilidad para la vida.
- Las tarjetas deben tener dos copias de cada imagen para poder formar los pares.

Las habilidades representadas en las tarjetas son:

Habilidades emocionales	Habilidades sociales	Habilidades cognitivas
Empatía	Comunicación asertiva	Autoconocimiento
Manejo de emociones y sentimientos	Relaciones interpersonales	Toma de decisiones
Manejo de tensiones y estrés	Manejo de problemas y conflictos	Pensamiento creativo
		Pensamiento crítico

**TRES CARTELES O ESPACIOS EN EL PIZARRÓN CON LOS TÍTULOS:
HABILIDADES EMOCIONALES – HABILIDADES SOCIALES –
HABILIDADES COGNITIVAS**



★ **DINÁMICA DEL JUEGO**

La clase puede organizarse en pequeños grupos o participar de manera conjunta, según las características y necesidades del grupo. Se propone la modalidad de Memotest Cooperativo, donde el objetivo no es competir entre sí, sino alcanzar una meta común.

Las tarjetas se colocan boca abajo sobre la mesa o el piso, mezcladas. Por turnos, cada estudiante levanta dos tarjetas intentando encontrar un par. Si las imágenes coinciden, el grupo conserva el par encontrado. Si no coinciden, las tarjetas vuelven a colocarse en el mismo lugar, favoreciendo que entre todos puedan recordar su ubicación para futuros intentos.

La meta colectiva consiste en encontrar todos los pares antes de que finalice el tiempo acordado o antes de alcanzar una cantidad determinada de intentos compartidos. Cada acierto representa un avance para todo el grupo y cada error se convierte en una oportunidad para colaborar, recordar y ayudarse mutuamente.

Con el propósito de favorecer la participación de todas y todos, el/la docente podrá realizar los ajustes, apoyos y adaptaciones que considere necesarios, ofreciendo diferentes formas de participación, comunicación y expresión. Asimismo, podrá diversificar los materiales, los tiempos, los agrupamientos o las consignas, atendiendo a las singularidades de cada estudiante y promoviendo entornos accesibles para el aprendizaje.

DESARROLLO

Primer momento: Jugamos al memotest



Los grupos juegan colaborativamente, ayudándose a recordar la ubicación de las tarjetas y compartiendo estrategias para alcanzar una meta común.

Segundo momento: Reconocemos las habilidades

Una vez finalizado el juego, el/los grupos observan las tarjetas que consiguieron y el/la docente pregunta:

- ¿Qué creen que representa cada imagen?
- ¿Qué está pasando en la escena?
- ¿Qué habilidad aparece en esa situación?



El/la docente puede ayudar nombrando las habilidades para la vida que representan las imágenes.

Tercer momento: Clasificamos

Luego se propone un nuevo desafío: Entre todos los grupos deberán clasificar las habilidades en tres categorías:

- Habilidades emocionales
- Habilidades sociales
- Habilidades cognitivas

Las tarjetas se colocan en el pizarrón o en tres sectores del aula según corresponda.

CIERRE

El/la docente recupera la actividad explicando que: Las habilidades para la vida son herramientas que ayudan a niñas y niños a:

- expresar lo que sienten,
- relacionarse con otras personas,
- resolver problemas,
- tomar decisiones
- y cuidarse a sí mismos y a los demás.

Se invita al grupo a compartir ejemplos de situaciones cotidianas en las que utilizan habilidades emocionales, sociales y cognitivas, reconociendo que todas ellas forman parte de la vida escolar, familiar y comunitaria.

Se puede cerrar con una pregunta al grupo:

- ¿Cuál de estas habilidades creen que usan más en la escuela?
- ¿Cuál creen que es importante seguir aprendiendo?





Bingo del bienestar

PROPÓSITO

- Promover espacios de reflexión y participación que permitan a las y los estudiantes reconocer la importancia de los hábitos cotidianos en el cuidado de la salud integral, favoreciendo la construcción de prácticas vinculadas al bienestar físico, emocional, mental y social.

MATERIALES

- Cartones de bingo con 8 casilleros vacíos para cada estudiante.
- Tiritas de papel con situaciones o hábitos vinculados a la salud integral.
- Una bolsa o caja donde se colocarán las tiritas.
- Lápices.



DINÁMICA

En un primer momento, el/la docente invita al grupo a pensar acciones o situaciones que ayudan a cuidar la salud.

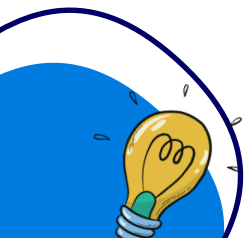
Se pueden orientar las ideas en tres dimensiones de la salud integral:

- Cuidado del cuerpo (alimentación, descanso, higiene, movimiento).
- Cuidado emocional (expresar lo que sentimos, pedir ayuda, descansar).
- Cuidado de los vínculos (respeto, juego compartido, escuchar a otros).

Las ideas que surjan se escriben en el pizarrón. Luego se explica que jugarán al “Bingo del Bienestar”.

DESARROLLO

- 1.El/la docente transcribe cada situación escrita en el pizarrón en tiritas de papel y las coloca en una bolsa.
- 2.Cada estudiante recibe un cartón de bingo con 8 casilleros vacíos.



3. Se les propone elegir 8 hábitos o situaciones del pizarrón que consideren importantes para cuidar la salud y escribirlos en su cartón. Uno por casillero.
4. Una vez que todos completaron sus cartones, comienza el juego
5. El/la docente saca al azar una tirita de la bolsa y lee la situación en voz alta.
6. Quienes tengan esa acción escrita en su cartón pueden marcarla o tacharla.
7. El juego continúa hasta que alguien complete todos los casilleros y diga "¡Bingo del Bienestar!".

CIERRE Y REFLEXIÓN

Una vez finalizado el juego, el/la docente propone conversar a partir de algunas preguntas:

- ¿Qué hábitos aparecieron más en los cartones?
- ¿Todos cuidamos nuestra salud de la misma manera?
- ¿Hay hábitos que a veces nos cuesta más sostener?
- ¿La salud tiene que ver sólo con el cuerpo o también con cómo nos sentimos y nos relacionamos?

Para cerrar, se puede recuperar la idea central: La salud integral se construye todos los días, a través de pequeñas acciones que cuidan nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros vínculos.





PREMIO PARA EL GANADOR (opcional)

Quien complete primero su cartón y cante “¡Bingo del Bienestar!” podrá elegir uno de los siguientes roles o tareas especiales para ese día o esa semana.

Algunas opciones pueden ser:

- Podrán proponer un premio los estudiantes (algo que deseen hacer en el aula)
- Ser quien reparta materiales o cuadernos durante una actividad.
- Elegir un juego para el recreo o para un momento de pausa en clase.
- Elegir música o actividad breve de movimiento para un momento de descanso.
- Algún premio que la docente pueda llevar

También se puede invitar al grupo a proponer otros roles que les gustaría tener en la clase, siempre que sean tareas que aporten al cuidado y la organización del aula.



1



BINGO

DEL BIENESTAR

TOMAR AGUA	COMER FRUTAS		HACER ACTIVIDAD FÍSICA	LEER UN LIBRO
DORMIR BIEN	LAVARSE LAS MANOS		RESPIRAR PROFUNDO	
		ANDAR EN BICICLETA		COMER FRUTAS
CEPILLARSE LOS DIENTES				

2



BINGO

DEL BIENESTAR

COMER VERDURAS		COMPARTIR CON AMISTADES		JUGAR AL AJEDREZ
	HABLAR DE LO QUE SIENTO		TOMARME UN MOMENTO DE CALMA	
IR A LA ESCUELA				DESCANSAR DE PANTALLAS
				TOMAR AGUA

3



BINGO

DEL BIENESTAR

LEVANTARSE CON ENERGÍA	SER AMABLE	AYUDAR EN CASA	JUGAR EN COMUNIDAD	TOMAR AGUA
CUIDAR PLANTAS		LEER CADA DÍA	ESCUCHAR MÚSICA	
				CUIDAR MI HIGIENE

4



BINGO

DEL BIENESTAR

RESPECTAR LOS TIEMPOS		COMER SALUDABLE		PASAR AL AJEDREZ
	EXPRESAR LO QUE SIENTO		TENER BUENOS AMIGOS	
HACER ACTIVIDADES QUE ME GUSTAN			ORDENAR MIS COSAS	DORMIR A TIEMPO

BINGO

DEL BIENESTAR

TOMAR AGUA	COMPARTIR EN FAMILIA	COMER FRUTAS	AYUDAR EN CASA	
	HABLAR DE LO QUE SIENTO		DESCANSAR BIEN	JUGAR EN COMUNIDAD
IR A LA ESCUELA				
CEPILLARSE LOS DIENTES	RESPETAR A LOS DEMÁS			

BINGO

DEL BIENESTAR

COMER FRUTAS		DORMIR BIEN	TOMAR AGUA	COMER VERDURAS
LAVARSE LAS MANOS	HACER ACTIVIDAD FÍSICA			LEER UN LIBRO
	RESPIRAR PROFUNDO	JUGAR AL AIRE LIBRE		
CUIDAR MI HIGIENE				

BINGO

DEL BIENESTAR

DESCONECTARME DE PANTALLAS	COMER SALUDABLE	COMPARTIR CON AMIGOS	ANDAR EN BICICLETA	
	HACER ACTIVIDADES QUE ME GUSTAN		TENER BUENOS AMIGOS	
CUIDAR MI HIGIENE				TOMAR UN MOMENTO DE CALMA
ORGANIZAR MIS COSAS	AYUDAR A QUIEN LO NECESITA			

BINGO

DEL BIENESTAR

COMER VERDURAS		LEER CADA DÍA	TOMAR AGUA	DORMIR SUFICIENTE
HACER ACTIVIDAD FÍSICA	CUIDAR LAS PLANTAS		ESCUCHAR MÚSICA	JUGAR AL AIRE LIBRE
	EXPRESAR LO QUE SIENTO			
RESPIRAR PROFUNDO				

9



BINGO

DEL BIENESTAR



RESPECTAR LOS TIEMPOS	COMER VERDURAS	TOMAR AGUA	
HABLAR CUANDO ESTAMOS TRISTES		RESPIRAR PROFUNDO	ANDAR EN BICICLETA
IR A LA ESCUELA		DESCANSAR DE PANTALLAS	



10



BINGO

DEL BIENESTAR



COMER FRUTAS	COMPARTIR CON AMISTADES	HACER ACTIVIDAD FÍSICA	LAVARSE LAS MANOS
LEER UN LIBRO	CEPILLARSE LOS DIENTES	TOMAR UN MOMENTO DE CALMA	DORMIR BIEN



11



BINGO

DEL BIENESTAR



CUIDAR LAS PLANTAS	JUGAR EN COMUNIDAD	AYUDAR EN CASA	JUGAR AL AIRE LIBRE
TOMAR AGUA	ESCUCHAR MÚSICA	EXPRESAR LO QUE SIENTO	COMER SALUDABLE



12



BINGO

DEL BIENESTAR



LEVANTARSE CON ENERGÍA	COMPARTIR EN FAMILIA	ORDENAR MIS COSAS	TENER UN MOMENTO DE CALMA
HACER ACTIVIDADES QUE ME GUSTAN	RESPECTAR A LOS DEMÁS	HABLAR DE LO QUE ME PREOCUPA	TOMAR AGUA





13

BINGO
DEL BIENESTAR

TOMAR AGUA		COMER VERDURAS	LEER UN LIBRO
	HABLAR DE LO QUE SIENTO	ANDAR EN BICICLETA	
HACER ACTIVIDAD FÍSICA		LAVARSE LAS MANOS	IR A LA ESCUELA
	RESPIRAR PROFUNDO		DORMIR BIEN



14

BINGO
DEL BIENESTAR

COMER FRUTAS		TENER BUENOS AMIGOS	
TOMAR UN MOMENTO DE CALMA	TOMAR AGUA		JUGAR AL AIRE LIBRE
	CEPILLARSE LOS DIENTES	AYUDAR EN CASA	
ESCUCHAR MÚSICA		EXPRESAR LO QUE ME PREOCUPA	DESCANSAR BIEN



15

BINGO
DEL BIENESTAR

RESPECTAR LOS TIEMPOS		COMER SALUDABLE	
	COMPARTIR CON MIS AMIGOS		ORDENAR MIS COSAS
HACER ACTIVIDAD FÍSICA		CUIDAR LAS PLANTAS	
	SER AMABLE	LEER CADA DÍA	TOMAR AGUA



16

BINGO
DEL BIENESTAR

	COMER VERDURAS	EXPRESAR LO QUE SIENTO	HACER ACTIVIDADES QUE ME GUSTAN
			TOMAR AGUA
	AYUDAR A QUIEN LO NECESITA		CUIDAR MI HIGIENE
JUGAR EN COMUNIDAD			ANDAR EN BICICLETA

JUEGO DE CARTAS: ¿Quién soy?



PROPÓSITO

- Promover espacios de participación y reflexión que permitan a las y los estudiantes aproximarse, a través del juego, a temáticas vinculadas al cuidado, la salud integral y los consumos en entornos digitales, favoreciendo el diálogo, el pensamiento crítico y el aprendizaje compartido.

DINÁMICA

El o la docente prepara previamente cartas.

Un estudiante pasa al frente del grupo y toma una carta sin mirarla. Luego la coloca en su frente para que el resto de la clase pueda ver la imagen.

El objetivo es descubrir qué imagen tiene la carta realizando preguntas que solo puedan responderse con “sí” o “no”.

Por ejemplo, si la carta es un celular, el estudiante podría preguntar:

- ¿Soy un objeto?
- ¿Se usa con tecnología?
- ¿Sirvo para comunicarme?

El resto del grupo responde únicamente sí o no, mientras el estudiante intenta adivinar. Si logra descubrir la carta, puede pasar otro/a compañero o compañera para continuar el juego.

CIERRE

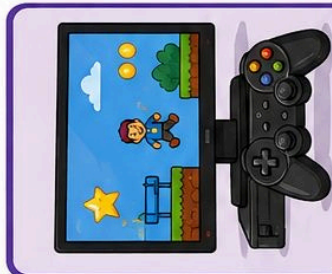
Al finalizar algunas rondas, el o la docente puede retomar algunas cartas y preguntar:

- ¿Para qué usamos ese objeto?
- ¿Cómo podemos usarlo de manera saludable o responsable?

De esta manera el juego permite retomar contenidos trabajados en los cuadernillos desde una dinámica participativa y reflexiva.



AGUA



PLAY



ENOJO



AMIGOS



CORRER



BICICLETA



ARTE



CELULAR



DORMIR



TRISTEZA



MÚSICA



LIBROS



FRUTA Y VERDURAS



COMPUTADORA



AURICULARES



TABLET



ESTUDIAR



TIK TOK

SOPA DE LETRAS: “La búsqueda del buen trato”



PROPÓSITO

Propiciar espacios de juego, participación y reflexión que permitan aproximarse a conceptos vinculados al cuidado, los derechos de las infancias y la construcción de vínculos y entornos que favorezcan el bienestar.

Desarrollo del juego

Esta sopa de letras retoma conceptos trabajados en los cuadernillos 1 y 2, vinculados a los derechos de niñas y niños, el cuidado y los factores de protección.

La actividad busca que los estudiantes identifiquen palabras relacionadas con el bienestar, el respeto y el acompañamiento adulto, promoviendo la reflexión sobre qué cosas ayudan a construir entornos seguros y de buen trato.

El juego permite trabajar de manera lúdica conceptos importantes como derechos, cuidado, respeto, diálogo y ayuda, reforzando la idea de que todas las personas tienen derecho a crecer en espacios donde se sientan escuchadas y protegidas.

Dinámico

Cada estudiante o grupo recibe una sopa de letras que contiene palabras relacionadas con el cuidado y los derechos.

Las palabras pueden aparecer en distintas direcciones: horizontal, vertical o diagonal. Los estudiantes deberán buscar y marcar las palabras en la grilla.

Una vez encontradas, el o la docente puede abrir una breve conversación con preguntas como:

- ¿Qué palabra encontraron primero?
- ¿Qué significa para ustedes “respeto”?
- ¿Por qué creen que pedir ayuda también es una forma de cuidarse?

Palabras sugeridas para la sopa de letras: **CUIDADO, RESPETO, DERECHOS, AYUDA, ESCUCHA, AMISTAD, FAMILIA, JUEGO, SALUD, ESCUELA, CONFIANZA, DIÁLOGO.**

CIERRE SUGERIDO

El o la docente puede recuperar la idea de que todas estas palabras ayudan a construir espacios donde niñas y niños puedan sentirse seguros, escuchados y acompañados.



SOPA DE LETRAS: "La búsqueda del buen trato"

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



Encuentra estas 12 palabras

AMISTAD

AYUDA

CONFIANZA

CUIDADO

DERECHOS

DIÁLOGO

ESCUCHA

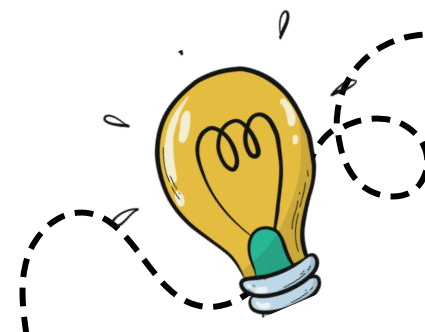
ESCUELA

FAMILIA

JUEGO

RESPECTO

SALUD



SOLUCIÓN

SOPA DE LETRAS: "La búsqueda del buen trato"



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

AMISTAD

AYUDA

CONFIANZA

CUIDADO

DERECHOS

DIÁLOGO

ESCUCHA

ESCUELA

FAMILIA

JUEGO

RESPECTO

SALUD

CRUCIGRAMA: “Detectives del mundo digital”



Propósito

Generar un espacio de exploración y aprendizaje que permita abordar conceptos relacionados con la ciudadanía digital, el uso responsable de las tecnologías y el cuidado en internet

Desarrollo del juego

Este crucigrama retoma contenidos del cuadernillo 5, especialmente aquellos vinculados a la ciudadanía digital, la huella digital, el uso responsable de las pantallas y el respeto en entornos virtuales.

El objetivo no es evaluar conocimientos técnicos, sino promover la reflexión sobre cómo usamos las tecnologías y cómo podemos cuidarnos y cuidar a otras personas en los espacios digitales.

Dinámica

El o la docente explica que el grupo se convertirá en detectives del mundo digital. Cada estudiante o grupo recibe un crucigrama con pistas.

A partir de cada pista, deberán descubrir la palabra correcta y encontrarla en el crucigrama.

Las pistas están relacionadas con situaciones cotidianas del uso de tecnologías.

Durante la actividad, el docente puede circular por el aula ayudando a resolver dudas o retomando algunos conceptos trabajados en clase.

Pistas para el crucigrama:

1. Rastro que dejamos cuando usamos Internet.

Respuesta: **HUELLA**

2. Aparato que usamos para mirar videos, jugar o comunicarnos.

Respuesta: **CELULAR**

3. Cuando tratamos bien a otras personas en Internet mostramos

Respuesta: **RESPETO**

4. Cuando algo en Internet nos preocupa podemos pedir...

Respuesta: **AYUDA**

5. Información personal que es importante cuidar en Internet.

Respuesta: **DATOS**

6. Cuando pensamos antes de compartir algo en redes usamos nuestro...

Respuesta: **CRITERIO**

7. Usar pantallas de forma equilibrada ayuda a nuestro...

Respuesta: **BIENESTAR**

8. Fotos, videos o mensajes que vemos en Internet.

Respuesta: **CONTENIDO**

9. Lugar de Internet donde las personas comparten fotos, videos o mensajes con otros.

Respuesta: **REDES**

10. Es importante pedir permiso antes de subir una foto o video de otra...

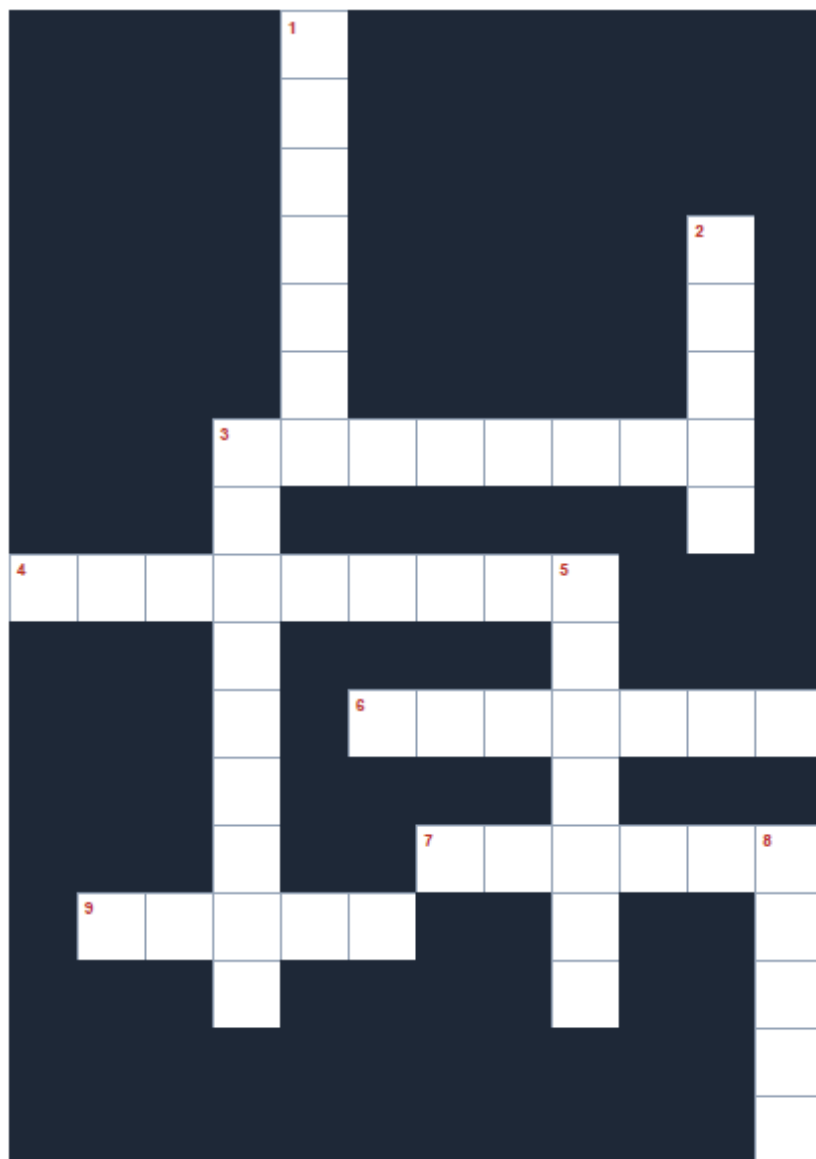
Respuesta: **PERSONA**

CIERRE SUGERIDO

El o la docente puede recuperar la idea central: "Ser ciudadanos digitales significa usar la tecnología con respeto, cuidado y responsabilidad, pensando también en cómo nuestras acciones pueden afectar a otras personas."



CRUCIGRAMA: "Detectives del mundo digital"



! HORIZONTALES

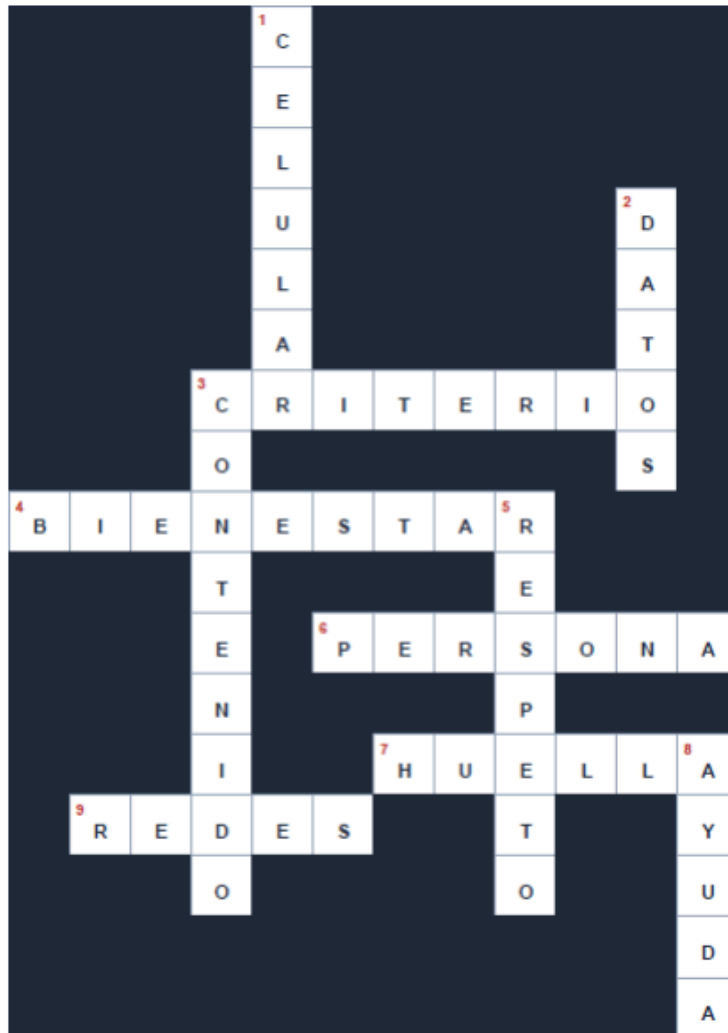
3. Cuando pensamos antes de compartir algo en redes usamos nuestro
4. Usar pantallas de forma equilibrada ayuda a nuestro
6. Es importante pedir permiso antes de subir una foto o video de otra
7. Rastro que dejamos cuando usamos Internet.
9. Lugar de Internet donde las personas comparten fotos, videos o mensajes con otros

! VERTICALES

1. Aparato que usamos para mirar videos, jugar o comunicamos.
2. Información personal que es importante cuidar en Internet
3. Fotos, videos o mensajes que vemos en Internet
5. Cuando tratamos bien a otras personas en Internet mostramos
8. Cuando algo en Internet nos preocupa podemos pedir

SOLUCIÓN

CRUCIGRAMA: "Detectives del mundo digital"

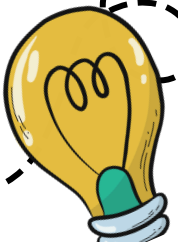


!° HORIZONTALES

- 3. CRITERIO
- 4. BIENESTAR
- 6. PERSONA
- 7. HUELLA
- 9. REDES

!° VERTICALES

- 1. CELULAR
- 2. DATOS
- 3. CONTENIDO
- 5. RESPETO
- 8. AYUDA



ROMPECABEZAS: “Armando nuestros derechos”

Propósito

Favorecer el acercamiento a algunos de los derechos fundamentales de niñas y niños mediante una propuesta grupal que habilite el diálogo, la reflexión y la construcción colectiva de sentidos acerca de su importancia en la vida cotidiana.

Desarrollo del juego

El o la docente divide al curso en cinco grupos. Cada grupo recibe un rompecabezas diferente, que al armarse forma una imagen relacionada con un derecho de las infancias.

Cada rompecabezas representa uno de los siguientes derechos:

- Derecho a jugar
- Derecho a la educación
- Derecho a la salud
- Derecho a la identidad
- Derecho a expresar opiniones y ser escuchados



Los grupos deberán trabajar juntos para armar su rompecabezas. Una vez que lo completen, observarán la imagen y deberán identificar de qué derecho se trata.

Luego, cada grupo comparte con el resto del curso:

- Qué derecho les tocó.
- Qué muestra la imagen del rompecabezas.
- Por qué creen que ese derecho es importante para niñas y niños.



CIERRE

El o la docente retoma las ideas compartidas y refuerza que todos los niños y niñas tienen derechos que deben ser respetados y garantizados, y que la escuela, las familias y la comunidad forman parte de ese cuidado.

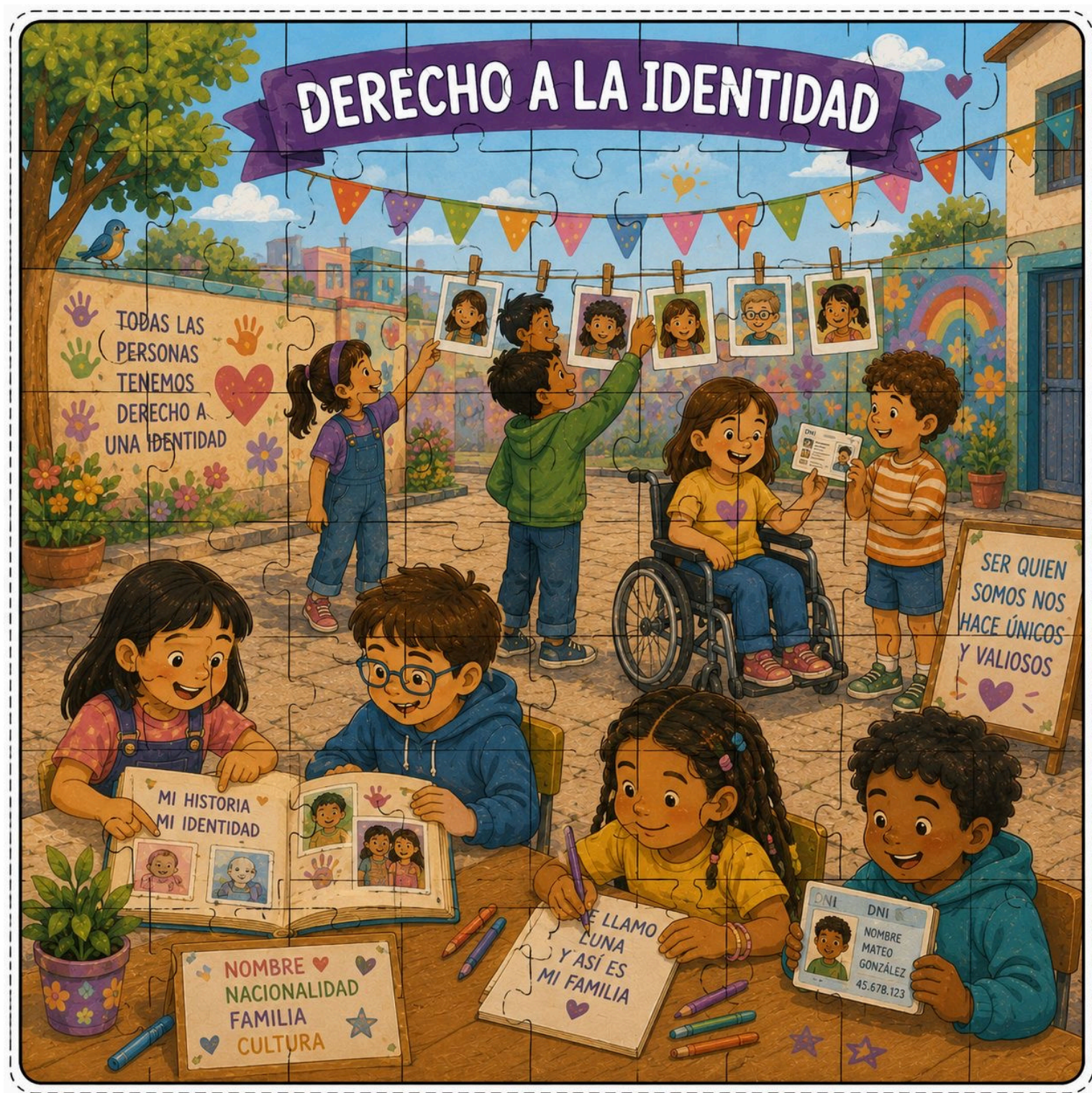
ROMPECABEZAS: "Armando nuestros derechos"



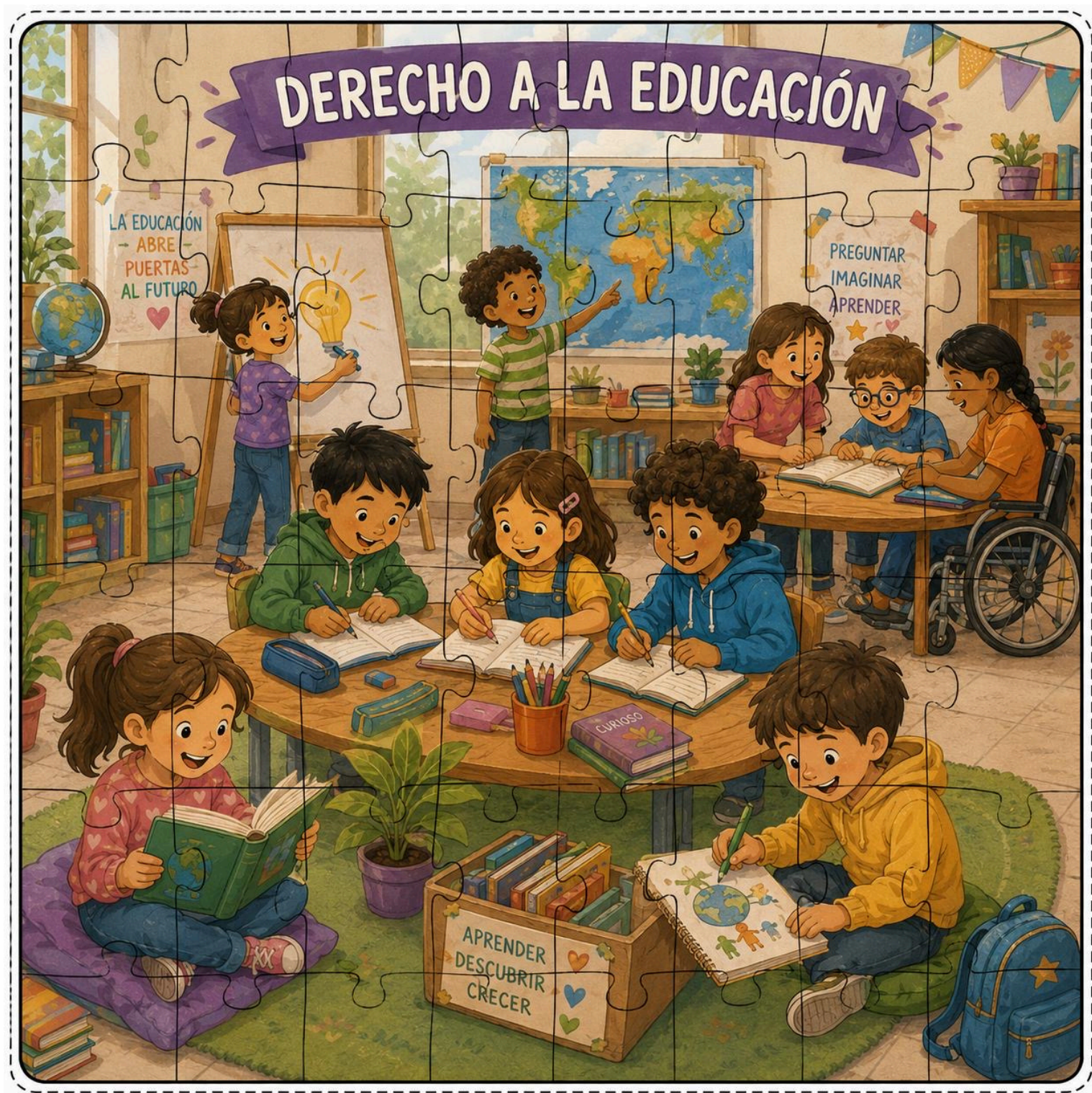
ROMPECABEZAS: "Armando nuestros derechos"



ROMPECABEZAS: "Armando nuestros derechos"



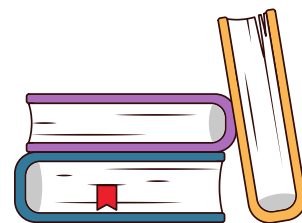
ROMPECABEZAS: "Armando nuestros derechos"



ROMPECABEZAS: "Armando nuestros derechos"



Juego: “La ruleta del saber”



Propósito

Invitar a las y los estudiantes a revisar, mediante el juego, los contenidos abordados en los distintos cuadernillos, fortaleciendo la participación, el diálogo y el pensamiento crítico.

Desarrollo / Dinámica

El o la docente utiliza una ruleta digital proyectada en el aula. En cada sección de la ruleta aparece una afirmación relacionada con los temas trabajados en los cuadernillos (derechos de las infancias, salud integral, cuidado, consumos problemáticos y ciudadanía digital).

Los estudiantes participan por turnos. Un estudiante o grupo hace girar la ruleta y se detiene en una afirmación.

El estudiante deberá decidir si la frase es verdadera o falsa. Antes de responder, puede tomarse un momento para pensar o conversar brevemente con su grupo. Deberán justificar la respuesta.

Luego de la respuesta, el o la docente revela la respuesta correcta y abre un breve espacio para aportar un poco más por qué la afirmación es verdadera o falsa, retomando los conceptos trabajados en clase.

La dinámica continúa con distintos estudiantes o grupos, permitiendo repasar varios contenidos de forma participativa.

CIERRE

Al finalizar el juego, el o la docente puede recuperar algunas de las afirmaciones trabajadas y preguntar:

- ¿Qué cosas nuevas aprendimos?
- ¿Qué afirmación les sorprendió más?
- ¿Qué ideas creen que es importante recordar para cuidarnos y cuidar a otros?

De esta manera, la actividad permite repasar contenidos de forma dinámica y reforzar aprendizajes clave.

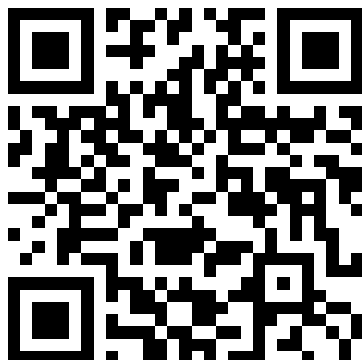
Afirmaciones para la Ruleta del saber:



1. Todas las niñas y niños tienen derecho a ir a la escuela. ✓ Verdadero
2. El juego es importante para crecer, aprender y compartir con otros. ✓ Verdadero
3. Pedir ayuda a un adulto cuando algo nos preocupa es una forma de cuidarnos. ✓ Verdadero
4. Las niñas y niños no tienen derecho a opinar en la escuela. ✗ Falso
5. Dormir bien y descansar ayuda a que nuestro cuerpo esté saludable. ✓ Verdadero
6. Comer frutas y verduras forma parte de los hábitos saludables. ✓ Verdadero
7. Usar pantallas todo el día no afecta el descanso ni el cuerpo. ✗ Falso
8. Las personas que nos rodean pueden ayudarnos a cuidarnos y sentirnos mejor. ✓ Verdadero
9. En Internet todo lo que publicamos puede dejar una huella digital. ✓ Verdadero
10. Antes de subir una foto de otra persona es importante pedir permiso. ✓ Verdadero
11. Las redes sociales siempre muestran exactamente la realidad. ✗ Falso
12. Si algo en Internet nos incomoda o preocupa podemos hablar con un adulto de confianza. ✓ Verdadero
13. Pasar tiempo jugando, moviendo el cuerpo o hablando con amigos también es importante para el bienestar. ✓ Verdadero
14. Las plataformas digitales a veces muestran contenidos parecidos a lo que ya miramos. ✓ Verdadero
15. Todas las niñas y niños tienen derecho a ser tratados con respeto. ✓ Verdadero
16. El bienestar digital significa usar la tecnología de una forma que cuide nuestro cuerpo y nuestras emociones. ✓ Verdadero
17. Los algoritmos son sistemas que ayudan a recomendar contenidos en Internet. ✓ Verdadero
18. Si algo aparece en Internet significa que siempre es verdadero. ✗ Falso
19. Hablar, escuchar y respetar a otros ayuda a convivir mejor. ✓ Verdadero
20. Las pantallas deben reemplazar el juego, el deporte y el tiempo con otras personas. ✗ Falso

Link de la ruleta: <https://wordwall.net/es/resource/114019391>

QR de la ruleta:



Pasapalabra de los cuidados⁽¹⁾

Propósito



Repasar de manera dinámica y participativa los contenidos trabajados en los cuadernillos, promoviendo la cooperación, la memoria y la reflexión sobre temas como los derechos de las infancias, el cuidado, la salud integral, la prevención y la ciudadanía digital.

Desarrollo / Dinámica

El curso se divide en cuatro equipos. A cada equipo se le entrega un rosco de Pasapalabra, junto con tres lápices o marcadores de color rojo, amarillo y verde. Cada equipo deberá elegir un vocero, quien será la persona encargada de decir en voz alta la respuesta final. El resto del equipo podrá debatir y pensar la respuesta en conjunto, pero solo será válida la respuesta que diga el vocero.

Se establece un tiempo para cada equipo, por ejemplo 10 minutos, que será cronometrado.

El o la docente comienza leyendo la consigna correspondiente a cada letra del rosco. Mientras corre el tiempo, el equipo piensa la respuesta.

Una vez que el grupo acuerda la respuesta, el vocero la dice en voz alta. Según el resultado:

- Si la respuesta es correcta, el equipo pinta la letra en verde.
- Si la respuesta es incorrecta, la letra se marca en rojo.
- Si el equipo decide decir “pasapalabra”, la letra se marca en amarillo para retomarla más adelante en otra ronda.

Si el equipo responde correctamente, el o la docente continúa inmediatamente con la siguiente letra. Si la respuesta es incorrecta o dicen “pasapalabra”, se detiene el tiempo y pasa el turno al siguiente equipo.

Cuando el tiempo asignado a cada equipo se termina, finaliza su participación en el juego. Ganará el equipo que haya obtenido mayor cantidad de respuestas correctas. En caso de empate, se tendrá en cuenta el equipo que tenga menos respuestas incorrectas.

Nota: Se puede pedir a cada equipo que utilice un celular para cronometrar su tiempo.

¹ Para favorecer la participación de todas y todos, se recomienda incorporar apoyos visuales, tipografías accesibles y diferentes formas de comunicación. Las respuestas podrán expresarse de manera oral, mediante señalamientos, gestos o sistemas aumentativos y alternativos de comunicación, garantizando el derecho de cada estudiante a participar, jugar y aprender junto a sus pares.

CIERRE

Al finalizar el juego, el o la docente puede retomar algunas de las palabras o conceptos que aparecieron en el roscó y preguntar al grupo:

- ¿Qué conceptos les resultaron más fáciles o más difíciles?
- ¿Qué temas recuerdan de los trabajados?
- ¿Qué aprendizajes creen que son importantes para cuidarse y cuidar a otras personas?

Este momento permite reforzar los contenidos trabajados y recuperar la idea de que los derechos, el cuidado, la salud y el uso responsable de la tecnología forman parte de la vida cotidiana de niñas y niños.

TENER EN CUENTA:

EL ROSCÓ PODRÁ CONFECCIONARSE DE DIFERENTES MANERAS SEGÚN LOS RECURSOS DISPONIBLES. ADEMÁS DE LA VERSIÓN IMPRESA, SE PUEDEN IMPRIMIR O ELABORAR LAS LETRAS DE FORMA INDIVIDUAL EN UN TAMAÑO MAYOR Y COLOCARLAS ALREDEDOR DE UN ARO DE EDUCACIÓN FÍSICA U OTRO SOPORTE CIRCULAR. ESTA ALTERNATIVA FAVORECE LA VISUALIZACIÓN DE LAS LETRAS, PERMITE UNA MEJOR PARTICIPACIÓN DEL GRUPO Y FACILITA LA ADAPTACIÓN DE LA PROPUESTA A DISTINTOS ESPACIOS Y NECESIDADES.

Rosco



CONSIGNAS⁽²⁾

Se lee la definición y los estudiantes deben adivinar a qué palabra hace referencia, en caso que esté compuesta por 2 o 3 palabras se da esa pista.

A 1. Adicción: Cuando una persona siente que no puede dejar de consumir algo o hacer una actividad. 2. Amistad: Relación de cariño y confianza entre personas. 3. Ayuda: Apoyo que damos o recibimos cuando alguien lo necesita. 4. Actividad física: Movimiento del cuerpo que ayuda a mantenernos saludables.	B 1. Bienestar: Estado en el que una persona se siente bien física y emocionalmente. 2. Bebidas alcohólicas: Bebidas que contienen alcohol y que pueden ser dañinas para niños y adolescentes. 3. Bullying: Situación en la que una persona molesta o lastima a otra repetidamente. 4. Bicicleta: Actividad saludable que ayuda al movimiento y al cuidado del cuerpo.	C 1. Celular: Dispositivo que permite comunicarnos, usar internet y aplicaciones. 2. Consentimiento: Acuerdo libre entre personas para aceptar algo. 3. Comer saludable: Elegir alimentos que ayudan al crecimiento y al cuidado del cuerpo. 4. Convivencia: Forma en que las personas viven juntas con respeto.
D 1. Derechos: Normas que protegen a todas las personas. 2. Diálogo: Conversación que permite resolver problemas. 3. Descanso: Tiempo necesario para recuperar energía. 4. Decisión: Elección que una persona hace después de pensar.	E 1. Empatía: Capacidad de comprender cómo se siente otra persona. 2. Escuchar: Prestar atención a lo que otra persona dice. 3. Escuela: Lugar donde aprendemos y compartimos con otros. 4. Ejercicio: Actividad física que ayuda a la salud.	F 1. Familia: Personas que nos cuidan y acompañan. 2. Facebook: Red social donde las personas comparten información y mensajes. 3. Fruta: Alimento saludable que aporta vitaminas. 4. Fumar: Consumir tabaco, algo que perjudica la salud.
G 1. Grupo: Conjunto de personas que trabajan o comparten algo juntos. 2. Ganar: Lograr un objetivo en un juego o actividad. 3. Gritar: Levantar mucho la voz; a veces ocurre cuando hay enojo. 4. Gimnasia: Actividad física que fortalece el cuerpo.	H 1. Hábitos saludables: Acciones que ayudan a cuidar la salud. 2. Habilidades para la vida: Capacidades para resolver problemas y convivir mejor. 3. Higiene: Prácticas para cuidar el cuerpo, como lavarse las manos. 4. Hablar: Expresar pensamientos o sentimientos.	I 1. Internet: Red que conecta computadoras y celulares en todo el mundo. 2. Instagram: Red social para compartir fotos y videos. 3. Identidad: Características que hacen única a cada persona. 4. Información: Datos o conocimientos que aprendemos.

² Las definiciones incluidas en este apartado constituyen orientaciones para la o el docente. De acuerdo con las características del grupo, las palabras también podrán presentarse mediante imágenes, pictogramas, objetos, gestos, apoyos visuales u otros recursos que favorezcan la comprensión y la participación. Asimismo, las y los estudiantes podrán responder de diferentes maneras (oralmente, señalando imágenes o palabras, mediante gestos o utilizando sistemas aumentativos y alternativos de comunicación), garantizando que todas y todos puedan participar del juego.

J 1. Juego: Actividad que permite divertirse y aprender. 2. Juguete: Objeto que se utiliza para jugar. 3. Juntos: Cuando varias personas comparten una actividad. 4. Justicia: Principio que busca que todas las personas sean tratadas con igualdad.	K 1. Kiosco: Lugar donde se venden alimentos y bebidas. 2. Karaoke: Actividad de cantar canciones por diversión. 3. Kilómetro: Medida de distancia que se usa al hacer actividad física. 4. Koala: Animal que puede aparecer en juegos o materiales educativos.	L 1. Límites: Reglas que ayudan a convivir con respeto. 2. Libertad: Derecho a expresarse y tomar decisiones responsables. 3. Llorar: Forma de expresar emociones. 4. Leer: Actividad que ayuda a aprender y pensar.
M 1. Malestar: Sensación física o emocional de incomodidad. 2. Mensaje: Comunicación enviada por celular o internet. 3. Movimiento: Actividad física del cuerpo. 4. Música: Forma artística que expresa emociones.	N 1. Normas: Reglas que organizan la convivencia. 2. Nutrición: Proceso por el cual el cuerpo obtiene energía de los alimentos. 3. Navegar: Usar internet para buscar información. 4. Necesidad: Algo que una persona requiere para vivir bien.	O 1. Opinión: Idea o pensamiento que una persona expresa. 2. Organización: Forma de ordenar tareas o actividades. 3. Observar: Mirar con atención para entender mejor lo que está pasando. 4. Objetivo: Meta que una persona quiere alcanzar.
P 1. Problemas: Situaciones difíciles que necesitan solución. 2. Participación: Derecho a expresar ideas y tomar parte en decisiones. 3. Pantalla: Superficie de celulares, computadoras o televisores. 4. Prevención: Acciones para evitar riesgos o daños.	Q 1. Quilombo: Situación de desorden o conflicto. 2. Querer: Sentimiento de afecto hacia otras personas. 3. Quedarse: Permanecer en un lugar. 4. Queja: Expresión de desacuerdo o malestar.	R 1. Respeto: Tratar a otras personas con consideración. 2. Riesgos: Posibles consecuencias negativas de algunas acciones. 3. Recreo: Tiempo de descanso en la escuela. 4. Responsabilidad: Cumplir con tareas y compromisos.
S 1. Salud mental: Bienestar emocional y psicológico. 2. Socializar: Relacionarse con otras personas. 3. Sueño: Descanso necesario para el cuerpo. 4. Seguridad: Condiciones que protegen a las personas.	T 1. Tik Tok: Red social para compartir videos cortos. 2. Tecnología: Herramientas digitales que usamos en la vida diaria. 3. Televisor: Aparato para ver programas y videos. 4. Tiempo libre: Momento para descansar o divertirse.	U 1. Uso: Forma en que utilizamos algo. 2. Unión: Acción de juntarse para lograr algo. 3. Usuario: Persona que utiliza una aplicación o red. 4. Urgencia: Situación que necesita atención rápida.

V 1. <u>Violencia</u>: Acción que lastima física o emocionalmente a otra persona. 2. <u>Vínculos</u>: Relaciones que construimos con otras personas. 3. <u>Verdad</u>: Decir lo que es cierto. 4. <u>Valores</u>: Principios que guían nuestras acciones.	W 1. <u>WhatsApp</u>: Aplicación para enviar mensajes y comunicarse. 2. <u>Web</u>: Conjunto de páginas en internet. 3. <u>Wifi</u>: Conexión que permite usar internet sin cables. 4. <u>Wikipedia</u>: Página de internet donde se puede buscar información sobre muchos temas.	X 1. <u>Tóxico (contiene X)</u>: Algo que puede dañar la salud. 2. <u>Exceso</u>: Cuando algo se hace o consume demasiado. 3. <u>Expresión</u>: Forma de comunicar pensamientos o emociones. 4. <u>Experiencia</u>: Situación vivida que deja aprendizaje.
Y 1. <u>YouTube</u>: Plataforma para ver y compartir videos. 2. <u>ApoYo (contiene Y)</u>: Ayuda que una persona recibe de otras. 3. <u>MaYor de edad (contiene Y)</u>: Persona que tiene la edad legal para tomar ciertas decisiones. 4. <u>Yerba</u>: Planta usada para preparar mate.	Z 1. <u>OrganiZación (contiene Z)</u>: Forma de ordenar actividades o tareas. 2. <u>Zona</u>: Lugar o espacio determinado. 3. <u>Zapato</u>: Elemento de vestimenta que protege los pies. 4. <u>Zoológico</u>: Lugar donde viven y se observan animales.	

Se hará un **piedra papel o tijeras** para que cada grupo elija un número del 1 al 4, esto determinará las preguntas que les tocara a cada grupo en el pasapalabras.



Ministerio de Salud

Abordaje Integral de
Consumos Problemáticos