

Guía de Estudio – Medio Natural – Bloque 2

El cuerpo humano y la salud

Grado: Segundo Primaria | Semanas 9 a 16

Bienvenidos a esta guía de estudio que te ayudará a conocer mejor tu cuerpo, cómo funciona y cómo mantenerlo saludable. Durante las próximas 8 semanas aprenderás sobre los diferentes sistemas de tu cuerpo, cómo cuidarte y por qué es importante tener buenos hábitos de salud. ¡Prepárate para descubrir cómo eres por dentro!

ISEA



GUIA DE ESTUDIO GRADO 2 LIBRO INTEGRADO EDITORIAL SUSAETA

Esta guía está basada en los contenidos del Libro Integrado de Editorial Susaeta versión 2026 pero se puede usar de forma independiente ya que está alineada al CNB Guatemala. Esta guía de estudios no ha sido revisada ni aprobada por Susaeta Ediciones. Se distribuye como apoyo a los padres de familia cuyos hijos estudian en ISEA y utilizan el texto como base.

Material Alineado al Currículo Nacional Base

[CNB IA K8](#) © 2025 by [Instituto Superior de Educación Abierta](#) is licensed under [CC BY-NC-SA 4.0](#)



ISEA 2026 Algunos Derechos Reservados. Susaeta es una marca registrada de Susaeta Ediciones.

Partes del cuerpo humano

Nuestro cuerpo es como una máquina maravillosa con muchas partes que trabajan juntas. Cada parte tiene un nombre y una función especial. En esta semana conoceremos las partes principales del cuerpo humano y aprenderemos para qué sirve cada una.

El cuerpo humano se divide en tres partes principales: la cabeza, el tronco y las extremidades. La cabeza contiene el cerebro y los órganos de los sentidos. El tronco protege órganos importantes como el corazón y los pulmones. Las extremidades son los brazos y las piernas que nos permiten movernos y realizar muchas actividades.

Ejercicio 1: Identifica las partes del cuerpo

Observa la imagen y escribe el nombre de cada parte señalada en las líneas.

Partes para identificar:

- Cabeza: _____
- Cuello: _____
- Tronco: _____
- Brazos: _____
- Manos: _____
- Piernas: _____
- Pies: _____

Ejercicio 2: Relaciona las columnas

Une con una línea cada parte del cuerpo con su función principal.

Parte del cuerpo

1. Los ojos
2. Las manos
3. Los pies
4. La boca
5. Los oídos

Función

- Escuchar sonidos
- Caminar y correr
- Comer y hablar
- Ver lo que nos rodea
- Tomar y escribir

Espacio para respuestas:

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Ejercicio 3: Escenario - Un día en la escuela

Lee con atención y responde:

María llegó a la escuela y saluda a su maestra con la mano. Luego camina hasta su escritorio, se sienta y abre su cuaderno. Durante la clase de educación física, María corre en el patio. Al terminar, escucha las instrucciones de su maestro y mira el pizarrón para copiar la tarea.

Preguntas:

1. ¿Qué partes del cuerpo usó María para saludar?

2. ¿Con qué partes del cuerpo María camina y corre?

3. ¿Qué parte del cuerpo usa para escuchar a su maestro?

4. ¿Qué usa María para ver el pizarrón?

El sistema locomotor: huesos y músculos

El sistema locomotor es el conjunto de huesos y músculos que nos permite movernos. Los huesos son duros y forman el esqueleto, que sostiene nuestro cuerpo y protege los órganos internos. Los músculos son blandos y están unidos a los huesos. Cuando los músculos se contraen, mueven los huesos y así podemos caminar, correr, saltar y realizar muchas actividades.

Nuestro esqueleto tiene más de 200 huesos. Los huesos más grandes están en las piernas y se llaman fémur. El cráneo protege el cerebro. Las costillas protegen el corazón y los pulmones. Los músculos trabajan en pares: mientras uno se contrae, el otro se relaja. Por ejemplo, cuando doblamos el brazo, el músculo bíceps se contrae y el tríceps se relaja.

Los huesos

- Son duros y firmes
- Forman el esqueleto
- Protegen órganos
- Nos dan forma

Los músculos

- Son blandos y elásticos
- Mueven los huesos
- Se contraen y relajan
- Nos dan fuerza

Ejercicio 1: Completa las frases

Escribe la palabra correcta en cada espacio en blanco.

Banco de palabras: esqueleto - músculos - huesos - cráneo - fémur - corazón

1. Los _____ son las partes duras que forman nuestro cuerpo.
2. El conjunto de todos los huesos se llama _____.
3. El _____ es el hueso que protege el cerebro.
4. El hueso más largo del cuerpo es el _____.
5. Los _____ son los que mueven los huesos.
6. Las costillas protegen el _____ y los pulmones.

Ejercicio 2: Dibuja y rotula

En el espacio de abajo, dibuja un esqueleto humano simple. Señala y escribe el nombre de estas partes:

- Cráneo
- Costillas
- Columna vertebral
- Fémur

Espacio para dibujar:

[Espacio en blanco de aproximadamente 15 cm de alto]

Ejercicio 3: Escenario - Pedro juega básquetbol

Lee la situación y responde:

Pedro está jugando básquetbol en la escuela. Para poder jugar, primero corre por la cancha para calentarse. Luego salta para lanzar la pelota hacia el aro. Después de jugar, Pedro siente que sus piernas y brazos están cansados, pero también siente que sus huesos están fuertes porque toma leche todos los días.

Responde estas preguntas:

1. ¿Qué partes del sistema locomotor usa Pedro para correr y saltar?

2. ¿Por qué Pedro siente cansancio en sus piernas y brazos después de jugar?

3. ¿Por qué es importante tomar leche para los huesos?

Las articulaciones

Las articulaciones son las uniones entre los huesos. Gracias a ellas podemos mover nuestro cuerpo de diferentes formas. Sin articulaciones, seríamos rígidos como un palo y no podríamos doblar los brazos, las piernas o girar la cabeza. Las articulaciones funcionan como bisagras que permiten el movimiento.

Existen diferentes tipos de articulaciones en nuestro cuerpo. La rodilla y el codo son articulaciones que se doblan en una sola dirección, como una puerta. El hombro y la cadera pueden moverse en varias direcciones, permitiéndonos hacer círculos con los brazos. Las articulaciones de los dedos nos permiten agarrar objetos. Entre los huesos de las articulaciones hay un líquido especial que las protege y las ayuda a moverse suavemente.



La rodilla

Une el fémur con la tibia. Nos permite doblar la pierna para caminar, correr y sentarnos.



El codo

Une el brazo con el antebrazo. Podemos doblar el brazo para comer, escribir y jugar.



El hombro

Une el brazo con el tronco. Permite mover el brazo en todas direcciones.

Ejercicio 1: Selección múltiple

Marca con una X la respuesta correcta en cada pregunta.

1. ¿Qué son las articulaciones?

Huesos grandes del cuerpo

Uniones entre los huesos

Músculos que se mueven

2. ¿Cuál es la articulación que usas para doblar la pierna?

El codo

El hombro

La rodilla

3. ¿Qué pasaría si no tuviéramos articulaciones?

- Podríamos movernos más rápido
- No podríamos doblar nuestro cuerpo
- Los huesos serían más fuertes

Ejercicio 2: Clasifica los movimientos

Escribe en cada columna qué articulación usamos para realizar estos movimientos.

Rodilla	Codo	Hombro

Movimientos: Sentarse - Lanzar una pelota - Escribir - Patear - Abrazar - Saltar

Ejercicio 3: Escenario - Lucía hace ejercicio

 Lee con atención:

Lucía está en la clase de educación física. Su maestro le pide que haga diferentes ejercicios. Primero, Lucía dobla las rodillas para hacer sentadillas. Luego levanta los brazos sobre su cabeza para estirar todo el cuerpo. Después, dobla los codos para hacer ejercicios con una pelota pequeña. Al terminar, Lucía gira la cabeza de un lado a otro para relajar el cuello.

Responde:

- ¿Qué articulaciones usa Lucía cuando hace sentadillas?

- Menciona dos articulaciones que Lucía mueve al levantar los brazos sobre su cabeza.

- ¿Por qué es importante hacer ejercicios que muevan las articulaciones?

El sistema respiratorio

El sistema respiratorio nos permite respirar. Cuando respiramos, el aire entra por la nariz o la boca y viaja hasta los pulmones. En los pulmones, el cuerpo toma el oxígeno del aire, que es un gas muy importante para vivir. Luego, el cuerpo expulsa el aire usado que contiene dióxido de carbono. Respiramos todo el tiempo, incluso cuando dormimos, sin pensar en ello.

El sistema respiratorio tiene varias partes importantes. La nariz filtra el aire y lo calienta antes de que entre al cuerpo. La tráquea es un tubo que lleva el aire desde la garganta hasta los pulmones. Los pulmones son dos órganos esponjosos que se inflan cuando tomamos aire y se desinflan cuando lo expulsamos. Los pulmones están protegidos por las costillas. Cuando hacemos ejercicio, respiramos más rápido porque nuestro cuerpo necesita más oxígeno.

O1

El aire entra

Respiramos por la nariz o la boca. El aire entra a nuestro cuerpo.

O2

Viaja por la tráquea

El aire baja por un tubo llamado tráquea hacia los pulmones.

O3

Llega a los pulmones

Los pulmones se llenan de aire y toman el oxígeno.

O4

Sale el aire usado

Expulsamos el aire con dióxido de carbono por la nariz o boca.

Ejercicio 1: Completa el diagrama

Observa la imagen del sistema respiratorio y escribe el nombre de cada parte en las líneas.

Partes para identificar:

- Nariz: _____
- Tráquea: _____
- Pulmón derecho: _____
- Pulmón izquierdo: _____

Ejercicio 2: Verdadero o Falso

Lee cada oración y marca si es Verdadero (V) o Falso (F).

1. Los pulmones toman el oxígeno del aire. ()
2. Respiramos solamente cuando estamos despiertos. ()
3. La tráquea lleva el aire a los pulmones. ()
4. Solo podemos respirar por la boca. ()
5. Las costillas protegen los pulmones. ()
6. El oxígeno es importante para vivir. ()

Ejercicio 3: Escenario - Carlos corre en educación física



Lee y piensa:

Carlos está en la clase de educación física. Su maestro les pide que corran cinco vueltas alrededor del patio de la escuela. Al principio, Carlos respira normalmente. Pero después de tres vueltas, nota que su respiración es más rápida y profunda. Su amigo Roberto, que no hizo ejercicio, respira normal mientras lo observa desde la sombra de un árbol.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Por qué Carlos respira más rápido cuando corre?

2. ¿Qué órganos del sistema respiratorio están trabajando más cuando Carlos corre?

3. ¿Por qué Roberto respira normal si no está corriendo?

4. ¿Qué gas importante toman los pulmones de Carlos del aire?

El sistema circulatorio y la sangre

El sistema circulatorio es como un sistema de caminos dentro de nuestro cuerpo. Está formado por el corazón, la sangre y los vasos sanguíneos. El corazón es un músculo muy fuerte que late todo el tiempo, bombeando sangre a todas las partes del cuerpo. La sangre viaja por tubos llamados vasos sanguíneos y lleva oxígeno y nutrientes a cada célula. También recoge desechos para eliminarlos del cuerpo.

El corazón está en el pecho, un poco hacia la izquierda. Late aproximadamente 70 veces por minuto cuando estamos descansando. Cuando hacemos ejercicio, late más rápido para enviar más sangre y oxígeno a los músculos. La sangre es un líquido rojo que tiene diferentes partes: glóbulos rojos que llevan oxígeno, glóbulos blancos que defienden de enfermedades, plaquetas que ayudan a cicatrizar heridas, y plasma que es la parte líquida.

El corazón

Es un músculo que bombea sangre sin parar. Late todo el día y toda la noche, llevando vida a cada parte del cuerpo.

La sangre

Es un líquido rojo que transporta oxígeno y nutrientes. También lleva los desechos que el cuerpo debe eliminar.

Los vasos sanguíneos

Son tubos por donde viaja la sangre. Pueden ser grandes como arterias o pequeños como capilares.

Ejercicio 1: Relaciona correctamente

Une con una línea cada parte del sistema circulatorio con su función.

Parte del sistema

1. Corazón
2. Sangre
3. Vasos sanguíneos
4. Glóbulos rojos
5. Glóbulos blancos

Función

- Defienden al cuerpo de enfermedades
- Caminos por donde viaja la sangre
- Llevan oxígeno a todo el cuerpo
- Bombea la sangre
- Líquido que transporta nutrientes

Escribe tus respuestas:

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Ejercicio 2: Completa el texto

Lee el texto y completa los espacios con las palabras correctas.

Palabras: corazón - sangre - oxígeno - roja - late - nutrientes

El _____ es un músculo muy importante que _____ todo el tiempo. Este órgano bombea la _____ por todo el cuerpo. La sangre es de color _____ y lleva _____ y _____ a todas las partes de nuestro cuerpo.

Ejercicio 3: Escenario - Ana se lastima la rodilla

Lee la situación:

Ana está jugando en el patio de su casa cuando se tropieza y se raspa la rodilla. De inmediato, ve que sale sangre de la herida. Su mamá la lleva adentro, lava la herida con agua y jabón, y le pone una curita. Al día siguiente, Ana nota que la herida ya no sangra y está empezando a formar una costra. Su mamá le explica que su cuerpo está sanando la herida por dentro y por fuera.

Responde las preguntas:

1. ¿Por qué sale sangre cuando Ana se raspa la rodilla?

2. ¿Qué partes de la sangre ayudan a que la herida deje de sangrar?

3. ¿Por qué es importante lavar la herida con agua y jabón?

4. ¿Qué parte de la sangre protege el cuerpo de infecciones en la herida?

El sistema digestivo

El sistema digestivo es el encargado de procesar los alimentos que comemos. Cuando comemos, los alimentos pasan por diferentes órganos que los transforman en nutrientes pequeños que el cuerpo puede usar. Este proceso se llama digestión y es muy importante para obtener la energía que necesitamos para jugar, estudiar y crecer.

La digestión comienza en la boca, donde los dientes mastican la comida y la saliva la humedece. Luego, el alimento viaja por el esófago hasta el estómago, donde se mezcla con jugos que lo descomponen. Después pasa a los intestinos, donde los nutrientes son absorbidos y enviados a todo el cuerpo a través de la sangre. Lo que no se aprovecha sale del cuerpo como desecho. Todo este proceso puede tomar varias horas.



Boca

Los dientes mastican y la saliva humedece los alimentos.



Esófago

Tubo que lleva la comida al estómago.



Estómago

Mezcla y descompone los alimentos con jugos especiales.



Intestinos

Absorben los nutrientes y eliminan desechos.

Ejercicio 1: Ordena el proceso

Enumera del 1 al 5 el orden correcto en que los alimentos pasan por el sistema digestivo.

___ Los nutrientes llegan a todo el cuerpo por la sangre

___ Los dientes mastican la comida en la boca

___ El estómago mezcla y descompone los alimentos

___ Los intestinos absorben los nutrientes

___ La comida baja por el esófago

Ejercicio 2: Identifica los órganos

Observa la imagen del sistema digestivo y escribe el nombre de cada órgano.

Órganos para identificar:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Ejercicio 3: Escenario - El almuerzo de Diego

Lee con atención:

Diego está en la escuela a la hora del almuerzo. Hoy trajo de casa arroz con frijoles, un pedazo de pollo, tortillas y una naranja. Diego mastica bien su comida antes de tragarla porque recuerda que su maestra dijo que eso ayuda a la digestión. Después de comer, Diego espera 30 minutos antes de jugar fútbol porque siente que su estómago está trabajando para digerir los alimentos.

Responde:

1. ¿En qué parte del sistema digestivo comienza el trabajo cuando Diego mastica su comida?

2. ¿Por qué es importante masticar bien los alimentos antes de tragarlos?

3. ¿Qué órgano está trabajando cuando Diego siente que su estómago "hace cosquillas" después de comer?

4. ¿Por qué Diego espera antes de jugar después de comer?

El sistema nervioso

El sistema nervioso es como el centro de control de nuestro cuerpo. Está formado por el cerebro, la médula espinal y los nervios. El cerebro es el órgano más importante porque piensa, recuerda, siente emociones y controla todo lo que hacemos. Los nervios son como cables que llevan mensajes entre el cerebro y todas las partes del cuerpo. Gracias al sistema nervioso podemos ver, oír, sentir, movernos y aprender cosas nuevas.

El cerebro está protegido por el cráneo. Se divide en dos partes llamadas hemisferios. El cerebro controla nuestros movimientos, nuestros sentidos, nuestros pensamientos y nuestros recuerdos. La médula espinal es como una autopista de información que va desde el cerebro hasta todo el cuerpo. Los nervios salen de la médula espinal y llegan a cada parte del cuerpo. Cuando tocamos algo caliente, los nervios envían un mensaje rápido al cerebro, y el cerebro envía la orden de quitar la mano.



El cerebro

Centro de control que piensa, recuerda y toma decisiones.



Médula espinal

Autopista de mensajes entre el cerebro y el cuerpo.



Los nervios

Cables que llevan información a todas partes.

Ejercicio 1: Selección múltiple

Lee cada pregunta y marca la respuesta correcta.

1. ¿Cuál es el órgano principal del sistema nervioso?

- El corazón
- El cerebro
- El estómago

2. ¿Qué protege al cerebro?

- Las costillas
- El cráneo
- Los músculos

3. ¿Qué llevan los nervios?

- Sangre
- Aire
- Mensajes

4. ¿Qué hace el cerebro?

- Solo pensar
- Controla todo el cuerpo
- Bombear sangre

Ejercicio 2: Funciones del cerebro

Clasifica estas actividades según si usa el cerebro o no. Marca con una X en la columna correcta.

Actividad	Usa cerebro	No usa cerebro
Recordar tu nombre		
Resolver un problema de matemáticas		
Sentir cuando te pican un mosquito		
Caminar en línea recta		
Leer un cuento		

Ejercicio 3: Escenario - Julia toca la estufa caliente

Lee la situación y piensa:

Julia está en la cocina ayudando a su abuela a preparar tortillas. Sin querer, Julia toca la estufa caliente con la mano. Inmediatamente siente mucho calor y dolor, y en menos de un segundo retira su mano. Julia se pregunta cómo su cuerpo supo tan rápido que debía quitar la mano. Su abuela le explica que su sistema nervioso trabajó muy rápido para protegerla.

Analiza y responde:

1. ¿Qué partes del sistema nervioso participaron cuando Julia tocó la estufa caliente?

2. Explica el camino del mensaje desde que Julia toca la estufa hasta que quita la mano.

3. ¿Por qué fue tan rápida la reacción de Julia?

4. ¿Cómo protege el sistema nervioso nuestro cuerpo?

Hábitos de higiene y salud

Los hábitos de higiene son acciones que realizamos todos los días para mantenernos limpios y saludables. La higiene previene enfermedades porque elimina los gérmenes que pueden enfermarnos. Es importante bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes, cortarse las uñas y usar ropa limpia. Estos hábitos simples nos ayudan a cuidar nuestro cuerpo y sentirnos bien.

Cada hábito de higiene tiene una razón importante. Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño elimina gérmenes que pueden causar enfermedades del estómago. Cepillarse los dientes después de cada comida previene las caries y mantiene nuestra boca sana. Bañarse regularmente elimina la suciedad y los gérmenes de la piel. Mantener las uñas cortas y limpias evita que se acumulen bacterias. Usar ropa limpia nos hace sentir frescos y cómodos.

Lavarse las manos

Con agua y jabón, antes de comer y después del baño.

Cepillar los dientes

Al menos tres veces al día, después de las comidas.

Bañarse diariamente

Para mantener el cuerpo limpio y fresco.

Uñas cortas y limpias

Evita que se acumulen gérmenes debajo de ellas.

Ejercicio 1: Hábitos saludables y no saludables

Clasifica estos hábitos escribiendo "S" si es saludable o "NS" si no es saludable.

1. Lavarse las manos antes de comer ()
2. No bañarse durante varios días ()
3. Cepillarse los dientes tres veces al día ()
4. Comerse las uñas ()
5. Usar ropa limpia ()
6. No lavarse las manos después del baño ()
7. Cortarse las uñas regularmente ()
8. Compartir el cepillo de dientes ()

Ejercicio 2: Completa la tabla

Escribe por qué es importante cada hábito de higiene.

Hábito de higiene	¿Por qué es importante?
Lavarse las manos	
Cepillarse los dientes	
Bañarse	
Cortarse las uñas	

Ejercicio 3: Escenario - Un día en la vida de Miguel

Lee la historia de Miguel:

Miguel se despierta temprano para ir a la escuela. Lo primero que hace es ir al baño y lavarse las manos con agua, pero no usa jabón. Luego desayuna sin lavarse las manos de nuevo. En la escuela, Miguel juega en el patio durante el recreo y toca muchas cosas. Cuando llega la hora del refacción, Miguel come su sándwich sin lavarse las manos. Al regresar a casa, Miguel se siente mal del estómago y tiene dolor. Su mamá le pregunta si se lavó las manos antes de comer.

Analiza la situación:

1. ¿Qué hábitos de higiene no siguió Miguel correctamente?

2. ¿Por qué es importante lavarse las manos con jabón, no solo con agua?

3. ¿Qué relación puede haber entre no lavarse las manos y el dolor de estómago de Miguel?

4. ¿Qué debería hacer Miguel para no enfermarse? Escribe tres recomendaciones.

Crecimiento y desarrollo humano

El crecimiento es el proceso por el cual aumentamos de tamaño desde que nacemos hasta que somos adultos. Durante la vida pasamos por diferentes etapas: bebé, niño, adolescente, adulto y adulto mayor. En cada etapa nuestro cuerpo cambia y aprende nuevas habilidades. El crecimiento no es solo volverse más alto, también es desarrollar capacidades para pensar, aprender y relacionarnos con otros.

Cuando somos bebés, dependemos completamente de nuestros padres. Como niños, crecemos rápido, aprendemos a caminar, hablar, leer y escribir. En la adolescencia, el cuerpo cambia mucho y nos preparamos para ser adultos. Los adultos trabajan y cuidan de sus familias. Los adultos mayores tienen mucha experiencia y sabiduría. Para crecer sanos necesitamos buena alimentación, ejercicio, descanso y mucho amor de nuestra familia.



Ejercicio 1: Relaciona las etapas

Une cada etapa con las actividades o características correspondientes.

Etapas de vida

1. Bebé
2. Niño
3. Adolescente
4. Adulto
5. Adulto mayor

Característica

- Comparte su experiencia
- Aprende a caminar
- Trabaja y cuida familia
- Va a la escuela primaria
- Su cuerpo cambia mucho

Respuestas:

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Ejercicio 2: Dibuja las etapas

En los espacios de abajo, dibuja una persona en cada etapa de la vida. Puedes incluir objetos que usas en cada etapa.

Bebé	Niño	Adulto

Ejercicio 3: Escenario - La familia de Rosa

☐ Lee sobre la familia de Rosa:

Rosa tiene 7 años y vive con su familia. En su casa vive su hermanito Santiago que tiene 1 año y apenas está aprendiendo a caminar. También vive su hermana mayor Andrea que tiene 15 años y va al instituto. Su mamá tiene 35 años y trabaja como maestra. Su abuela tiene 68 años y les cuenta historias de cuando era joven. Rosa observa que todos en su familia son diferentes y están en distintas etapas de la vida.

Responde:

1. ¿En qué etapa de la vida está Rosa?

2. ¿En qué etapa está Santiago y qué está aprendiendo a hacer?

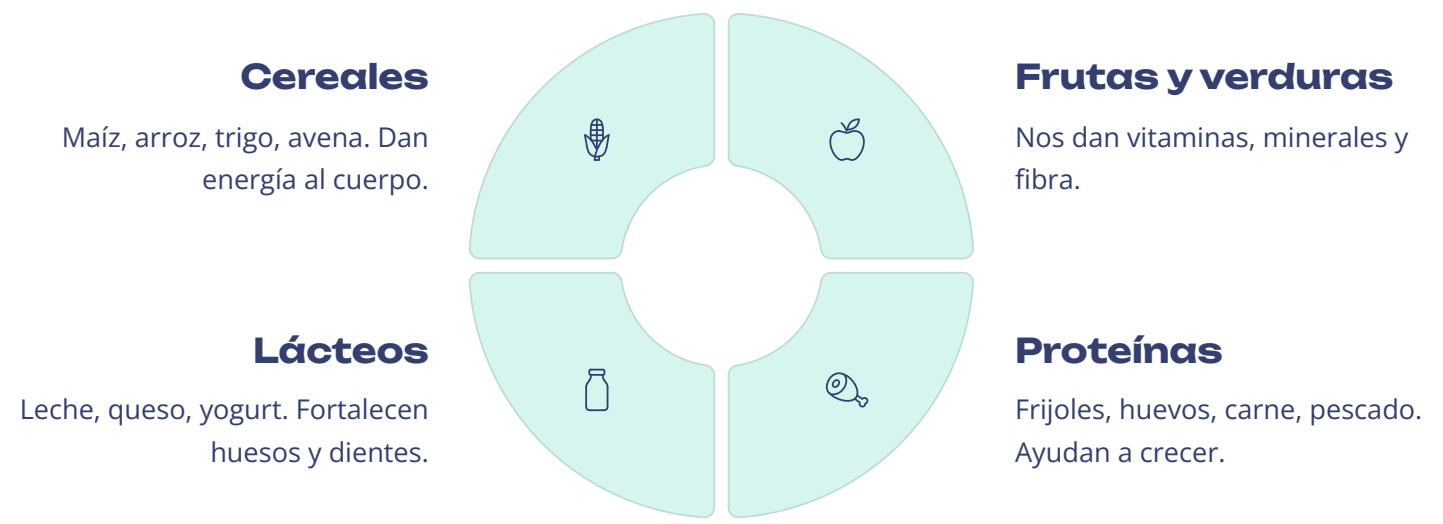
3. ¿Por qué Andrea, la hermana mayor, está en una etapa diferente a Rosa?

4. ¿Qué puede enseñar la abuela a Rosa gracias a su experiencia de vida?

Nutrición y alimentación saludable

La nutrición es el proceso mediante el cual nuestro cuerpo obtiene los nutrientes de los alimentos que comemos. Los nutrientes son sustancias que el cuerpo necesita para crecer, tener energía y mantenerse sano. Existen diferentes tipos de nutrientes: carbohidratos que dan energía, proteínas que construyen músculos, grasas que protegen órganos, vitaminas y minerales que ayudan al cuerpo a funcionar bien, y agua que mantiene todo hidratado.

Para estar sanos debemos comer alimentos de todos los grupos. Las frutas y verduras nos dan vitaminas y minerales. Los cereales como el maíz, el arroz y el trigo nos dan energía. Las proteínas como los frijoles, huevos, pollo y pescado ayudan a crecer. Los lácteos como la leche y el queso fortalecen los huesos. Es importante comer variado, en porciones adecuadas, y tomar mucha agua durante el día. También debemos limitar los dulces y las bebidas azucaradas.



Ejercicio 1: Clasifica los alimentos

Escribe cada alimento en el grupo correspondiente.

Alimentos: Manzana - Tortilla - Huevo - Leche - Zanahoria - Frijoles - Plátano - Queso - Arroz - Pollo

Cereales	Frutas/Verduras	Proteínas	Lácteos

Ejercicio 2: Verdadero o Falso

Lee cada oración sobre nutrición y marca V (Verdadero) o F (Falso).

1. Es bueno comer solo dulces todos los días. ()
2. Las frutas y verduras tienen vitaminas importantes. ()
3. El agua es importante para el cuerpo. ()
4. Los frijoles ayudan a los músculos a crecer. ()
5. No es necesario comer variado. ()
6. La leche fortalece los huesos. ()
7. Podemos comer dulces todo el tiempo. ()
8. Los cereales nos dan energía. ()

Ejercicio 3: Escenario - El almuerzo de la escuela

Lee y analiza:

En la escuela de José, cada día les dan un almuerzo diferente. El lunes les dieron arroz con frijoles, pollo, ensalada de repollo y un vaso de agua fresca. José comió todo porque tenía mucha hambre. Su amigo Luis solo quiso comer el arroz y dejó todo lo demás porque dijo que no le gustaba. José le explicó que es importante comer de todo para estar fuerte y saludable. La maestra les recordó que el almuerzo escolar está preparado para darles todos los nutrientes que necesitan.

Responde las preguntas:

1. ¿Qué grupos de alimentos había en el almuerzo del lunes?

2. ¿Por qué es importante que Luis coma todos los alimentos y no solo el arroz?

3. ¿Qué nutrientes obtiene José de cada parte del almuerzo?

4. ¿Qué le dirías a Luis para convencerlo de comer variado?

La dieta balanceada

Una dieta balanceada es aquella que incluye alimentos de todos los grupos en las cantidades adecuadas. No se trata de comer mucho o poco, sino de comer bien. Una buena dieta nos ayuda a crecer sanos, tener energía para estudiar y jugar, y prevenir enfermedades. Es importante hacer tres comidas principales al día: desayuno, almuerzo y cena, además de dos refacciones saludables.

El desayuno es la comida más importante porque nos da energía después de dormir toda la noche. Un buen desayuno puede incluir cereal con leche, fruta y pan. El almuerzo debe ser la comida más completa con proteínas, cereales, verduras y fruta. La cena debe ser más ligera. Las refacciones pueden ser frutas, yogurt o un sándwich pequeño. Es mejor evitar comer muchas golosinas, bebidas gaseosas o comida chatarra porque tienen mucha azúcar, sal y grasa.

5

Comidas al día

3 principales y 2 refacciones saludables

5

Porciones de frutas y verduras

Cada día para estar saludables

8

Vasos de agua

Aproximadamente para niños cada día

Ejercicio 1: Planifica un día saludable

Escribe un menú saludable para un día completo. Incluye los tres tiempos de comida y dos refacciones.

Comida	¿Qué vas a comer?
Desayuno	
Refacción mañana	
Almuerzo	
Refacción tarde	
Cena	

Ejercicio 2: Alimentos saludables vs. no saludables

Dibuja una cara feliz 😊 junto a los alimentos saludables y una cara triste 😞 junto a los no saludables.

1. Manzana ()
2. Refresco gaseoso ()
3. Zanahorias ()
4. Papas fritas de bolsa ()
5. Tortilla de maíz ()
6. Dulces y chocolates ()
7. Frijoles negros ()
8. Hamburguesa con mucha grasa ()
9. Plátano ()
10. Agua pura ()

Ejercicio 3: Escenario - La tienda escolar

Lee la situación:

Es el recreo en la escuela y Carolina tiene dinero para comprar algo en la tienda escolar. Cuando llega, ve muchas opciones: hay jugos naturales, frutas picadas, sándwiches de pan integral con queso, pero también hay dulces, refrescos y papas fritas. Carolina recuerda lo que aprendió sobre alimentación saludable en clase. Debe elegir algo que le dé energía para seguir estudiando en la tarde, pero también algo que le guste. Su amiga Sofía ya compró un refresco grande y una bolsa de dulces.

Analiza y responde:

1. ¿Cuáles son las opciones saludables que Carolina puede elegir en la tienda?

2. ¿Por qué las frutas picadas o el sándwich son mejores opciones que los dulces?

3. Si Carolina quiere algo dulce, ¿qué opción saludable podría elegir?

4. ¿Qué le aconsejarías a Sofía sobre su elección de refresco y dulces?

Prevención de enfermedades

Prevenir enfermedades significa hacer cosas que eviten que nos enfermemos. Muchas enfermedades se pueden prevenir con hábitos saludables simples. Las enfermedades son causadas por gérmenes muy pequeños llamados bacterias y virus que no podemos ver. Estos gérmenes entran a nuestro cuerpo cuando tocamos cosas sucias y luego nos tocamos la cara, cuando no lavamos bien los alimentos, o cuando estamos cerca de personas enfermas.

Hay muchas formas de prevenir enfermedades. Lavarse las manos frecuentemente es lo más importante. También debemos cubrirnos la boca cuando tosemos o estornudamos, usar pañuelos desechables, no compartir vasos o cubiertos, mantener limpia nuestra casa y escuela, vacunarnos según el calendario de vacunación, comer alimentos bien lavados y cocidos, tomar agua limpia, y dormir suficientes horas. Si nos sentimos enfermos, debemos decirle a un adulto y quedarnos en casa para no contagiar a otros.

1

Lava tus manos

Con agua y jabón, muchas veces al día.

2

Cubre tu boca

Al toser o estornudar con el codo.

3

Come alimentos limpios

Lava frutas y verduras antes de comerlas.

4

Vacúnate

Las vacunas protegen contra enfermedades graves.

5

Duerme bien

Al menos 9 horas cada noche.

Ejercicio 1: Previene o no previene

Lee cada acción y escribe "P" si ayuda a prevenir enfermedades o "NP" si no ayuda.

1. Lavarse las manos antes de comer ()
2. Compartir el vaso con un amigo enfermo ()
3. Cubrirse la boca al estornudar ()
4. Tocar cosas sucias y luego tocarse los ojos ()
5. Comer frutas sin lavar ()
6. Dormir 9 horas cada noche ()
7. Ir a la escuela cuando estás enfermo ()
8. Ponerse las vacunas ()
9. Tomar agua limpia ()
10. No lavarse las manos después del baño ()

Ejercicio 2: Completa las oraciones

Usa las palabras del banco para completar cada oración.

Banco de palabras: gérmenes - vacunas - manos - enfermo - limpios

1. Los _____ son seres muy pequeños que causan enfermedades.
2. Debemos lavarnos las _____ con agua y jabón muchas veces al día.
3. Las _____ nos protegen contra enfermedades graves.
4. Es importante comer alimentos _____ y bien lavados.
5. Si te sientes _____, debes quedarte en casa y no ir a la escuela.

Ejercicio 3: Escenario - La gripe en la escuela

Lee con atención:

En la escuela de Roberto, varios niños se han enfermado de gripe. Roberto nota que su compañero de escritorio, Andrés, está tosiendo y estornudando mucho, pero Andrés no se cubre la boca. Durante el recreo, Andrés quiere compartir su refresco con Roberto. En la clase de ciencias, la maestra les recuerda a todos la importancia de lavarse las manos y cubrirse al toser. Al llegar a casa, Roberto le cuenta a su mamá lo que pasó y ella le recuerda que debe lavarse las manos con más frecuencia cuando hay enfermedades en la escuela.

Responde:

1. ¿Qué debería hacer Andrés cuando tose o estornuda para no contagiar a otros?

2. ¿Por qué Roberto no debería compartir el refresco con Andrés?

3. ¿Qué acciones puede tomar Roberto para no enfermarse de gripe?

4. Si Andrés tiene gripe, ¿debería ir a la escuela? ¿Por qué sí o por qué no?

El ejercicio físico y la salud

El ejercicio físico es cualquier actividad que hace mover nuestro cuerpo y trabajar nuestros músculos. Hacer ejercicio regularmente es muy importante para mantenernos sanos y fuertes. Cuando hacemos ejercicio, nuestro corazón late más rápido, respiramos más profundo, nuestros músculos se fortalecen y nuestros huesos crecen más fuertes. Además, el ejercicio nos ayuda a mantener un peso saludable y nos hace sentir felices.

Los niños deben hacer al menos una hora de actividad física cada día. El ejercicio puede ser jugar fútbol, básquetbol, correr, saltar la cuerda, nadar, bailar, o simplemente jugar activamente en el parque. No siempre necesitamos equipo especial: caminar, correr o jugar son formas excelentes de ejercicio. El ejercicio también nos ayuda a dormir mejor, a concentrarnos en la escuela, a hacer amigos y a sentirnos más seguros de nosotros mismos. Es importante calentar antes de hacer ejercicio fuerte y estirar después para evitar lesiones.

Fortalece el cuerpo

Músculos más fuertes, huesos más sanos, corazón más resistente.

Mejora la mente

Mejor concentración, más felicidad, menos estrés.

Ayuda a crecer

Crecimiento saludable, peso adecuado, mejor postura.

Ejercicio 1: Tipos de ejercicio

Clasifica estas actividades según el tipo de ejercicio. Escribe la letra en cada espacio.

Actividades:

A) Correr en el patio | B) Ver televisión | C) Jugar fútbol | D) Saltar la cuerda | E) Jugar videojuegos sentado | F) Nadar | G) Bailar | H) Estar acostado | I) Caminar a la escuela | J) Andar en bicicleta

Es ejercicio físico	No es ejercicio físico

Ejercicio 2: Beneficios del ejercicio

Une cada parte del cuerpo con el beneficio que recibe del ejercicio.

Parte del cuerpo

1. El corazón
2. Los músculos
3. Los huesos
4. Los pulmones
5. La mente

Beneficio

- Nos ayuda a concentrarnos mejor
- Se vuelve más fuerte y late mejor
- Crecen fuertes y resistentes
- Se fortalecen y crecen
- Respiran mejor y con más capacidad

Respuestas: 1.____ 2.____ 3.____ 4.____ 5.____

Ejercicio 3: Escenario - La clase de educación física

Lee la situación:

Es viernes y hay clase de educación física. El maestro divide a los estudiantes en dos grupos. El grupo de Elena va a jugar fútbol, y el grupo de Mario va a practicar carrera de relevos. Antes de comenzar, el maestro les pide a todos que hagan estiramientos y ejercicios de calentamiento. Algunos niños se quejan y dicen que quieren empezar a jugar de inmediato. El maestro explica que el calentamiento es muy importante para evitar lastimarse. Después de 40 minutos de actividad intensa, todos los niños están cansados pero felices. El maestro termina la clase con ejercicios de estiramiento suave.

Responde las preguntas:

1. ¿Por qué es importante hacer calentamiento antes de hacer ejercicio fuerte?

2. ¿Qué sistemas del cuerpo están trabajando cuando Elena juega fútbol?

3. ¿Por qué los niños se sienten cansados pero felices después del ejercicio?

4. ¿Para qué sirven los estiramientos al final de la clase?

El descanso y el sueño

El descanso y el sueño son tan importantes como la alimentación y el ejercicio. Cuando dormimos, nuestro cuerpo se repara y se prepara para el día siguiente. El cerebro organiza todo lo que aprendimos durante el día. Los músculos se recuperan del ejercicio. El sistema inmunológico se fortalece para defendernos de enfermedades. Por eso, dormir bien es fundamental para crecer sanos, aprender mejor y tener energía.

Los niños de segundo grado necesitan dormir entre 9 y 11 horas cada noche. Para dormir bien, es importante tener buenos hábitos de sueño. Debemos acostarnos y levantarnos a la misma hora todos los días. El cuarto debe estar oscuro, silencioso y a una temperatura agradable. Es mejor no ver televisión o usar tabletas justo antes de dormir porque la luz de las pantallas no deja que el cerebro se prepare para descansar. Una rutina antes de dormir puede incluir bañarse, cepillarse los dientes, ponerse la pijama, y leer un cuento.

7:30 PM - Cena ligera

Comer algo saludable pero no muy pesado.

8:30 PM - Rutina nocturna

Bañarse, cepillarse dientes, ponerse pijama.

6:00 AM - Despertar

Después de 9 horas de sueño reparador.

8:00 PM - Tiempo tranquilo

Actividades relajantes como leer o dibujar.

9:00 PM - A dormir

Apagar luces, cerrar los ojos y descansar.

Ejercicio 1: Hábitos buenos y malos para dormir

Marca con ✓ los hábitos que ayudan a dormir bien y con ✗ los que no ayudan.

1. Acostarse a la misma hora cada noche ()
2. Ver televisión en la cama antes de dormir ()
3. Tener el cuarto oscuro y silencioso ()
4. Tomar refresco con cafeína antes de dormir ()
5. Leer un cuento tranquilo antes de dormir ()
6. Jugar videojuegos hasta tarde ()
7. Bañarse antes de acostarse ()
8. Acostarse a diferentes horas cada día ()

Ejercicio 2: ¿Por qué dormir es importante?

Completa las oraciones sobre la importancia del sueño.

1. Cuando dormimos, nuestro _____ se repara y se prepara para el día siguiente.
2. El cerebro organiza todo lo que _____ durante el día.
3. Los niños de segundo grado necesitan dormir entre ___ y ___ horas cada noche.
4. Si no dormimos bien, nos sentimos _____ y sin energía.
5. El sistema _____ se fortalece mientras dormimos.

Ejercicio 3: Escenario - Pablo no quiere dormir

Lee sobre Pablo:

Pablo tiene 7 años y siempre quiere quedarse despierto hasta tarde viendo televisión. Su mamá le dice que es hora de dormir a las 9 de la noche, pero Pablo siempre pide "cinco minutos más". Muchas veces se queda despierto hasta las 11 de la noche. A la mañana siguiente, cuando su mamá lo despierta a las 6 para ir a la escuela, Pablo está muy cansado y no quiere levantarse. En la escuela, Pablo se siente con sueño y le cuesta mucho concentrarse en las clases. Su maestra nota que Pablo bosteza mucho y a veces parece no escuchar las instrucciones.

Analiza y responde:

1. ¿Cuántas horas está durmiendo Pablo? ¿Es suficiente?

2. ¿Por qué Pablo tiene problemas para concentrarse en la escuela?

3. ¿Qué consejos le darías a Pablo para dormir mejor?

4. ¿Qué problemas podría tener Pablo si sigue sin dormir suficiente?

La salud emocional

La salud emocional es tan importante como la salud del cuerpo. Se refiere a cómo nos sentimos por dentro: nuestras emociones, pensamientos y sentimientos. Todos tenemos diferentes emociones cada día: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, amor. Todas las emociones son normales y está bien sentirlas. Lo importante es aprender a reconocer cómo nos sentimos y expresar nuestras emociones de manera saludable.

Para mantener una buena salud emocional, es importante hablar con alguien de confianza sobre cómo nos sentimos. Puede ser nuestra mamá, papá, abuela, maestro o un amigo. También ayuda hacer cosas que nos gustan, como jugar, dibujar, cantar o bailar. Cuando estamos enojados, podemos respirar profundo varias veces para calmarnos. Si estamos tristes, está bien llorar y pedir un abrazo. Tener amigos, ser amable con otros, ayudar en casa y hacer ejercicio también nos ayudan a sentirnos bien emocionalmente.



Alegría

Cuando algo bueno nos pasa o estamos contentos.



Tristeza

Cuando perdemos algo o alguien nos lastima.



Enojo

Cuando algo nos molesta o no es justo.



Miedo

Cuando algo nos asusta o nos preocupa.

Ejercicio 1: Identifica las emociones

Lee cada situación y escribe qué emoción podría sentir la persona.

Emociones: alegría - tristeza - enojo - miedo - sorpresa

1. María recibe un regalo en su cumpleaños. Emoción: _____
2. Pedro se cae y se lastima la rodilla. Emoción: _____
3. Luis ve un perro grande que ladra fuerte. Emoción: _____
4. Carmen ve que su amigo rompe su juguete sin querer. Emoción: _____
5. Ana encuentra un dinero que no esperaba. Emoción: _____

Ejercicio 2: Formas saludables de expresar emociones

Escribe una forma saludable de expresar cada emoción.

Emoción	Forma saludable de expresarla
Alegría	
Tristeza	
Enojo	
Miedo	

Ejercicio 3: Escenario - El mal día de Sofía

 Lee lo que le pasó a Sofía:

Sofía llegó a la escuela muy contenta porque había estudiado mucho para el examen de matemáticas. Sin embargo, durante el examen se puso muy nerviosa y olvidó algunas respuestas. Cuando la maestra entregó los exámenes, Sofía vio que no le fue tan bien como esperaba. Se sintió muy triste y enojada consigo misma. En el recreo, su mejor amiga Daniela notó que Sofía estaba callada y le preguntó qué pasaba. Sofía le contó todo y Daniela la escuchó con atención. Luego le dio un abrazo y le dijo que todos tenemos días difíciles, pero que puede estudiar más y hacerlo mejor la próxima vez.

Responde:

1. ¿Qué emociones sintió Sofía durante el día?

2. ¿Qué hizo Daniela para ayudar a Sofía a sentirse mejor?

3. ¿Por qué fue bueno que Sofía hablara con su amiga sobre cómo se sentía?

4. ¿Qué otras cosas podría hacer Sofía para sentirse mejor después de un mal día?

Repaso: Los sistemas del cuerpo

Hemos aprendido sobre varios sistemas importantes del cuerpo humano. Cada sistema tiene una función específica, pero todos trabajan juntos para mantenernos vivos y saludables. Es maravilloso cómo nuestro cuerpo funciona como una máquina perfecta donde cada parte tiene su trabajo especial. Vamos a repasar lo que hemos aprendido sobre cada sistema.

Sistema locomotor

Huesos y músculos que nos permiten movernos. Las articulaciones unen los huesos.

Sistema respiratorio

Nariz, tráquea y pulmones que nos permiten respirar y tomar oxígeno del aire.

Sistema circulatorio

Corazón, sangre y vasos sanguíneos que llevan oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo.

Sistema digestivo

Boca, esófago, estómago e intestinos que transforman los alimentos en nutrientes.

Sistema nervioso

Cerebro, médula espinal y nervios que controlan todo el cuerpo y nos permiten pensar.

Ejercicio 1: ¿Qué sistema es?

Lee cada descripción y escribe el nombre del sistema correspondiente.

1. Bombea sangre a todo el cuerpo. Sistema: _____
2. Nos permite doblar brazos y piernas. Sistema: _____
3. Toma oxígeno del aire. Sistema: _____
4. Digiere los alimentos. Sistema: _____
5. Controla los movimientos y pensamientos. Sistema: _____
6. Tiene más de 200 huesos. Sistema: _____
7. Incluye el corazón y la sangre. Sistema: _____
8. Incluye el estómago y los intestinos. Sistema: _____

Ejercicio 2: Conecta los sistemas

Explica cómo trabajan juntos estos sistemas. Escribe una oración para cada par.

1. Sistema respiratorio + Sistema circulatorio

2. Sistema digestivo + Sistema circulatorio

3. Sistema nervioso + Sistema locomotor

Ejercicio 3: Dibuja y explica

Elige tu sistema favorito del cuerpo. Dibújalo en el espacio de abajo y escribe por qué es importante.

Espacio para dibujar:

[Espacio en blanco de aproximadamente 12 cm]

Mi sistema favorito es: _____

Es importante porque:

Repaso: Hábitos saludables

Durante estas semanas hemos aprendido muchos hábitos que nos ayudan a mantenernos sanos. Los hábitos saludables son acciones que repetimos todos los días y que benefician nuestro cuerpo y nuestra mente. Cuando practicamos buenos hábitos, crecemos fuertes, prevenimos enfermedades y nos sentimos felices. Recordemos todos los hábitos importantes que hemos aprendido.



Higiene personal

Bañarse diariamente, lavarse las manos, cepillar dientes, usar ropa limpia.



Alimentación balanceada

Comer de todos los grupos, preferir frutas y verduras, tomar agua.



Ejercicio físico

Al menos una hora diaria de juego activo, deportes o movimiento.



Descanso adecuado

Dormir entre 9 y 11 horas cada noche para recuperar energía.



Prevención de enfermedades

Vacunarse, cubrirse al toser, evitar contacto con personas enfermas.



Salud emocional

Expresar emociones, hablar con personas de confianza, hacer cosas que gustan.

Ejercicio 1: Mi rutina saludable

Escribe tu rutina diaria incluyendo hábitos saludables. Usa este formato:

Hora	Actividad o hábito saludable
6:00 AM	
7:00 AM	
12:00 PM	
3:00 PM	
6:00 PM	
9:00 PM	

Ejercicio 2: Autoevaluación de hábitos

Marca con honestidad cuántas veces haces cada hábito saludable.

Hábito	Siempre	A veces	Nunca
Me lavo las manos antes de comer			
Me cepillo los dientes 3 veces al día			
Como frutas y verduras			
Hago ejercicio o juego activamente			
Duermo al menos 9 horas			
Tomo suficiente agua			

Ejercicio 3: Plan de mejora personal

Piensa en un hábito que quieras mejorar y crea un plan.

Hábito que quiero mejorar:

¿Por qué es importante mejorarlo?

¿Qué voy a hacer para mejorarlo?

1. _____

2. _____

3. _____

¿Quién me puede ayudar?

Actividad integradora

Ahora que has aprendido sobre el cuerpo humano y la salud, es momento de demostrar todo lo que sabes. Esta actividad te ayudará a integrar todos los conocimientos de las últimas 8 semanas. Trabajarás como un pequeño científico de la salud, aplicando lo aprendido a situaciones reales.

Ejercicio 1: Crea tu póster de salud

Diseña un póster educativo sobre el cuidado del cuerpo. Tu póster debe incluir:

- Un título llamativo
- Al menos 3 sistemas del cuerpo con dibujos
- 5 hábitos saludables importantes
- Colores y decoración

Espacio para tu póster (usa una hoja adicional):

Dibuja tu póster en una hoja aparte y pégala aquí o entrégala a tu maestro/a.

Ejercicio 2: Caso completo de salud

Lee el caso de Tomás:

Tomás tiene 7 años. Últimamente sus papás están preocupados porque Tomás se enferma seguido de gripe. Además, Tomás no quiere comer verduras, solo le gustan las papas fritas y los refrescos. Llega de la escuela y se sienta a ver televisión por 3 horas. Se acuesta a las 11 de la noche y le cuesta levantarse a las 6 de la mañana. En la escuela, Tomás se ve cansado y le cuesta concentrarse. No le gusta la clase de educación física porque se cansa muy rápido. A veces Tomás no se lava las manos antes de comer porque dice que tiene prisa.

Como experto en salud, ayuda a Tomás respondiendo:

1. ¿Qué hábitos NO saludables tiene Tomás? Menciona al menos 5.

2. ¿Por qué crees que Tomás se enferma seguido de gripe?

3. ¿Qué sistemas del cuerpo de Tomás podrían estar afectados por sus malos hábitos?

4. Escribe un plan de 7 días para ayudar a Tomás a mejorar su salud. Incluye: alimentación, ejercicio, higiene y descanso.

Ejercicio 3: Entrevista sobre salud

Entrevista a un adulto de tu familia sobre sus hábitos de salud. Pregunta y escribe las respuestas.

Nombre del entrevistado: _____

1. ¿Qué hace para mantenerse saludable?

2. ¿Qué alimentos come para tener una dieta balanceada?

3. ¿Qué ejercicio hace y con qué frecuencia?

4. ¿Cuántas horas duerme cada noche?

5. ¿Qué consejo de salud te daría?

Mi compromiso con la salud

Después de todo lo que has aprendido sobre el cuerpo humano y la salud, es importante que hagas un compromiso personal para cuidar tu cuerpo. Un compromiso es una promesa que te haces a ti mismo para ser mejor cada día. Recuerda que tu cuerpo es único y especial, y merece que lo cuides muy bien.

Cuidar tu salud no es algo que haces solo una vez, es algo que debes hacer todos los días de tu vida. Cada vez que te lavas las manos, comes una fruta, juegas activamente o duermes bien, estás cuidando tu cuerpo. Cada vez que expresas tus emociones de manera saludable o ayudas a un amigo, estás cuidando tu salud emocional. Pequeñas acciones diarias se convierten en grandes cambios con el tiempo.

Ejercicio: Mi certificado de compromiso con la salud

Completa este certificado con tus compromisos personales de salud.

CERTIFICADO DE COMPROMISO CON MI SALUD

Yo, _____, me comprometo a cuidar mi salud de la siguiente manera:

En higiene personal me comprometo a:

En alimentación me comprometo a:

En ejercicio físico me comprometo a:

En descanso me comprometo a:

En salud emocional me comprometo a:

Para prevenir enfermedades me comprometo a:

Firma: _____ Fecha: _____

Firma de un adulto que me apoyará: _____

Instrucciones: Después de completar tu certificado, pídele a un adulto de confianza que también lo firme. Esta persona te ayudará a cumplir tus compromisos. Puedes pegar este certificado en un lugar visible de tu casa para recordar tus promesas cada día.

Reflexión final del Bloque 2

¡Felicitaciones! Has completado el Bloque 2 de Medio Natural sobre el cuerpo humano y la salud. Durante estas 8 semanas has aprendido mucho sobre cómo funciona tu cuerpo, qué necesita para estar sano y cómo cuidarlo. Es momento de reflexionar sobre todo lo que has aprendido y cómo puedes aplicarlo en tu vida diaria.

El conocimiento que has adquirido es muy valioso. Ahora sabes que tu cuerpo es como una máquina maravillosa donde cada parte tiene una función importante. Sabes que los sistemas trabajan juntos para mantenerte vivo y saludable. Comprendes que tus acciones diarias, como lo que comes, cuánto duermes y cómo te cuidas, tienen un impacto directo en tu salud. Este conocimiento te da poder para tomar buenas decisiones sobre tu cuerpo y tu vida.

5

**Sistemas del
cuerpo**

Aprendiste sobre cinco sistemas importantes

8

**Semanas de
aprendizaje**

Dedicaste 8 semanas a aprender sobre salud

24+

**Ejercicios
completados**

Practicaste con muchos ejercicios diferentes

Ejercicio 1: Lo que más me gustó aprender

Responde estas preguntas sobre tu experiencia de aprendizaje:

1. ¿Cuál fue el tema que más te gustó del Bloque 2 y por qué?

2. ¿Qué fue lo más sorprendente que aprendiste sobre tu cuerpo?

3. ¿Cuál sistema del cuerpo te pareció más interesante?

4. ¿Qué hábito saludable nuevo has comenzado a practicar?

Ejercicio 2: Mis logros y retos

Reflexiona sobre tu progreso durante este bloque.

Tres cosas que ahora sé hacer o entiendo mejor:

1.

2.

3.

Dos hábitos saludables que ya practico:

1.

2.

Un reto que todavía tengo (algo que me cuesta hacer):

¿Cómo puedo superar ese reto?

Ejercicio 3: Enseña a otros

Una buena forma de saber si realmente aprendiste algo es enseñándolo a otros.

Elige un tema del Bloque 2 y explícale a alguien de tu familia (hermano menor, primo, etc.) lo que aprendiste. Escribe aquí qué tema elegiste y a quién se lo explicaste.

Tema que enseñé: _____

A quién se lo expliqué: _____

¿Qué fue lo más importante que le enseñé?

¿Cómo se sintió enseñar a otra persona?

Solucionario – Medio Natural

Bloque 2

A continuación encontrarás las respuestas correctas de todos los ejercicios de esta guía de estudio. Usa este solucionario para revisar tus respuestas y verificar tu aprendizaje. Recuerda que es importante intentar resolver los ejercicios primero por tu cuenta antes de consultar las respuestas.

Semana 9: Partes del cuerpo humano

Ejercicio 1: Las partes señaladas son: Cabeza, Cuello, Tronco, Brazos, Manos, Piernas, Pies (según la imagen utilizada).

Ejercicio 2: 1-D (Los ojos - Ver lo que nos rodea), 2-E (Las manos - Tomar y escribir), 3-B (Los pies - Caminar y correr), 4-C (La boca - Comer y hablar), 5-A (Los oídos - Escuchar sonidos).

Ejercicio 3: 1. Las manos. 2. Las piernas y los pies. 3. Los oídos. 4. Los ojos.

Semana 10: El sistema locomotor

Ejercicio 1: 1. huesos, 2. esqueleto, 3. cráneo, 4. fémur, 5. músculos, 6. corazón.

Ejercicio 2: El dibujo debe mostrar un esqueleto básico con las partes señaladas correctamente.

Ejercicio 3: 1. Los huesos de las piernas y brazos, y los músculos que los mueven. 2. Porque los músculos trabajaron mucho durante el juego. 3. La leche tiene calcio que fortalece los huesos.

Semana 11: Las articulaciones

Ejercicio 1: 1. Uniones entre los huesos. 2. La rodilla. 3. No podríamos doblar nuestro cuerpo.

Ejercicio 2: Rodilla: Sentarse, Patear, Saltar. Codo: Escribir. Hombro: Lanzar una pelota, Abrazar.

Ejercicio 3: 1. Las rodillas. 2. Los hombros y los codos. 3. Para mantenerlas flexibles y saludables, prevenir lesiones.

Semana 12: El sistema respiratorio

Ejercicio 1: Identificar: Nariz, Tráquea, Pulmón derecho, Pulmón izquierdo (según diagrama).

Ejercicio 2: 1. V, 2. F, 3. V, 4. F, 5. V, 6. V.

Ejercicio 3: 1. Porque su cuerpo necesita más oxígeno cuando hace ejercicio. 2. Los pulmones y la tráquea. 3. Porque su cuerpo no necesita tanto oxígeno. 4. Oxígeno.

Semana 13: El sistema circulatorio y la sangre

Ejercicio 1: 1-D (Corazón - Bombea la sangre), 2-E (Sangre - Líquido que transporta nutrientes), 3-B (Vasos sanguíneos - Caminos por donde viaja la sangre), 4-C (Glóbulos rojos - Llevan oxígeno), 5-A (Glóbulos blancos - Defienden de enfermedades).

Ejercicio 2: El corazón es un músculo que late todo el tiempo. Este órgano bombea la sangre por todo el cuerpo. La sangre es de color roja y lleva oxígeno y nutrientes.

Ejercicio 3: 1. Porque los vasos sanguíneos se rompieron. 2. Las plaquetas. 3. Para eliminar gérmenes y prevenir infección. 4. Los glóbulos blancos.

Solucionario (continuación)

Semana 14: El sistema digestivo

Ejercicio 1: Orden correcto: 2 (Los dientes mastican), 5 (Baja por esófago), 3 (Estómago descompone), 4 (Intestinos absorben), 1 (Nutrientes a todo el cuerpo).

Ejercicio 2: 1. Boca, 2. Esófago, 3. Estómago, 4. Intestino delgado, 5. Intestino grueso (según diagrama).

Ejercicio 3: 1. En la boca. 2. Ayuda al estómago e intestinos a trabajar mejor. 3. El estómago. 4. Para darle tiempo al estómago de digerir la comida.

Semana 15: El sistema nervioso

Ejercicio 1: 1. El cerebro. 2. El cráneo. 3. Mensajes. 4. Controla todo el cuerpo.

Ejercicio 2: Todas las actividades usan el cerebro.

Ejercicio 3: 1. Los nervios, la médula espinal y el cerebro. 2. Los nervios de la mano sintieron el calor y enviaron un mensaje al cerebro por la médula espinal. El cerebro recibió el mensaje y envió la orden de quitar la mano. 3. Porque el sistema nervioso funciona muy rápido. 4. Enviando mensajes rápidos para alejarnos del peligro.

Semana 16: Hábitos de higiene y salud

Ejercicio 1: 1. S, 2. NS, 3. S, 4. NS, 5. S, 6. NS, 7. S, 8. NS.

Ejercicio 2: Lavarse las manos: Elimina gérmenes que causan enfermedades. Cepillarse los dientes: Previene caries y mantiene boca sana. Bañarse: Elimina suciedad y gérmenes de la piel. Cortarse las uñas: Evita acumulación de bacterias.

Ejercicio 3: 1. No usó jabón al lavarse las manos, no se las lavó antes de comer en la escuela. 2. El jabón elimina los gérmenes que el agua sola no puede quitar. 3. Los gérmenes de sus manos sucias entraron a su cuerpo con la comida. 4. Respuestas posibles: Lavarse las manos con jabón antes de comer, después del baño, después de jugar en el patio.

Crecimiento y desarrollo humano (Semana adicional)

Ejercicio 1: 1-B (Bebé - Aprende a caminar), 2-D (Niño - Va a escuela primaria), 3-E (Adolescente - Cuerpo cambia mucho), 4-C (Adulto - Trabaja y cuida familia), 5-A (Adulto mayor - Comparte experiencia).

Ejercicio 2: Los dibujos deben mostrar personas en diferentes etapas con características apropiadas.

Ejercicio 3: 1. Etapa de niño. 2. Etapa de bebé, está aprendiendo a caminar. 3. Andrea es adolescente y su cuerpo está cambiando, va al instituto. 4. Experiencias de vida, consejos sobre cómo vivir bien, historias del pasado.

Nutrición y alimentación saludable

Ejercicio 1: Cereales: Tortilla, Arroz. Frutas/Verduras: Manzana, Zanahoria, Plátano. Proteínas: Huevo, Frijoles, Pollo. Lácteos: Leche, Queso.

Ejercicio 2: 1. F, 2. V, 3. V, 4. V, 5. F, 6. V, 7. F, 8. V.

Ejercicio 3: 1. Cereales (arroz), proteínas (frijoles, pollo), verduras (ensalada). 2. Necesita nutrientes de todos los grupos para crecer y tener energía. 3. Del arroz y frijoles: energía y proteína. Del pollo: proteína. De la ensalada: vitaminas y minerales. 4. Respuestas posibles: Que cada alimento tiene nutrientes importantes, que comer variado lo hará más fuerte y saludable.

Solucionario (continuación final)

La dieta balanceada

Ejercicio 1: Las respuestas variarán según las preferencias del estudiante, pero deben incluir alimentos de todos los grupos en cada comida.

Ejercicio 2: 1. 😊, 2. 😞, 3. 😊, 4. 😞, 5. 😊, 6. 😞, 7. 😊, 8. 😞, 9. 😊, 10. 😊.

Ejercicio 3: 1. Jugos naturales, frutas picadas, sándwiches de pan integral. 2. Tienen vitaminas, nutrientes y energía saludable; los dulces solo tienen azúcar. 3. Las frutas picadas (son dulces naturalmente). 4. Respuestas posibles: Que debe elegir opciones más saludables, que el exceso de azúcar no es bueno para el cuerpo.

Prevención de enfermedades

Ejercicio 1: 1. P, 2. NP, 3. P, 4. NP, 5. NP, 6. P, 7. NP, 8. P, 9. P, 10. NP.

Ejercicio 2: 1. gérmenes, 2. manos, 3. vacunas, 4. limpios, 5. enfermo.

Ejercicio 3: 1. Cubrirse con el codo al toser o estornudar. 2. Puede contagiarse de gripe a través de la saliva. 3. Lavarse las manos frecuentemente, no tocar su cara, evitar contacto cercano con Andrés. 4. No, debería quedarse en casa para no contagiar a otros compañeros.

El ejercicio físico y la salud

Ejercicio 1: Es ejercicio: A, C, D, F, G, I, J. No es ejercicio: B, E, H.

Ejercicio 2: 1-B (Corazón - Más fuerte y late mejor), 2-D (Músculos - Se fortalecen y crecen), 3-C (Huesos - Crecen fuertes), 4-E (Pulmones - Respiran mejor), 5-A (Mente - Concentrarnos mejor).

Ejercicio 3: 1. Para preparar músculos y prevenir lesiones. 2. Sistema locomotor, respiratorio, circulatorio. 3. El ejercicio libera sustancias que nos hacen sentir bien. 4. Para relajar músculos y prevenir dolor.

El descanso y el sueño

Ejercicio 1: 1. ✓, 2. , 3. ✓, 4. , 5. ✓, 6. , 7. ✓, 8. .

Ejercicio 2: 1. cuerpo, 2. aprendimos, 3. 9 y 11, 4. cansados, 5. inmunológico.

Ejercicio 3: 1. Solo 7 horas, no es suficiente (necesita 9-11). 2. Porque no durmió suficiente, su cerebro no descansó bien. 3. Acostarse más temprano (9 PM), apagar TV antes, tener rutina nocturna. 4. Problemas de salud, bajo rendimiento escolar, menos crecimiento.

La salud emocional

Ejercicio 1: 1. alegría, 2. tristeza, 3. miedo, 4. enojo, 5. sorpresa.

Ejercicio 2: Las respuestas variarán, pero ejemplos: Alegría - sonreír y compartir. Tristeza - llorar y pedir abrazo. Enojo - respirar profundo y contar hasta 10. Miedo - hablar con un adulto.

Ejercicio 3: 1. Alegría al principio, tristeza y enojo después. 2. La escuchó, le dio apoyo y perspectiva positiva. 3. Porque hablar de emociones ayuda a sentirnos mejor. 4. Respuestas posibles: hacer algo que le guste, jugar, dibujar, hablar con familia.

Repaso: Los sistemas del cuerpo

Ejercicio 1: 1. circulatorio, 2. locomotor, 3. respiratorio, 4. digestivo, 5. nervioso, 6. locomotor, 7. circulatorio, 8. digestivo.

Ejercicio 2: 1. Los pulmones toman oxígeno y la sangre lo distribuye por el cuerpo. 2. Los intestinos absorben nutrientes y la sangre los lleva a donde se necesitan. 3. El cerebro envía mensajes a los músculos para moverlos.

Ejercicio 3: Las respuestas variarán según preferencia del estudiante. Debe incluir dibujo y explicación coherente.

Repaso: Hábitos saludables

Ejercicio 1: Las respuestas variarán según rutina del estudiante, pero deben incluir hábitos saludables apropiados para cada hora.

Ejercicio 2: Respuesta personal del estudiante. Sirve para autoevaluación.

Ejercicio 3: Respuesta personal con plan específico de mejora.

Actividad integradora

Ejercicio 1: Póster creativo del estudiante con elementos solicitados.

Ejercicio 2: 1. No come verduras, toma refresco, ve mucha TV, se acuesta tarde, no se lava las manos. 2. Por sus malos hábitos: mala alimentación, poco descanso, mala higiene. 3. Sistema inmunológico, digestivo, locomotor. 4. Plan variará pero debe incluir mejoras en las 4 áreas mencionadas.

Ejercicio 3: Respuestas variarán según entrevista realizada.

Mi compromiso con la salud y Reflexión final

Estos ejercicios son personales y las respuestas variarán según cada estudiante. No hay respuestas incorrectas siempre que sean honestas y reflexivas.

¡Felicitaciones por completar el Bloque 2!

Has llegado al final de esta guía de estudio sobre el cuerpo humano y la salud. Durante estas 8 semanas has trabajado arduamente, aprendiste mucho y demostraste tu compromiso con tu educación y tu salud. Debes sentirte muy orgulloso de todo lo que has logrado.

Recuerda que el aprendizaje no termina aquí. Todo lo que aprendiste sobre tu cuerpo y cómo cuidarlo son conocimientos que usarás por el resto de tu vida. Cada día tendrás la oportunidad de poner en práctica estos hábitos saludables. Comparte lo que aprendiste con tu familia y amigos. Sé un ejemplo de vida saludable para otros. Tu cuerpo es un regalo maravilloso que merece ser cuidado con amor y respeto.



Aprendiste

Sobre 5 sistemas del cuerpo humano y cómo funcionan juntos.



Desarrollaste

Hábitos saludables que te acompañarán toda la vida.



Te convertiste

En un experto de la salud capaz de tomar buenas decisiones.

Esperamos que hayas disfrutado esta guía de estudio tanto como nosotros disfrutamos crearla para ti. Sigue estudiando con dedicación, sigue cuidando tu salud, y sigue siendo el estudiante maravilloso que eres. El futuro está lleno de posibilidades para ti, y con los conocimientos y hábitos que has adquirido, estás mejor preparado para enfrentarlo.



Mensaje final: Tu salud es tu mayor tesoro. Cuida tu cuerpo, alimenta tu mente, y nutre tu corazón con amor y buenos hábitos. ¡Eres increíble y puedes lograr todo lo que te propongas!

¡Hasta el próximo bloque! Sigue aprendiendo, sigue creciendo, sigue siendo extraordinario.

— Guía de Estudio Medio Natural, Segundo Primaria

Currículo Nacional Base de Guatemala