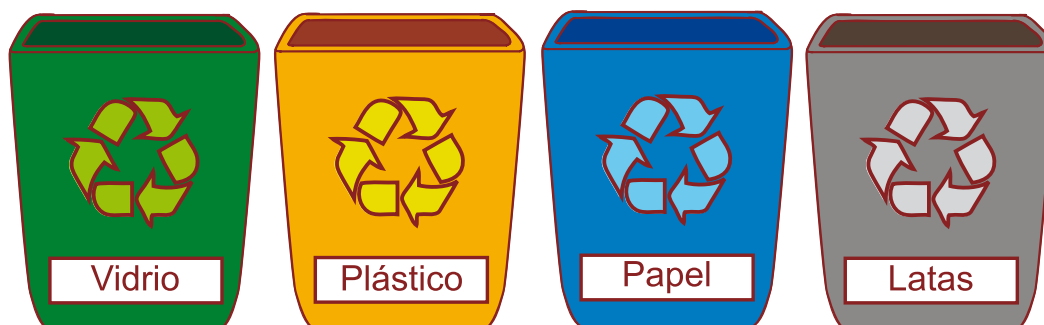
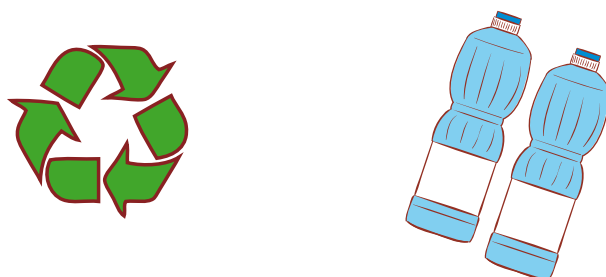




Cuaderno Viajero

Higiene y

Medio AMBIENTE



Queridas familias:

Todos sabemos que estar sanos es algo muy importante, no solamente para la persona, sino también para su núcleo familiar: nos permite desarrollarnos, estudiar, trabajar y compartir con otros.

Pero así como la salud del cuerpo es importante, también lo es vivir en un ambiente limpio y ordenado. Es por ello que en este cuaderno hemos querido abordar el cuidado de la higiene personal y del medio ambiente. Ambos cuidados son indispensables para mejorar nuestra calidad de vida. De esta manera podremos heredarles a nuestros hijos e hijas un mundo mejor donde vivir.

En este marco, Fundación INTEGRRA, junto con el apoyo de la empresa Unilever, han decidido realizar acciones que permitan promover entre las familias de nuestros niños y niñas el cuidado del medio ambiente y las prácticas de higiene.

Este Cuaderno Viajero irá a todas las familias del nivel de su hijo e hija con el objetivo de que cada una de ellas comparta sus experiencias, pensamientos y costumbres respecto a estos temas. El objetivo es conocer y aprender de las demás familias recogiendo la experiencia de cada una de ellas para así contribuir entre todos a tener un medio ambiente sano y limpio en donde vivir.

Cada familia podrá escoger las cuatro páginas que quiera para escribir en ellas y responder las indicaciones o preguntas que les hacemos. Lo importante es completarlo y pensar que lo que se escriba en este cuaderno debe ser el reflejo de lo que ustedes son, hacen y practican como familia.

Además de las cuatro páginas que son para cada familia, se darán cuenta de que hay una sección que se llama ¿Qué opinas? Allí esperamos que nos entreguen su visión como familia sobre las situaciones que se exponen.

¡Este Cuaderno Viajero es de todos! Por eso es importante cuidarlo y devolverlo para que pase por las manos de todas las familias del nivel.

Mucha suerte en el uso de este cuaderno, y recuerden que la salud y educación de nuestros niños y niñas y del ambiente en donde vivimos es una tarea compartida.

Muchas gracias.

Fundación INTEGRA y
Empresa Unilever

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CONSEJO SALUDABLE

Hay que lavarse los dientes después de consumir alimentos. Así se mantiene la salud de la dentadura y de las encías.

2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

Nunca botes papeles
ni basura en la calle.
Vivir en un ambiente
limpio y bien cuidado
es agradable para
todos.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¿Sabías que si te lavas las manos antes de cocinar evitas contaminar los alimentos que preparas para tu familia? Lavarse las manos varias veces al día es una manera de prevenir enfermedades: después de ir al baño, antes de cocinar, al llegar de la calle, después de hacer arreglos en casa, después de jugar en el patio, después de tocar dinero, antes de sentarse a comer, después de jugar con tus mascotas, entre otras actividades.



2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

Si tienes dudas sobre la pureza del agua de tu casa o de algún lugar donde vayas, hiérvela por cinco minutos antes de beberla o usarla para preparar alimentos. Hazlo en un recipiente limpio y guárdala tapada.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¿Sabías que el agua con que lavas las verduras antes de pelarlas o con la que cocinas los huevos o papas sirven para regar los maceteros? Cuida el agua, ya que es un recurso escaso en el mundo.



2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

Cuando
vayas a comprar
no olvides llevar
tus propias bolsas
de género. También
puedes reutilizar las
que has ocupado en
otras ocasiones. No
acceptes que te den bolsas
plásticas cada vez que
lo necesites. Evítalas
y cuida así el medio
ambiente!
¡Una bolsa plástica
demora 150 años
en degradarse!



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Dos sabios y simples consejos:

- Lleva contigo una bolsa de plástico o de tela para dejar la basura que puedes generar cuando andas en la calle.
- Enseña a tus hijos a que guarden los envoltorios y otros desechos en sus bolsillos hasta que los puedan botar en un basurero.



2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

Barre y
pasa un paño húmedo
por los muebles y
objetos de tu casa.
Esto disminuirá la
presencia de insectos
y arañas.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CONSEJO SALUDABLE

En casa tenemos muchas cosas que limpiar. ¡No uses el mismo trapo para todo! Ocupa uno para el baño, otro para la cocina, otro para los pisos, etc. Cámbialos o lávalos con regularidad. De esta manera mantendrás la higiene en tu casa.

2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

¿Sabías que cuando una persona estornuda sin cubrirse la boca los gérmenes que salen de ella se expanden hasta un metro y medio y que al taparnos la boca con la mano, los gérmenes quedan en ella y se contagia lo que tocamos? Cubrámonos entonces la boca con el antebrazo y lavémonos las manos después.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.

2.

3.

4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.

2.

3.

4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.

2.

3.

4.

¿Qué opinas?

1

A Juanito lo va a buscar todos los días su abuelo al jardín. Camino a casa, le compra un yogur. Juanito se lo come feliz. Cuando termina, tira el envase por la ventana del bus o lo deja en un rincón en el suelo. El camino es tan largo que piensa que no puede llevar basura en su mano.

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

2

Cuando alguien está enfermo en cama en la familia de Ana se cierran todas las ventanas y se prende la estufa para mantener la temperatura. Todo lo que se hace en el día, como el aseo y la comida, se realiza manteniendo las ventanas cerradas.

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

El orden en casa es importante para mantener la higiene. Si no tienes muebles o un estante para los juguetes de tu hijo, consigue una canasta o caja para que los guarden.

¡Enseñar a tus hijos a ser ordenados, les ayudará a ser responsables y organizados con sus pertenencias!



2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

Si necesitas almacenar agua y/o alimentos, asegúrate de tenerlos en un recipiente tapado para mantenerlos limpios y no contaminados. Así evitarás enfermedades.

Nunca guardes alimentos crudos junto con los ya preparados y listos para consumir.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Bañar a tus hijos diariamente es muy importante y debe ser una práctica y rutina obligatoria. ¿Sabes por qué? Porque la piel y el cabello son barreras de protección de nuestro cuerpo y estas absorben impurezas y gérmenes del medio ambiente. Además, el baño diario sirve para eliminar células muertas del cuerpo, evitar el mal olor y nos ayuda a relajarnos.



2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

Si vas a
consumir bebidas o
gaseosas, lleva un
envase retornable,
ya que así se genera
menos basura que
contamine el medio
ambiente.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CONSEJO SALUDABLE

¿Por qué somos responsables de cuidar nuestro medio ambiente?

- Porque nos pertenece a todos.
- Porque lo necesitamos para la vida.
- Porque es fácil que se deteriore y demora un largo tiempo en recuperarse.
- Porque sus recursos (como el agua dulce) son escasos y limitados.
- Porque son espacios en que podemos compartir con otros y recrearnos.

2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

Cuando vayas a comprar dile al vendedor que no te envuelva o coloque en una bolsa plástica lo que compraste. Lleva tus propias bolsas para eso. En caso de que se te olvide, acepta envoltorios solo si es imprescindible.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¿Sabías que para eliminar los gérmenes de las manos es necesario lavárselas con agua y jabón y frotárselas bien? Hay que enseñarles a los niños y niñas a lavarse de esta manera las manos, y a que lo hagan siempre después de jugar y antes consumir alimentos.



2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

¡Muchas enfermedades infecciosas (diarrea, conjuntivitis, resfríos) se pueden prevenir lavándose las manos con agua y jabón frecuentemente!



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CONSEJO SALUDABLE

Es importante reciclar el papel porque con una tonelada de papel reciclado:

- Se evita la tala de 17 árboles.
- Se pueden producir nuevos productos y se acumula menos basura en los vertederos.

2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

¿Cómo cuidar el medio ambiente?

- Bota la basura en los lugares destinados para ello.
- Juega en las áreas donde no haya plantas que se puedan deteriorar.
- Si tu perro hace sus necesidades en la calle, recógelas con una bolsa plástica.
- Si alguien está dañando la plaza, coméntale lo importante que es cuidar este espacio.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

¿Qué opinas?

1

El papá de Enrique trajo a casa tres tarros grandes para separar la basura que se produce. En uno se dejan los envases de vidrio; en el otro, el papel y el cartón, y en el tercero, el plástico. Los restos de comida se botan en una bolsa diferente. El papá de Enrique lleva a reciclar vidrios, papeles y plástico, y el camión de la basura solo retira los restos de comida.

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

2

La mamá de Camila está feliz con el jardín infantil de su hija. Además de aprender mucho, a la niña le dan desayuno, almuerzo y once y le enseñan a lavarse los dientes y a peinarse. Ella sabe que Camila se lava los dientes todos los días en el jardín, es por eso que en casa no se lo exige.

Nombre:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Nombre:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Nombre:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Nombre:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Nombre:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Nombre:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Lava los alimentos antes de pelarlos o de consumirlos con cáscara. Lava siempre frutas, verduras y los mesones o utensilios que usas para cocinar. ¡Es una regla de oro para mantener la salud de tu familia!



2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

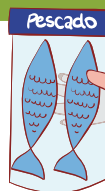
Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

Cuando compres
un producto, escoge
el que tenga menos
envases o embalajes.
Así evitas pagar por
envoltorios que
se van a la basura y
aprovechas de cuidar
el medio ambiente.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CONSEJO SALUDABLE

Si tienes pasto o plantas en tu casa, riégalas muy temprano en la mañana o muy tarde en la noche. Así aprovecharás más el agua porque no se evaporará a causa del calor.

2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

Si odias las
arañas, si te dan
miedo los ratones,
si te molestan las
moscas y te dan asco
las baratas, mantén tu
ambiente aseado
y limpio.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Ventilar la casa todos los días es fundamental para mantener la higiene ambiental y la salud. Sobre todo para evitar las enfermedades respiratorias. ¡Abre puertas y ventanas; 10 minutos diarios serán suficientes!



2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

- Comparte con tus vecinos, amigos y familiares ideas para ahorrar energía eléctrica y agua
- Promueve actividades de reciclaje e involúcrate con grupos que promuevan el cuidado del medio ambiente.
- Sobre todo, enséñales a tus hijos e hijas a ser respetuosos con este, a cuidar los espacios públicos y a adquirir hábitos de higiene.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Si tienes una mascota, debes preocuparte de limpiar el lugar donde duerme, come y hace sus necesidades, además de los objetos que usa. Así evitarás enfermedades en tus hijos.



2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

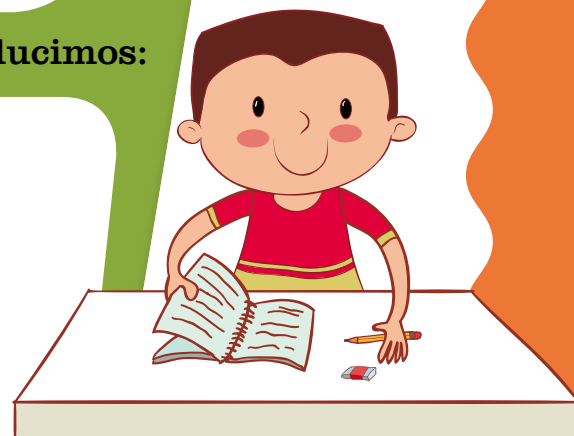
Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

Utilizar por ambos lados el papel que se usa para escribir es una manera de reciclar y de ahorrar. Haz lo mismo con el agua, ¡reutilízala! Por ejemplo, cuando vayas a cocer huevos, choclos o porotos verdes, límpialos bien previamente para poder reutilizar esa agua en la cocina o en el riego.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

CONSEJO SALUDABLE

Usa el agua con precaución. Cuando tú o tus hijos se laven los dientes, no dejen corriendo el agua; solo abran la llave cuando se tengan que enjuagar. O, mejor aún, ocupen un vaso con agua, ¡Verán que también alcanza!



2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

¿Sabías
que si limpias
las ampolletas
regularmente
ahorras energía
eléctrica?

Otras ideas para ahorrar
son: desenchufar
los aparatos eléctricos
cuando no los estemos
utilizando, apagar las
luces cuando salimos de
una habitación, arreglar
rápidamente las llaves
que tienen goteras,
cerrar bien las ventanas
si tenemos
la estufa
prendida.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

1

Escribamos

¿Qué hacen como familia para cuidar la higiene personal y del hogar, así como para proteger el medio ambiente o el entorno donde viven?

Escriban las acciones que realizan y para compartirlas con otras familias.

CONSEJO SALUDABLE

Advertencia:
¡No acumules basura en casa! Esta es fuente de enfermedades. Utiliza bolsas que puedas cerrar o recipientes con tapa y mantenlos lejos de donde cocinas y fuera del alcance de las mascotas. Acuérdate, ¡no dejes basura al alcance de los niños y menos de las guaguas!



2

Expliquemos

Escriban cómo lo hace su familia.

Así cuidamos la vereda de nuestra casa:

Así cuidamos la plaza o parque
al que vamos con nuestros hijos:

Así lo hacemos con la basura que producimos:

CONSEJO SALUDABLE

Si quieres heredarles a tus hijos un medio ambiente vivible, sigue estos consejos:

- **Reduce** la basura separando todo aquello que puedas reciclar.

- **Reutiliza** los productos a los que puedes darles otro uso; por ejemplo, con las poleras viejas puedes confeccionar trapos para limpiar.

- **Recicla** botellas de vidrio, plásticos, papeles y cartones y latas.



Para compartir

3

Compartan alguna experiencia que hayan tenido con sus hijos e hijas respecto del cuidado del medio ambiente y la higiene. Por ejemplo: al regar las plantas, al usar la energía eléctrica o el agua, al botar la basura, al lavarse los dientes, entre otras actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Lista

Los beneficios de cuidar la higiene y el medio ambiente.

Completa las siguientes listas:

- Las actividades que realizamos para cuidar nuestra casa y patio son:

1.
2.
3.
4.

- Las acciones que llevamos a cabo para ahorrar energía y agua son:

1.
2.
3.
4.

- Los hábitos de higiene que les enseñamos a nuestros hijos e hijas son:

1.
2.
3.
4.

¿Qué opinas?

1

Rosario y Manuel viven en casa de sus abuelos. A ellos les encanta tener todo el día el televisor prendido, aunque nadie lo esté viendo. Lo que les gusta es que se escucha un ruido de fondo que los hace sentirse acompañados.

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

Nombre:

2

Rosa barre todas las mañanas la vereda de su casa. A ella le desagrada mucho que la gente tire papeles al suelo como si este fuera un basurero. Los fines de semana invita a sus hijos a ayudarla a barrer y recoger basura.

Nombre:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Nombre:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Nombre:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Nombre:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Nombre:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Nombre:

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Tu opinión es valiosa

Cuéntanos qué te pareció este cuaderno y si tuviste dificultades para llenarlo.

A series of horizontal wavy lines, resembling a series of connected 'm' shapes, providing a guide for handwriting. There are 25 lines in total, spanning the width of the page.

A sheet of white paper with 20 horizontal wavy green lines for handwriting practice. The paper is set against an orange background with a green corner at the bottom right. The paper's edge is marked by a dotted orange line.



AUTORES: Fundación INTEGRA y Unilever

EDITORES: Editorial Recrea y Gestión Social

ILUSTRACIONES: Colectivo Saltamontes

COORDINACIÓN Y PRODUCCIÓN: Gestión Social

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: Editorial Recrea

IMPRESIÓN: Procolor