

GUÍA  
DOCENTE

ESI  
· 8 AÑOS ·

# EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

Adriana Costanzo

Zhayuri Katyrem Paucar Mendoza



Asociación  
Casa Editora  
Sudamericana

Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG  
Florida Oeste, Buenos Aires, Rep. Argentina.

# ¿Sabías que nuestros libros contienen materiales digitales exclusivos?



Como docente, puedes complementar tus clases con estos recursos pedagógicos, repasar lo aprendido e incorporar actividades lúdicas.

## ¿Qué encontrarás?

Objetos digitales de aprendizaje (ODA) en diferentes formatos:



Descarga de PDF con actividades y más contenidos.



Audios y canciones para escuchar en línea o descargar.



Videos educativos para afirmar lo aprendido.



Imágenes y juegos interactivos.



Enlaces a sitios web con temáticas complementarias al libro.

Cada vez que encuentres un código QR, escanéalo con tu dispositivo móvil o escribe el enlace corto en tu navegador de Internet.



AEODA.NET/2013

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
PRESENTACIÓN .....	5
ESTRUCTURA DEL LIBRO DIDÁCTICO.....	5
Introducción .....	6
Actividades.....	6
Íconos.....	6
ABORDAJE PEDAGÓGICO .....	7
Objetivos, competencias y contenidos.....	7
Modelo pedagógico abordado .....	8
RECOMENDACIÓN BIBLIOGRÁFICA PARA AMPLIACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN.....	10
<b>ORIENTACIONES DIDÁCTICAS POR CAPÍTULO .....</b>	<b>12</b>
CAPÍTULO 1: Cuerpo humano y desarrollo.....	12
Orientaciones metodológicas particulares .....	12
Estrategias sugeridas.....	12
CAPÍTULO 2: Relaciones, sociedad y cultura .....	21
Orientaciones metodológicas particulares .....	21
Estrategias sugeridas.....	21
CAPÍTULO 3: Habilidades personales .....	31
Orientaciones metodológicas particulares .....	31
Estrategias sugeridas.....	32
CAPÍTULO 4: Salud y conducta .....	42
Orientaciones metodológicas particulares .....	42
Estrategias sugeridas.....	42

# INTRODUCCIÓN

Los niños de 8 años de edad atraviesan una etapa donde buscan constantemente nueva información y aprendizajes. A esta edad la alfabetización está avanzando rápidamente y esto contribuye aún más a mejorar su acceso a la información. En esta etapa también progresan en áreas intelectual y social.

Ya se encuentran en su proceso de descentración, están dejando de ser ellos mismos el centro de interés y comienzan a buscar nuevos modelos. A su alrededor encontrarán mucho para satisfacer su curiosidad y es un muy buen momento para acompañarlos en esa búsqueda de conocimiento.

Todavía los padres siguen siendo su principal fuente de afecto y compañía, pero comienzan a valorar cada vez más la compañía y el ejemplo de otras personas. La interacción con docentes preparados y sintonizados con los valores que sostiene la familia será sin duda de gran apoyo en esta etapa.

En medio de un mundo en constante cambio, los niños necesitan de docentes orientados especialmente para facilitar los aprendizajes necesarios, apoyados en una cosmovisión acorde a los valores propuestos en el hogar.

Una educación sexual integral desde un enfoque cristiano, debe presentar de forma atractiva el diseño de la sexualidad en la creación de Dios y, a la vez, abordar las realidades diarias de la familia y la comunidad. Una buena educación sexual lleva a un aumento de la inteligencia emocional y al fortalecimiento de los principios para la vida. La sexualidad involucra la integridad del ser humano, comienza en la misma concepción, se desarrolla en el feto y es parte de toda su vida. Por esta razón, resulta tan desafiante educar sobre sexualidad. La educación sexual implica además adquirir información, formar actitudes, creencias y valores; y a la vez desarrollar las habilidades necesarias para ser responsable de la propia sexualidad; mientras que se enriquece la capacidad personal de desarrollar buenas relaciones con Dios y con otras personas.

Entendemos que la educación sexual es fundamental para nuestra comprensión de Dios, de nosotros mismos, creados como hombres y mujeres a imagen de Dios; y para comprender nuestra relación con Dios y entre nosotros. Y la Biblia será el mejor instrumento para fundamentar estos aprendizajes.

*“La Biblia debería ser el primer libro de texto del niño. De este Libro, los padres han de dar sabias instrucciones. La Palabra de Dios ha de constituir la regla de la vida. De ella los niños han de aprender que Dios es su Padre; y de las hermosas lecciones de su Palabra han de adquirir un conocimiento de su carácter. Por la inculcación de sus principios, deben aprender a hacer justicia y juicio.” (Consejos para los maestros, [versión online](#)).*

Una educación apoyada en la Biblia será sin dudas una educación integral, que considera los diferentes aspectos del desarrollo del niño. En medio de una sociedad que cuestiona y socava los valores familiares, se necesita de una educación sexual integral sustentada en valores bíblico-cristianos.

# PRESENTACIÓN

El principal objetivo del libro para el estudiante es acompañar el desarrollo de los niños y fortalecer en ellos aspectos propios de la vida. Plantea actividades que les permitirán adquirir herramientas para desenvolverse en su entorno.

En esta guía docente se proponen diversas tareas y otros materiales para desarrollar las clases de Educación Sexual Integral. Como docente, sin embargo, siempre tienes la última palabra para adaptar las propuestas según consideres más adecuado para tu clase. Además, encontrarás juegos, cantos, material audiovisual, ideas de actividades manuales, entre otras. Te proponemos despertar en los estudiantes la creatividad, brindarles oportunidades de diálogo e interacción. Es esencial que incorpores tus propias ideas o adaptes las propuestas de acuerdo con tu contexto y experiencia.

Utiliza un lenguaje simple, cercano y directo, porque los niños están atravesando el proceso de adquisición de la lectoescritura. En el libro del estudiante se proponen actividades para que cada alumno desarrolle de acuerdo con sus propias vivencias.

En algunas actividades se propone la participación de la familia. Por ejemplo, se podría solicitar al niño que consiga fotografías familiares, o que traiga recetas, poesías o alguna otra sugerencia. Recuerda solicitar estas tareas con la anticipación necesaria.

Es importante, además, que comuniques a los padres las temáticas que presentarás con ayuda del libro, ya que contemplan temas profundos e importantes, como el autocuidado, la prevención del abuso, el *bullying*, la composición y los roles familiares, entre otros. El hogar debe ser un complemento de lo que desarrollarás en el aula. Se espera que los padres refuercen los contenidos aprendidos. En algunos casos, será necesario que desarrolles tu propia investigación personal para responder las inquietudes de tus estudiantes.

Cada capítulo cuenta con un espacio de reflexión bíblica que invita a complementar el contenido con experiencias de las Sagradas Escrituras. Te proponemos comenzar con el análisis del versículo que se encuentra en el libro del estudiante, y posteriormente pasar al desarrollo de las actividades. Para finalizar, procura que tus estudiantes tomen una decisión y un compromiso personal acerca del tema.

## ESTRUCTURA DEL LIBRO DIDÁCTICO

Los temas están organizados en cuatro ejes de aprendizaje:

- Cuerpo humano y desarrollo.
- Relaciones, sociedad y cultura.
- Habilidades personales.
- Salud y conductas.

## INTRODUCCIÓN

La página inicial de cada capítulo busca despertar el interés con una imagen disparadora del tema central. En esta página, los protagonistas -Emilia y Marcos- presentan el concepto disparador de cada capítulo. También aparecen los versículos que fundamentan el contenido presentado.

## ACTIVIDADES

Las páginas de cada capítulo buscan despertar la curiosidad con actividades que ayuden a comprender los conceptos claves, para luego buscar su aplicación práctica. En ocasiones, Emilia y Marcos dialogarán sobre algunos contenidos o comentarán sobre la realización de algunas de las actividades realizadas por ellos mismos.



## ÍCONOS

Encontrarás a través de las páginas del libro algunas señales gráficas para conocer qué tipo de actividad se llevará a cabo. Cada ícono está pensado para actividades con ciertas características y de fácil reconocimiento.



**En grupo.** Presenta actividades para realizar con la participación grupal. Si son grupos pequeños, ayuda en el proceso de agrupamiento, de manera que todos tengan oportunidad de pertenecer a un grupo de trabajo. Si la propuesta espera la participación del grupo total de la clase, planea estrategias para que todos puedan participar. Trabaja para que todos puedan tener la palabra. Puedes hablar con los alumnos que siempre participan y mencionarles que esperen antes de responder, así otros compañeros también pueden participar. Puede tomar un poco más de tiempo alentar a otros a participar, sin frustrar al que tiene la respuesta de inmediato. Maneja los turnos de conversación de manera fluida pero organizada, para que todos participen.



**En familia.** Propone actividades que deben hacerse con la participación del grupo familiar. Recuerda informar previamente por los medios habituales sobre la actividad para que la familia pueda resolverla y todos los alumnos puedan traer luego a la clase el resultado de la participación familiar. De ser necesario, vuelve sobre la actividad para que todos puedan compartir lo que lograron en familia.



**Pegar.** Son consignas que implican pegar elementos para crear y completar.



**Juegos.** Son propuestas para jugar y aprender más de forma divertida.

**Contenido digital.** En esta sección encontrarán acceso vía QR o enlace abreviado a los Objetos digitales de aprendizaje (ODA) en forma de juegos, narraciones, canciones y videoclips. Accede al enlace o escanea el QR en cada página del libro.



## ABORDAJE PEDAGÓGICO

La serie de *Educación Sexual Integral* (ESI) en Nivel Primario marca la pauta para comprender que todo proceso de aprendizaje debe estar enfocado en lo que hoy en día es necesario trabajar en la escuela primaria con los niños. No es fácil abordar temáticas que permitan que el estudiante tenga un desarrollo saludable en el ámbito personal, social y espiritual. Debido a ello, el presente material se creó con la idea certera de que cualquier tipo de contenido tiene una base bíblica que fundamenta lo que Dios desea para nosotros como seres humanos.

Somos conscientes que un niño de esta edad aún no está capacitado para emprender profundas reflexiones; sin embargo, a su tierna edad, puede manifestar conductas, tendencias, decisiones y capacidades. La esencia de este libro se complementa en el desarrollo de diversas áreas de aprendizaje, con el objeto de acompañar a cada niño a desarrollar las capacidades necesarias para tomar las mejores decisiones.

Podríamos decir que el material se resume al conocimiento de:

- La Biblia como eje fundamental de aprendizaje.
- Temáticas de afectividad que contemplan el rol de la familia, los padres y la interacción familiar, cultural y social.
- Desarrollo del cuerpo humano desde una mirada científica.
- Incorporación del género como una temática relevante desde temprana edad.
- Prevención del *bullying* y fortalecimiento de habilidades de relacionamiento y autocuidado.

Para el desarrollo de las actividades se optó por considerar la diversidad de habilidades que el estudiante puede desarrollar, mediante un aprendizaje significativo que permita la apropiación del contenido. Por ello, en el cuadernillo del estudiante encontrarás diferentes actividades, como por ejemplo, dibujar, unir con flechas, pintar, seleccionar respuestas correctas, escribir, leer, técnicas plásticas con papeles, recortes, trabajo interactivo entre los estudiantes. También se desarrollará la comprensión a través de historias y se fortalecerán las relaciones entre pares por medio de juegos que complementan el aprendizaje.

## OBJETIVOS, COMPETENCIAS Y CONTENIDOS

El objetivo central de la serie ESI es que nuestros estudiantes puedan desarrollar el conocimiento de sí mismos como individuos, comprendan que son una creación de Dios, identifiquen la etapa de desarrollo en la cual se encuentran, logren reconocer sus redes de apoyo a través de la vinculación y la relación con sus pares y su grupo familiar.

Durante la serie se pretende que los estudiantes puedan identificar y manejar el uso apropiado de las emociones, detectar conductas de riesgo, desarrollar estrategias para el buen uso de los sentidos, y adquirir conductas de autocuidado.

Mediante el desarrollo de las actividades prácticas y de manera transversal, se presentan herramientas para fortalecer los ejes temáticos de salud, habilidades, relaciones, cultura y desarrollo del cuerpo humano.

EJES - CONTENIDOS	CAPACIDADES	COMPETENCIA	VERSÍCULOS
1-Cuerpo humano y desarrollo: • Aparato reproductor. • Identidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce las partes del aparato reproductor.</li> <li>• Identifica y acepta intereses propios y de los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica las partes del aparato reproductor.</li> <li>• Logra identificar intereses propios y ajenos.</li> </ul>	Salmo 139:13 Mateo 19:4 Eclesiastés 6:10 Efesios 2:10 1 Corintios 12:5
2.-Relaciones, sociedad y cultura: • Valores y costumbres en la familia. • Comunicación dentro de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acepta los valores y reconoce las costumbres familiares.</li> <li>• Desarrolla herramientas de comunicación asertivas en su núcleo familiar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza herramientas de comunicación asertivas en su familia, asimismo valora las costumbres familiares.</li> </ul>	Éxodo 12:8 Salmo 100:2 Deuteronomio 6:6-9 Lucas 11:1
3.-Habilidades personales: • Buen trato y respeto. • Gestión de emociones (empatía).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifiesta actitudes de solidaridad y respeto, que favorezcan la convivencia.</li> <li>• Reconoce y empatiza las emociones del otro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla empatía, respeto y solidaridad, considerando las emociones del otro.</li> </ul>	Lucas 10:27 Efesios 2:10 1 Pedro 2:17 Lucas 6:31 Juan 11:33 Proverbios 12:25 Juan 15:11 Juan 11:33
4.-Salud y conductas: • Exposición y uso apropiado de la tecnología. • Estilo de vida saludable (8 remedios naturales).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla habilidades para el uso apropiado de la tecnología.</li> <li>• Refuerza hábitos de vida saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afianza hábitos de vida saludable, incluyendo el uso apropiado de la tecnología.</li> </ul>	Eclesiastés 3:11 Eclesiastés 3:1 Job 31:26 Proverbios 25:21

## MODELO PEDAGÓGICO ABORDADO

Para llevar a cabo la serie ESI es necesario contar con algunas condiciones básicas que faciliten el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en principios metodológicos, tales como:

1. Mantener una relación de confianza entre los estudiantes y docentes con la finalidad de favorecer la participación de cada persona en el aula sin temor a ningún tipo de discriminación o sesgo.
2. Generar un ambiente propicio para la interacción, que facilite la igualdad de oportunidades y el respeto por las ideas y opiniones.
3. Conocer la realidad personal de cada estudiante, lograr identificar si existen carencia familiares o posibles situaciones de vulnerabilidad.
4. Profundizar en las habilidades y capacidades de los estudiantes para potenciar aquellas que son significativas y desarrollar las que se encuentran más rezagadas.
5. Desarrollar la creatividad de los estudiantes mediante actividades plásticas.
6. Fomentar el pensamiento crítico a través de análisis de casos, escucha activa de cuentos e interacción.
7. Adquirir herramientas para la resolución de problemas.
8. Conocer y desarrollar habilidades blandas y de relación con el prójimo.

“Ninguna obra emprendida por los hombres requiere mayor cuidado y habilidad que la preparación y la educación debidas de los jóvenes y los niños. No hay influencias tan potentes como las que nos rodean en nuestros primeros años de vida... La naturaleza del hombre es triple, y la educación recomendada por Salomón comprende el recto desarrollo de las facultades físicas, intelectuales y morales. A fin de realizar debidamente esta obra, los padres y los maestros deben comprender “cómo debe ser la manera de vivir del niño”. Esto comprende más que un conocimiento de los libros o el aprendizaje en la escuela. Abarca la práctica de la temperancia, la bondad fraternal y la piedad; el cumplimiento de nuestro deber hacia nosotros, nuestros prójimos y Dios.” (*Conducción del niño*, [versión online](#)).

Esta cita nos indica que los principios básicos de aprendizaje deben abarcar más que una simple preparación académica, deben tener un alcance significativo en la proyección de vida de los estudiantes.

Las actividades de cada capítulo se encuentran distribuidas en tres momentos:

1. **Momentos previos.** Corresponde a la introducción de cada temática, generalmente va acompañada del análisis de una historia o texto bíblico, se lleva a cabo algún juego o se visualiza un video relativo al contenido de la clase, en este espacio como docente debes dar a conocer el objetivo de la clase y las actividades que se realizarán. Estos momentos se apoyan en una imagen inicial que servirá de disparador para la motivación.
1. **Momentos de desarrollo.** Se implementan las actividades del cuadernillo del estudiante, se puede acompañar de otras que se encuentran sugeridas en la guía docente o la que se estime conveniente de acuerdo a las características de cada grupo y de los momentos disponibles en su clase.
2. **Momentos de cierre.** Se supervisa la actividad realizada en el cuadernillo, se sugiere llevar a cabo una breve síntesis de lo aprendido, se deben reforzar los contenidos básicos e invitar al estudiante a tomar una decisión conforme a lo aprendido durante la clase. Estos momentos deben servir para ajustar, de ser necesario, algunos aspectos en los que los alumnos mostraron alguna dificultad en la comprensión.

# RECOMENDACIÓN BIBLIOGRÁFICA PARA AMPLIACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN

## Libros:

Chevallard, Y. (2009). *La transposición didáctica. Del saber sabio al saber enseñado*. Buenos Aires: Aique.

Flowers, Ron y Karen. *Sexualidad humana*. México: Asociación Publicadora Interamericana y Agencia de Publicaciones México Central, 2015. [Disponible para compra online en Argentina.](#)

Habenicht, Donna J. *Diez valores cristianos que todo niño debería conocer: Una guía práctica para las familias*. Buenos Aires: ACES, 2004. [Disponible para compra online en Argentina.](#)

Krumm, Sonia. *Pensar, sentir y hacer*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana. 2015

Oros, Laura y Richaud de Minzi, M. Cristina. *Cómo inspirar emociones positivas en los niños*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2011. [Disponible para compra online en Argentina.](#)

White, Elena G. de. *Consejos para los maestros*. Buenos Aires: Editorial ACES, 1978. [Disponible para compra online en Argentina.](#)

White, Elena G. de. *Conducción del niño*. Buenos Aires: Editorial ACES, 1978. [Disponible para compra online en Argentina.](#)

White, Elena G. de. *El ministerio de curación*. Buenos Aires: Editorial ACES, 1978. [Disponible para compra online en Argentina.](#)

White, Elena G. de. *Patriarcas y profetas*. Buenos Aires: Editorial ACES, 2019. [Disponible para compra online en Argentina.](#)

## Artículos:

Benavidez, V. y Flores, R. (2019). "La importancia de las emociones para la neurodidáctica", en *Wimb Lu*, 14(1), 25-53. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/35935/36685>

Buxarrais, M. R. (1998). "Educar para la solidaridad". Disponible en: [https://www.academia.edu/1532046/Educar\\_para\\_la\\_Solidaridad](https://www.academia.edu/1532046/Educar_para_la_Solidaridad) .

Caycedo, C., Gutiérrez, C., Ascencio, V. y Delgado, Á. P. (2005). "Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta de prevención para niños de 5 a 6 años", en *Suma psicológica*, 12(2), 157-173.

Deverá, R. "Epidemiología de la pediculosis capitis en América Latina", en *Saber. Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Universidad de Oriente* 2012; 24(1), 25-36. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=427739447012>

Devis, J. D. y Valert, C. P. (1992). "El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud", en *Gaceta sanitaria*, 6(33), 263-268.

Donovan, C. (2021). "Control inhibitorio y regulación emocional: características, diferencias y desarrollo en la etapa preescolar", en *Journal of Neuroeducation* 1(2), 37-42.

Gómez, M. C. (2016). "La empatía en la primera infancia", en *Psicodebate*, 16(2), 35-50. Disponible en <https://doi.org/10.18682/pd.v16i2.593>

Intriago, H. A. M., Giler, A. D. A., Meza, N. N. L., Sacoto, J. H. C. y Meza, E. P. L. (2018). "Estrategias pedagógicas para fortalecer la construcción de la identidad y autonomía en niños de educación inicial", en *Cognosis* 3(4), 27-36.

Nuñez, F. A., Porras-Cruz, L. T. y Cárdenas-Soler, R. N. (2021). "Empatía y educación en la infancia y la niñez: un estado actual de la cuestión", en *Pensamiento y Acción*, (31), 74-90. Disponible en: <https://doi.org/10.19053/01201190.n31.2021.12569>

Romero Rueda, M.(2021). "La inteligencia emocional en la formación del Profesorado de Educación Infantil", en *Investigación en la Escuela*, 104, 1-12. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.12795/IE.2021.i104.01>

Vergaray Solís, R. P., Farfán Pimentel, J. F. y Reynosa Navarro, E. (2021). "Educación emocional en niños de primaria: una revisión sistemática", en *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 6(2), 19-24. Disponible en <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/288>

#### **Documentos online:**

[Aspectos para fomentar el buen trato](#)

[Comentarios de Elena G. de White sobre las emociones](#)

[Comentarios de Elena G. de White sobre la empatía](#)

[Comentarios de Elena G. de White sobre la individualidad](#)

[Comentarios de Elena G. de White sobre la parábola del buen samaritano](#)

[Definiciones del aparato reproductor](#)

[Derechos de los niños \(Unicef\)](#)

Educación Sexual Integral para la Educación Primaria

- <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL002138.pdf>
- <https://www.orientacionandujar.es/2023/02/25/el-termometro-de-la-emociones/>
- <https://www.palabrasbiblicas.net/experimento-jesus-todas-las-emociones/>

[Igualdad, dominio y sumisión en los escritos de Elena G. de White](#)

# ORIENTACIONES DIDÁCTICAS POR CAPÍTULO

## CAPÍTULO 1: CUERPO HUMANO Y DESARROLLO

OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nombrar y reconocer los miembros del aparato reproductor femenino.</li><li>• Nombrar y reconocer los miembros del aparato reproductor masculino.</li><li>• Acompañar y afianzar la identidad personal basada en los principios bíblicos.</li><li>• Valorar su propia identidad y de los demás.</li></ul>	
CONTENIDOS	
GENERALES	IFE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Partes del aparato reproductor femenino</li><li>• Partes del aparato reproductor masculino</li><li>• Identidad personal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dios creador y sustentador. Salmo 139:13, NTV.</li><li>• El modelo bíblico de la sexualidad es hombre y mujer. Mateo 19:4 NTV.</li><li>• Nombrar a las cosas por su propio nombre, haciendo referencia a los órganos del aparato reproductor. Eclesiastés 6:10</li><li>• Somos seres valiosos. Efesios 2:10,</li><li>• Somos una creación muy especial para Dios. La Educación, 17 (1903). Elena G. White</li><li>• La diversidad de funciones 1 Corintios 12:5 BLPH</li></ul>

### ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARTICULARES

El capítulo 1, titulado “Cuerpo humano y desarrollo”, da a conocer que desde el principio Dios creó al hombre y a la mujer (Génesis 1:27). Ambas criaturas creadas eran diferentes, empezando por las características sexuales (órganos sexuales) y otros aspectos de índole personal. Los estudiantes deben reconocer estas diferencias de los órganos sexuales del aparato reproductor masculino y femenino para nombrarlos de forma adecuada y aprender sus funciones principales. Este aprendizaje logrará que el niño tenga mayor seguridad y cuidado sobre su propio cuerpo.

Por otro lado, parte de formar una identidad saludable es que los estudiantes en esta etapa de sus vidas puedan ir reconociendo características físicas y no físicas de sí mismos y de otros, para ir forjando una autoestima y autonomía estables y, por ende, una identidad adecuada.

### ESTRATEGIAS SUGERIDAS

Es importante que te proveas de láminas, presentaciones en PowerPoint o pequeñas maquetas del aparato reproductor masculino y femenino para mostrar a los estudiantes.

También es esencial que mantengas la serenidad al presentar este capítulo, debido a que algunos estudiantes probablemente no conozcan del tema y quizás otros lo conozcan de forma distorsionada. La primera sección inicia con los personajes, Marcos y Emilia, observando el aparato reproductor masculino y femenino con naturalidad. Es importante que los estudiantes puedan notar ese detalle. La importancia de iniciar con esta escena es que los estudiantes puedan aprender que, así como existen diversos sistemas o aparatos como el respiratorio o el digestivo, también está el reproductor, que nos asegura la reproducción y la existencia de la vida, un plan perfecto que Dios creó desde el inicio.

## MOMENTOS PREVIOS

Presenta a los niños la imagen inicial del capítulo, donde Marcos y Emilia observan un afiche del sistema reproductor humano. Acompaña a tus alumnos a reflexionar acerca de los maravillosos sistemas que existen en nuestro organismo, para alimentarnos de los nutrientes de los alimentos, para que nuestra sangre lleve oxígeno a las células y, por supuesto, un sistema dedicado a la reproducción de la especie, así como los animales mamíferos que ellos conocen. Lo importante es explicar en términos sencillos que estos sistemas son una muestra asombrosa de perfección y diseño a favor de la vida.

Verás que al finalizar esta primera actividad la propuesta es recuperar saberes previos de los niños y comenzar a describir y corregir algunos conceptos erróneos o imprecisos que ellos puedan tener, sin ir más allá de lo que preguntan o desean conocer. Por ahora, la intención es describir, nombrar apropiadamente cada parte del sistema y comenzar a distinguir entre el sistema masculino y el femenino, destacando la creatividad de Dios al diseñar sistemas complementarios para la procreación, es decir, para hacer posible la vida de nuestra especie.

### PÁGINA 4: ASÍ NOS CREÓ DIOS.

Este contenido pretende que el estudiante de esta edad pueda conocer un poco más sobre el aparato reproductor. El libro inicia con el versículo bíblico "...tú fuiste quien formó todo mi cuerpo; tú me formaste en el vientre de mi madre" Salmo 139:13, NTV.

Se inicia la actividad con un diálogo de los personajes Marcos y Emilia. Ambos están observando el afiche donde se muestran las partes del sistema reproductor masculino y femenino. A su vez, ellos inician un diálogo. Marcos dice: "Veo que el aparato reproductor masculino es distinto al femenino..." Y Emilia responde: "Así es, Marcos. Dios nos ha creado perfectos y únicos."



Al abordar esta temática es importante que seas consciente de la influencia que probablemente algunos de tus estudiantes han recibido de medios de comunicación o de otras fuentes no tan confiables. Lo más probable es que muchos niños de esta edad tengan conocimientos previos y mucha de esta información no sea la más adecuada. Por ello, será importante que te informes bien acerca del aspecto biológico y anatómico del aparato reproductor humano. Te ofrecemos alguna información complementaria en el [video del canal Smile and Learn en YouTube: "Sistema reproductor femenino y masculino. Ciencia para niños."](#)

Puedes proyectarlo en el aula para complementar la información que tus estudiantes puedan tener.

Para realizar las dos actividades propuestas, recomendamos que prepares previamente algunas tarjetas con imágenes, para que los niños puedan interactuar entre sí y así reconocer las partes del sistema reproductor. La consigna es dialogar con el compañero(a) y preguntarse si habían visto antes esas imágenes o no. Otra pregunta apunta a la memoria y al vocabulario técnico: "¿Se acuerdan de los nombres de las partes del aparato reproductor femenino y masculino?" Si es así, deben nombrarlas de forma adecuada. Posteriormente, solicita que algunos grupos den sus opiniones.

Algunos términos o palabras que deben saber se describen a continuación:

**Sistema reproductor humano.** Es el conjunto de órganos y conductos del cuerpo que participan en la reproducción, es decir, en la creación de nuevos individuos de la especie. Existe dos tipos de sistema reproductor el femenino y masculino.

### *Sistema reproductor femenino*

**Ovarios.** Órganos femeninos internos cuya tarea es producir óvulos, que son las células reproductoras femeninas. Los ovarios tienen una forma similar a un pequeño huevo.

**Útero.** Órgano muscular hueco, situado en el interior del vientre, donde se desarrolla el feto hasta el parto.

**Vagina.** Conducto que comunica el útero con el exterior. Es como un canal musculoso que tiene la función de recibir a los espermatozoides y dar salida al bebé, al finalizar el embarazo.

**Vulva.** Es la parte más externa del aparato reproductor femenino. Está formada por una especie de pliegues de piel, conocidos como labios interiores y exteriores.

### *Sistema reproductor masculino*

**Testículos.** Se encargan básicamente de producir los espermatozoides, que no son las células reproductoras masculinas. Se encuentran dentro de la bolsa que cuelga debajo del pene y tienen una forma similar a un huevo pequeño.

**Próstata.** Es un órgano interno muy importante que se conecta con los testículos a través de los conductos deferentes, es una glándula en forma de nuez, ubicada debajo de la vejiga, delante del recto.

**Pene.** Se trata de un órgano externo, con forma tubular, a través del cual sale el semen al exterior para depositarse dentro del aparato reproductor femenino. También es el órgano a través del cual ocurre la micción masculina.

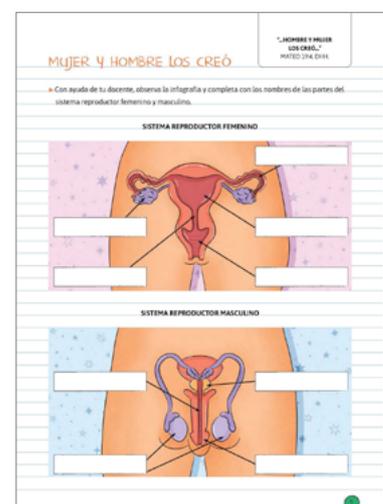
## MOMENTOS DE DESARROLLO

### PÁGINA 5: MUJER Y HOMBRE LOS CREÓ.

Esta página inicia con el versículo "...desde el principio los hizo varón y hembra..." Mateo 19:4 NTV. En esta sección se resaltaré el plan divino de la sexualidad humana que Dios ha propuesto. Es importante que los estudiantes conozcan la sexualidad desde una perspectiva divina.

Considera el planteamiento de Karen y Roy Flowers, quienes refieren lo siguiente:

"Los seres humanos fueron creados a la imagen de un Dios de relaciones, y diseñados para disfrutar de una relación íntima con su Creador y los unos con los otros (Génesis 1:26,27; Mateo 22:37-



39; Juan 4:11,12). Desde el principio, Dios creo a la humanidad en dos géneros masculino y femenino (Génesis 1:27). Como grandiosas expresiones de su poder creador el hombre y la mujer evocaron su más grande satisfacción y fervorosa aprobación ambos fueron criaturas sexuales por su misma naturaleza y fue la intención de Dios que regocijarán en su masculinidad y feminidad. ¡La obra creadora de Dios fue obra fue en gran manera! (Génesis 1:31). No hubo nadie incompleto vergonzoso en la obra divina la masculinidad y la feminidad representan la base fundamental para definir a los seres humanos como personas y en sus relaciones con Dios y entre ellos (Salmos 8:3-6 100:3; Isaías 43: 1,3,4; Jeremías 1:5;1 Juan 4: 7,8).

Dios creó al hombre y a la mujer para complementarse mutuamente (Génesis 2:18,20-22) en el Edén, compartieron igualmente tanto la imagen de Dios como su bendición. Ambos recibieron la responsabilidad de ejercer dominio sobre la Tierra y cuidar de ella, así como de procrear (Génesis 1:26-28. Fueron creados con un anhelo y deseo intrínseco del uno por el otro físico, sexual como emocional, psicológica y espiritualmente (Génesis 22:23-25; Proverbios 5:18,19; Cantares 2:16,17; 4:9). Con la creación de los sexos, cada uno llegó a entenderse a sí mismo y al otro (Génesis 2:23). En el momento en que se encontraron por primera vez el anhelo del corazón y del alma de Adán por compañerismo y comunión íntima irrumpió en gozosa aclamación esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne (Génesis 2:23). Inmediatamente, se reconocieron como compañeros contrapartes personas capaces de satisfacer la necesidad del otro. Cada uno vio al otro como alguien conforme a su propio ser igual pero diferente alguien a quien amar y que respondería con amor (Génesis 2:18,20-23)."

La actividad que se propone en el libro está conectada con la anterior. Motiva a los estudiantes a recordar las partes del sistema reproductor, permite que miren la página anterior para que puedan completar los nombres correctos de las partes del sistema reproductor femenino y masculino.

Te sugerimos llevar a la clase las imágenes o infografías ampliadas, para que todos los niños puedan verlas. Si alguno tiene maquetas o imágenes en 3D también puede hacer uso para que el aprendizaje sea afianzado desde los diferentes estilos de aprendizaje que puedan tener los niños. Repasa las definiciones y funciones de cada órgano. Puedes volver a proyectar el video educativo de *Smile and Learn*.

## PÁGINA 6: SISTEMA REPRODUCTOR.

Se sugiere iniciar reflexionando y comentando el texto bíblico que se encuentra en Eclesiastés 6:10, "A lo que existe, ya se le ha dado nombre..."

El objetivo de esta página es que el estudiante aprenda no solo a nombrar correctamente las partes que conforman el sistema reproductor masculino y femenino, sino alguna de sus funciones o características. Es importante que los estudiantes a esta edad vayan perdiendo el miedo o la vergüenza al nombrar las partes íntimas de su cuerpo, o usar nombres inadecuados. Vuelve a presentar los conceptos o definiciones de cada parte del sistema reproductor que se trabajaron en la página 5.

**SISTEMA REPRODUCTOR**

"¿O QUE AHORA EXISTE LE RECIBO SU NOMBRE...? ECUADATECUCUL.COM"

1. Completa los espacios en blanco usando las siguientes palabras.

PENE - VAGINA - OVARIOS - TESTICULOS

El órgano sexual del aparato reproductor masculino es el \_\_\_\_\_.

El órgano sexual del sistema reproductor femenino es la \_\_\_\_\_.

Las células reproductivas masculinas se almacenan en los \_\_\_\_\_ y las femeninas, en los \_\_\_\_\_.

2. Encuentra las partes del sistema reproductor en la sopa de letras. Encierra con color amarillado las partes femeninas, y con verde las masculinas.

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

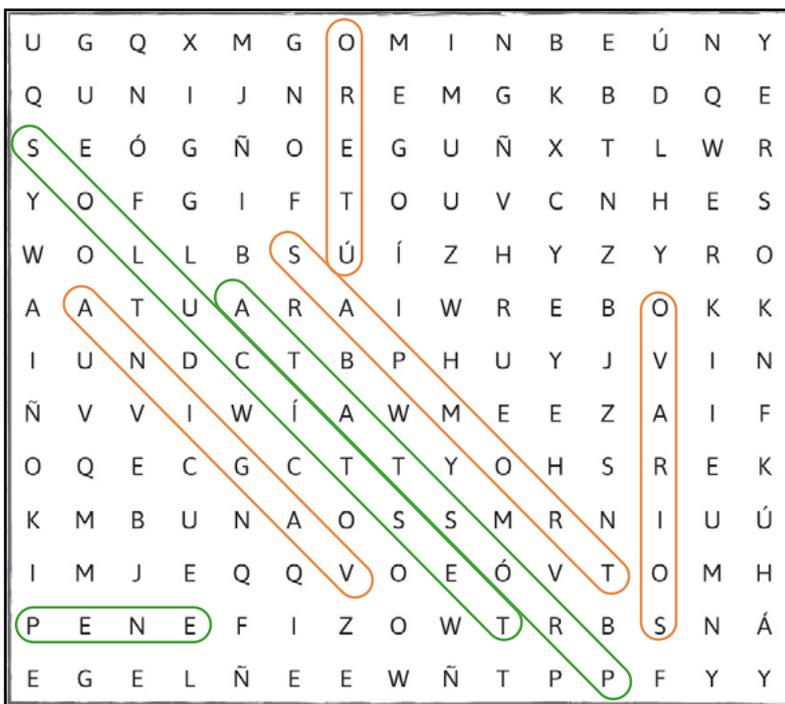
3. Busca estas mismas palabras en la sopa de letras online.

OVARIOS  
VAGINA  
PENE  
ÚTERO  
PROSTATA  
TRÓMPAS  
TESTICULOS

Para dar inicio a la actividad del libro, Emilia dice: “Conozcamos más sobre el sistema por medio del cual nacemos”. Enseguida, la actividad pide que los estudiantes completen los espacios en blanco, usando las siguientes palabras: PENE, VAGINA, OVARIOS, TESTÍCULOS. La solución está a continuación:

- El órgano sexual del aparato reproductor masculino es el PENE.
- El órgano sexual del sistema reproductor femenino es la VAGINA.
- Las células reproductoras masculinas se almacenan en los TESTÍCULOS y las femeninas en los OVARIOS.

La segunda actividad pide que los estudiantes encuentren las partes del sistema reproductor en la sopa de letras. Para ello, deben usar dos colores: el anaranjado para encerrar las partes femeninas; y el verde, para encerrar las partes masculinas.



Para cerrar la actividad se propone proyectar el [video educativo del canal Happy Learning en YouTube: “El aparato reproductor”](#).

**Contenido digital ACES.** Preparamos una sopa de letras online: “Sistemas reproductores”. Lee el QR en el libro o ingresa a <http://aeoda.net/2038>



## PÁGINA 7: ¡ESTE SOY YO!

Después de haber conocido más sobre el cuerpo humano, es importante que los estudiantes complementen el aprendizaje conociéndose a nivel personal, para afianzar su identidad. Por tal motivo, este contenido será una sección muy valiosa donde podrás motivar a tus estudiantes a participar de un aprendizaje didáctico.

El texto bíblico que se propone dice: “Pues somos la obra maestra de Dios...” Efesios 2:10, que hace referencia a la identidad como parte del plan de Dios de habernos creado como seres únicos y especiales, ya que cada quien tiene una particularidad, que pronto se convierte en su identidad, aquella que se va formando desde pequeños mediante la influencia de la familia y otros factores. Considera las siguientes citas:

**¡ESTE SOY YO!**

1. Completa la información en las siguientes tarjetas.

MI NOMBRE ES: \_\_\_\_\_

ME GUSTA QUE ME DIGAN: \_\_\_\_\_

ALGO GRACIOSO QUE ME PASÓ: \_\_\_\_\_

MI NOMBRE ESTÁ COMPLETA POR: \_\_\_\_\_

MI NOMBRE FAVORITO ES: \_\_\_\_\_

MI CUMPLEAÑOS ES: \_\_\_\_\_

CUANDO SEA ADULTO QUIERO SER: \_\_\_\_\_

COLOR FAVORITO (DENTADO): \_\_\_\_\_

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

MI ALTURA: \_\_\_\_\_

MI PESO: \_\_\_\_\_

MI COLOR DE OJOS: \_\_\_\_\_

MI TIPO Y COLOR DE CABELLO: \_\_\_\_\_

2. En clase, comenta con tus compañeros los hobbies que tiene cada uno.

3. Canten juntos “Restauración”.

“Cada ser humano, creado a la imagen de Dios, está dotado de una facultad semejante a la del Creador: la individualidad, la facultad de pensar y hacer. Los hombres en quienes se desarrolla esta facultad son los que llevan responsabilidades, los que dirigen empresas, los que influyen sobre el carácter.” (*La educación*, [versión online](#)).

En el estudio sobre la identidad en la infancia de Intriago, Meza y otros (ver bibliografía) se menciona lo siguiente:

“El niño como ser social, psicológico y biológico, guarda en su identidad manifestaciones de su memoria, de un yo social y un yo individual que se complementan recíprocamente; los cuales van conformando su avance integral, durante todo su desarrollo. Los procesos de construcción de la identidad y la autonomía se inician en la familia, influyendo en el desarrollo de su personalidad y su manera individual de pensar y hacer las cosas.”

Tomando en cuenta lo que es la identidad y por qué es importante destacarla en la niñez, esta sección propone una actividad dinámica y práctica para construir la propia identidad. Los niños deben completar la información en las tarjetas y decorarlas según su preferencia. En la parte donde deben anotar cuánto miden o pesan, si no conocen estos datos exactos, admite como válido también que escriban si son altos, bajos, etc.

La segunda actividad es que, en clase, los estudiantes puedan comentar a los compañeros o a toda el aula algún aspecto sobre ellos mismos que quieran que los demás conozcan. Es importante que coordines esta actividad para que no se origine alguna burla o algo parecido. Finalmente, invita a los estudiantes a cantar juntos la canción titulada “Restaurados”. Cierra la actividad haciendo una reflexión de cuán divertido e importante es que aprendamos a formar nuestra identidad desde pequeños, para que cuando lleguen a la adolescencia o juventud, no exista comentario, moda o influencia alguna que los haga dudar de quiénes son y, sobre todo, de lo que significan para Dios, desde haberlos creado hombres o mujeres hasta saber que son la más bonita creación del universo.

**Contenido digital ACES.** Hemos seleccionado un videoclip titulado: “Restaurados”, del canal *Mi vida es un viaje* en YouTube. Puedes leer el código QR o ingresar a <http://aeoda.net/2039>.



**Aclaración:** Algunos contenidos digitales no son propios, sino de terceros, por lo que podrían no estar disponibles en algún momento futuro. Si tienes inconvenientes para visualizar cualquier contenido, escríbenos un correo a [educacion@editorialaces.com](mailto:educacion@editorialaces.com) y coméntanos el problema adjuntando una captura de pantalla o mencionando la página del libro donde está el código QR o enlace que no funciona.

## PÁGINA 8: DILO CON TU HUELLA.

En esta página continuarás afianzando la identidad del estudiante, específicamente haciéndoles notar que son seres irrepetibles y que no existe una copia de ellos. Puedes ampliar la información con esta cita:

“El Señor no quiere que se destruya nuestra individualidad; no es su propósito que dos personas sean exactamente iguales en gustos y disposiciones. Todos tienen características peculiares, y éstas no deben destruirse, sino educarse, moldearse, -transformarse

**DILO CON TU HUELLA**

1. Pon tu huella y la de tu compañero en el centro de cada figura, compáren sus huellas.  
¿Observa la diferencia?

2. Dibújate lo más parecido posible en el primer recuadro. Luego, dibuja tu fruta y animal favoritos, colorea los dibujos con tu huella.

YO

MI FRUTA FAVORITA

MI ANIMAL FAVORITO

3. En grupos de tres o de cuatro, compáren sus trabajos, discúpan sobre las similitudes y las diferencias que tienen como grupo en los dibujos realizados. Escríban las respuestas aquí.

a la similitud de Cristo. El Señor convierte las actitudes y las capacidades naturales, en instrumentos provechosos. En el desarrollo de las facultades que Dios ha dado, los talentos y las habilidades crecen, si el instrumento humano reconoce el hecho de que sus facultades le han sido confiadas por Dios, para ser usadas, no con propósitos egoístas... sino para la gloria de Dios y el bien de sus semejantes.” (Nuestra elevada vocación, [versión online](#)).

Para iniciar la actividad, Marcos dice: “¿Sabían que nuestra huella dactilar es única, que no existe nadie que tenga la misma?”. Inmediatamente solicita a los estudiantes que impriman su huella en el espacio en blanco reservado en la página. También deben buscar a un compañero para que imprima su huella en el otro espacio. Cuando hayan colocado ambas huellas, el estudiante debe observar si las huellas tienen algún parecido, probablemente más de uno se dará cuenta que no hay similitud. Debes aclarar que otra manera de distinguirnos físicamente, además de los órganos sexuales, es la huella digital. Puedes mencionar que generalmente cada país registra este dato de sus ciudadanos para fines de identificación e identidad, además del número de documento y otros datos.

La segunda actividad propone que los estudiantes se dibujen a sí mismos en el primer recuadro usando huellas. Luego deben dibujar su fruta y animal preferido (ver ejemplos en la página siguiente de esta guía). Para hacerlo, pueden usar pinturas, plumones u otro material que debes solicitar con anticipación.

La tercera actividad es trabajar en grupos de 3 o 4 estudiantes para compartir sus trabajos, dialogar y exponer qué parecidos y diferencias tienen como grupo en los dibujos realizados. Deben escribir sus respuestas en los renglones.

Sugerimos que, si tu aula cuenta con paneles o carteleras, puedas colocar una cartulina con las huellas de todos tus estudiantes con sus respectivos nombres. Para dar cierre a las actividades invítalos a jugar con el juego sobre los significados de algunos personajes bíblicos. Si no tienes posibilidad de jugar este juego en línea en la escuela, presenta el desafío para que tus alumnos lo jueguen en sus hogares y retoma el tema la siguiente clase para que puedan comentar lo que aprendieron con este juego interactivo.

**Contenido digital ACES.** Proponemos repetir el juego: “Significado de nombres”, correspondiente a *Educación Sexual Integral 7 años*. Lee el QR a continuación o ingresa a <http://aeoda.net/2020>.



## MOMENTOS DE CIERRE

### PÁGINA 9: SOBRE MÍ Y SOBRE TI.

Este primer capítulo cierra reflexionando sobre el versículo de 1 Corintios 12:5 (BLPH):

“Hay diversidad de funciones, pero uno mismo es el Señor”.

Enseña que cada persona tiene un propósito divino y que deben buscar cumplir ese propósito a través de la fe y la obediencia a Dios. Elena G. de White enseñó que la verdadera identidad de

**SOBRE MÍ Y SOBRE TI**

En parejas, llenen los espacios en blanco con los datos tuyos y los de tu compañero(a).

Me versículo favorito Su versículo favorito	Describe a tu compañero(a)
Quié te hace feliz Quié le hace feliz	Quié te disgusta Quié le disgusta
Mi gusto comer... Tu gusto comer...	Mi pasatiempo favorito Su pasatiempo favorito

3. Jueguen a "Mucho gusto". Formen una ronda y, por turnos, cada pareja pasará al centro y presentará a su compañero(a) con la tarjeta que completaron. Al finalizar, todos deben decir: "Mucho gusto".

3. Canten juntos "Somos hermanos".

**¡CUIDARE CADA PARTE DE MI CUERPO! RESPETARE LAS CARACTERISTICAS PROPIAS Y DE LOS DEMAS.**

¡Escucha tu nombre!  
¡Cuida tu salud!



iStock  
Credit: ONYXprj

una persona se encuentra en su relación con Dios. Creía que todos somos hijos de Dios y que nuestra identidad se deriva de esta relación filial con él.

Una investigación sobre la construcción de la identidad (Quiroga et. al., 2021) refiere que la identidad personal es un proceso de construcción activo de la estructura psíquica que da un sentido de mismidad y continuidad en el tiempo (Sepúlveda, 2020). Esta construcción es un proceso evolutivo que se da durante toda la vida y está en permanente transformación (Erikson, 1993; Guidano, 1994; Sepúlveda, 2020). Diversos autores se han referido a la identidad (Ergün, 2020), existiendo diferentes perspectivas teóricas que coinciden en su constante desarrollo desde la infancia e incluso el nacimiento, otorgándole relevancia a este proceso en el desarrollo psicológico adaptativo (Beyers & Luyckx, 2016; Negru-Subtirica et al., 2016; Oron & Echarte, 2017).

Solicita a tus estudiante que se agrupen en parejas. Uno debe preguntar al otro lo que indica cada recuadro. Luego, se intercambian los roles para que ambos puedan anotar las respuestas en sus respectivos libros.

Debes prestar atención a las dudas que puedan presentar los estudiantes, incluso puedes iniciar dando algún ejemplo de ti mismo.

La segunda actividad corresponde a la dinámica “Mucho gusto”, que consiste en que cada pareja agrupada debe salir para presentar a su compañero y mencionar qué características en común o no encontraron.

**Contenido digital ACES.** Proponemos cantar “Somos hermanos”. Lee el QR en el libro o ingresa a <http://aeoda.net/2040>.



Para finalizar este capítulo se invita a los estudiantes a tomar una decisión y firmar el compromiso: “Cuidaré cada parte de mi cuerpo. Respetaré las características propias y de los demás.”

## CAPÍTULO 2: RELACIONES, SOCIEDAD Y CULTURA

OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Concientizar sobre la importancia de los valores familiares en el desarrollo personal.</li><li>• Promover la reflexión sobre las costumbres familiares y su influencia en la identidad individual y colectiva.</li><li>• Fortalecer los vínculos familiares a través de la comprensión y valoración de las tradiciones.</li><li>• Fomentar una comunicación efectiva y abierta dentro de la familia.</li><li>• Mejorar las relaciones familiares a través de una comunicación asertiva.</li><li>• Prevenir conflictos y malentendidos en el ámbito familiar.</li></ul>	
CONTENIDOS	
GENERALES	IFE
<ul style="list-style-type: none"><li>• La familia</li><li>• Costumbres familiares</li><li>• Valores familiares</li><li>• Comunicación familiar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La Cena de Pascua, costumbres familiares, recuerdo de la salvación de Dios. Éxodo 12:8.</li><li>• El altar familiar, el culto familiar una costumbre que debemos sostener. Salmo 100:2.</li><li>• Repetir las palabras del señor a los hijos, para que sus valores queden en su corazón. Deuteronomio 6:6-9.</li><li>• El Padre nuestro. Oración modelo, comunicación con nuestro Padre Celestial Lucas 11:1.</li></ul>

### ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARTICULARES

Este capítulo está orientado a la familia, a las costumbres familiares y los valores que las mismas sustentan. Es importante que destagues que todas las familias son distintas, probablemente cada una tendrá su particularidad, sin embargo, señalaremos algunas costumbres, tales como el culto familiar, como destacadas entre las familias que confían en Dios. También debes destacar los valores que Dios espera que sus hijos manifiesten. Para poner énfasis en los valores familiares puedes iniciar con el consejo de Dios de repetir sus palabras a nuestros hijos para que permanezcan en sus corazones. Los estudiantes deben conocer los valores que sus familias poseen como guía y valorarlos. Además, se espera que cada alumno conozca y valore las costumbres familiares. Por otra parte, se sugerirán algunas posibles costumbres que se podrían instaurar en cada familia con el fin de mejorar la comunicación familiar.

### ESTRATEGIAS SUGERIDAS

En este capítulo se espera que tus estudiantes se sientan completamente identificados con los personajes del libro, Emilia y Marcos. Es importante que leas lo que ellos tienen para decir en cada actividad, de esta forma podrás explicar de forma sencilla los enunciados.

Al iniciar el capítulo, se presenta una escena familiar bíblica, es la escena de la primera Pascua, donde una familia hebrea cena el cordero pascual, listos para salir de Egipto liberados por Dios. Esta costumbre familiar que se prolongó en el tiempo es señal de la salvación de Dios y el cumplimiento de sus promesas. Abre el diálogo sobre otras costumbres y es donde los personajes narran sus costumbres. El eje son las comidas, ya que son de las costumbres más fáciles de reproducir en el aula y pueden ser la muestra más concreta de costumbres familiares. Pero posteriormente se abrirá la posibilidad para que cuenten de otras costumbres y observen la costumbre de la adoración en familia. Para esto se parte de la costumbre de Abraham de construir altares, un símbolo del culto familiar. Esto último abre la posibilidad

de visualizar los valores que cada familia presenta a sus hijos. Y entonces, ante el pedido de Dios de “repetir sus palabras a nuestros hijos, para grabarlas en su corazón”, tus estudiantes podrán relacionar los dos temas que se trabajan en este capítulo: las costumbres familiares y los valores. De una forma similar, la oración del Padrenuestro enlaza lo visto anteriormente: la costumbre del culto familiar al poner el eje en la oración, con la comunicación familiar, ya que se plantea la oración como la comunicación de los hijos con el Padre celestial.

## MOMENTOS PREVIOS

### PÁGINA 10: COMIDAS FAMILIARES.

Este capítulo inicia con el versículo: “Esa noche comerán la carne asada al fuego, con hierbas amargas y pan sin levadura” (Éxodo 12:8, DHH), haciendo referencia a la historia de la primera cena de Pascua. Allí se narra la instauración de una costumbre familiar, en apariencia podría ser una comida, con menú e instrucciones específicas, pero sin duda su significado espiritual es invaluable.

En esta ocasión invitamos a que trabajes sobre dos ejes: por un lado, esta comida abrirá la mirada sobre las costumbres familiares de tus alumnos respecto a las recetas que comparten con su familia. Para ello, los personajes contarán las suyas y se invitará a que cada alumno traiga información sobre los platos familiares. Pero además se propone trabajar sobre el otro eje, que es la adoración en familia y las costumbres familiares que tiene significado espiritual. Y, sin dudas, la Pascua es una de ellas.



Para profundizar sobre el significado de la cena de Pascua podría ser conveniente que releas lo que la autora Elena G. de White afirma:

“Les había dicho además que señalasen los postes de las puertas de sus casas con la sangre del cordero degollado, para que el ángel de la muerte no entrara en ellas.

En cuanto al cordero mismo, debían asarlo y comerlo de noche con pan sin levadura y hierbas amargas, las cuales representaban la amargura de su esclavitud.

Mientras comían el cordero, todos debían estar listos para el viaje. Debían tener el calzado puesto y sus báculos en la mano.

Lo hicieron como el Señor les dijo, y aquella misma noche el rey de Egipto les hizo saber que podían irse en libertad. Antes de la madrugada, se encaminaron hacia la tierra prometida.

Por esto, cada año, en la misma noche en que salieron de Egipto, todos los israelitas celebraban la pascua en Jerusalén. Para esta fiesta cada familia asaba un cordero y lo comía con pan y hierbas amargas, como lo habían hecho sus padres en Egipto. También contaban a sus hijos cómo la bondad de Dios había libertado a su pueblo de la servidumbre.” (Cristo nuestro Salvador, [versión online](#)).

La actividad inicial del capítulo es recordar juntos la historia de esa cena en Egipto. Para ello, pueden leer Éxodo 12:1 al 13. También pueden ver juntos en clase este video de la

historia bíblica, publicado en el [canal de YouTube: El divino Redentor, titulado: “La primera pascua”](#).

También puedes compartir con el grupo el relato desde el punto de vista de un niño de cómo podría ser vista la primera Pascua para su familia. [Compartimos un texto al respecto:](#)

Luego, poniendo el acento en las costumbres gastronómicas de cada familia, se presentan los platos que preparan las familias de los protagonistas.

Emilia muestra la imagen del Solterito de queso. Aquí le mostramos la receta con alguna reseña sobre dicho plato y el link de un video de su preparación que podría compartir con su clase.

El solterito es una ensalada peruana, originaria de la ciudad de Arequipa. Un plato de entrada de origen arequipeño, delicioso y fácil de hacer. Puedes mirar y compartir el siguiente [video, tomado del canal de YouTube Buenazo!](#)

Y a continuación, transcribimos los ingredientes (para 3 porciones):

- 200 gramos de habas
- 1 cebolla roja
- ¼ de rocoto, sin venas ni pepas (semillas)
- 50 gramos de aceitunas sin pepa (sin carozo)
- 2 papas blancas
- 1 choclo
- 2 tomates
- 200 gramos de queso fresco
- Perejil picado
- Sal
- Pimienta
- 2 limones
- 4 cucharadas de vinagre tinto
- Hojas de lechuga

Por su parte, Marcos presenta un plato de Empanadas de humita como receta familiar. A continuación, ofrecemos receta, reseña y video.

La humita es una receta a base de maíz que posiblemente conozcas si eres argentino, porque es uno de los platos más famosos de la gastronomía del norte. Lleva un relleno de guiso andino envuelto en una chala. Esta comida espectacular es parte de la gastronomía de la llamada área andina: Chile, Bolivia, Perú, Ecuador y una parte de Colombia y Venezuela.

El origen de la palabra humita es del quechua *humint'a*, pero en otros países con un plato similar como Venezuela se la llama *hallaca*, en Bolivia se llama *huminta* de forma más cercana al quechua, en Perú también lleva el nombre *humita* y llegando a Centroamérica se lo conoce con el nombre de *tamal*.

Mira y comparte el [video del canal de YouTube Mono 1981](#).

Ingredientes (para 12 a 14 unidades aproximadamente)

- 12 / 14 tapas para empanadas
- 1 cebolla chica
- 1/2 pimiento morrón rojo
- 2 dientes de ajo 1 lata de choclo común
- 1 lata de choclo cremoso
- Aceite, sal, pimienta, orégano y nuez moscada
- 3 cdas de queso rallado
- 1 cda de maicena
- Agua fría
- 2 huevos (1 para el relleno y 1 para pintar)
- Queso cremoso o mozzarella

Invita a tus alumnos a compartir recetas familiares. Para ello, puedes planificar alguna forma de compartir esas recetas. Una opción simple es que cada alumno traiga a la clase para compartir la receta escrita, que también puede incluir fotos. Otra opción podría ser que cada familia prepare un video con la realización de los platos. Puedes seleccionar algunos videos para proyectarlos en el aula.

También puedes proponer realizar algunas actividades especiales en familia, como alguna merienda especial o picnic donde cada familia traiga sus recetas para compartir con el resto de las familias. También podrías hacer una especie de muestra o exposición donde se presenten los diferentes platos, quizás podrían agruparse algunas familias que compartan las mismas recetas. Además, pueden elaborar un colaje de las costumbres o celebraciones especiales en cada familia.

## MOMENTOS DE DESARROLLO

### PÁGINA 11: COSTUMBRES DE FAMILIA.

Esta página busca indagar en las diferentes costumbres familiares. Ya contaron sus costumbres sobre gastronomía al compartir sus recetas, ahora sería el momento de compartir otro tipo de costumbres. Nuevamente, presenta las costumbres compartidas por los protagonistas para invitar a los alumnos a compartir las propias.

Emilia y su familia tienen la costumbre de prender una vela perfumada cada viernes en la tarde cuando se reúnen para celebrar el culto familiar.

Marcos tiene la costumbre de reunirse con su familia y hacer una videollamada para conversar con sus abuelos que viven lejos.



En el libro encontrarás un espacio para que los niños escriban o dibujen sobre la costumbre que compartirán con la clase. Sería bueno anticiparte a esta tarea enviando una nota previa a las familias para que cada familia elija la costumbre familiar que compartirá. En esta comunicación también puedes pedir a las familias que envíen una foto de esta costumbre para pegar en el libro en lugar de dibujar o escribir. Otra sugerencia es elaborar un colaje con las fotos de las costumbres de cada familia para exponer en la clase. También puedes solicitar imágenes para realizar un video o una presentación virtual para proyectar a los alumnos en el aula, o para compartir el día de la reunión donde se presenten las recetas.

Debes tener en cuenta que cada familia es diferente; por ello, ten cuidado de no sobrevalorar o descalificar alguna costumbre. Debes animar a tus alumnos a valorar las diferencias. Para que la actividad sea más enriquecedora, la elección de las costumbres será importante. Debes mantener buena comunicación con las familias para invitarlos a elegir sus costumbres. Invita a las familias para que señalen a sus hijos el valor que esa costumbre tiene. Por ejemplo, en el caso de la costumbre de Emilia, propone poner en valor el comienzo de un día especial desde lo espiritual. En el caso de la costumbre de Marcos, señala la importancia de reforzar los lazos familiares permaneciendo comunicados aún a la distancia. Pide a cada familia que señalen el valor de sus costumbres para poder presentarla a la clase.

## PÁGINA 12: COSTUMBRES DE ABRAHAM.

Esta sección inicia con el versículo “Con alegría adoren al señor”. Salmo 100:2, DHH. La actividad inicial de esta página propone mirar el video de la historia de Abraham levantando altares para adorar a Dios.

**Contenido digital ACES.** Video “Historia de Abraham”. Lee el QR del libro o ingresa a <http://aeoda.net/2041>.



Para poner el acento en los altares, invita a tus alumnos a dibujar el altar en medio de la familia de Abraham. En esta oportunidad podrás señalar la importancia de la adoración en familia, poniendo el acento en el culto familiar. Esto será de apoyo para la página siguiente, donde trabajarás con los valores familiares. La educadora Elena G. de White hace referencia a lo siguiente:

“Dios llamó a Abraham para que fuera maestro de su palabra, lo escogió para que sea padre de una gran nación, porque vio que instruiría a sus hijos y a su casa en los principios de la ley de Dios. El poder de la enseñanza de Abraham se debió a la influencia de su vida. Formaban parte de su casa más de mil personas, muchas de las cuales eran jefes de familia y no pocas recién convertidas del paganismo. Semejante casa necesitaba que una mano firme manejara el timón. Los métodos débiles y vacilantes no servían. Dios dijo a Abraham: ‘Porque yo sé que mandará a sus hijos y a su casa después de sí’. Sin embargo, ejercía su autoridad con tal sabiduría y ternura que cautivaba los corazones. El testimonio del Atalaya divino es: ‘Que guarden el camino de Jehová, haciendo justicia y juicio.’ (Génesis 18:19). Y la influencia de Abraham se extendió más allá de su casa. En cualquier lugar que levantaba su tienda, erigía un altar a su lado para ofrecer sacrificios y adorar. Cuando trasladaba la tienda a otro lugar, quedaba el altar, y más de un nómada cananeo que había llegado a conocer a Dios por medio de la vida de Abraham, su siervo, se detenía junto a ese altar para ofrecer un sacrificio a Jehová. No será menos eficaz hoy la enseñanza de la Palabra de Dios cuando halle un reflejo tan fiel como ese en la vida del maestro. No basta saber lo que otros han pensado o aprendido de la Biblia. En el juicio cada uno deberá dar cuenta de sí mismo a Dios, y cada uno debe aprender ahora por sí mismo cuál es la verdad. Pero para que el estudio sea eficaz, hay que despertar el interés del alumno. Y especialmente el que tiene que tratar con niños y jóvenes, que difieren muchísimo en carácter, educación y hábitos mentales, no ha de perder de vista este asunto. Al enseñar la Biblia a los niños, será conveniente observar la tendencia de sus mentes, los temas que les llaman

**COSTUMBRES DE ABRAHAM**

"CON ALEGRÍA ADOREN AL SEÑOR," SALMO 100:2, DHH.

- Miren el video de la historia de Abraham.
- Dibujen, en medio de la familia, lo que construya Abraham en cada lugar que visitaba, para dar testimonio del Dios verdadero.
- Subraye las actividades que acostumbraban hacer en familia; y en el otro espacio, escribe las actividades que realizan o te gustaría realizar y no encuentras en la lista.

**CON MI FAMILIA VAMOS CADA SEMANA A LA IGLESIA.**

- Ir a la iglesia.
- Salir a caminar.
- Andar en bicicleta.
- Practicar deportes.
- Cocinar.
- Salir de paseo.
- Visitar a la familia.
- Arreglar el jardín.
- Ir juntos al supermercado o el almuerzo.

**MI FAMILIA Y YO TENEMOS UNA HUERTA QUE CULTIVAMOS JUNTOS.**

la atención, y despertar su interés por ver lo que la Biblia dice sobre esos temas. El que nos creó y nos dotó de diferentes aptitudes, ha dado en su Palabra algo para cada cual. A medida que los alumnos vean que las lecciones de la Biblia se aplican a sus vidas, hay que enseñarles a considerarla su consejera. También hay que ayudarles a apreciar su maravillosa belleza. Se recomienda o a lo menos se permite la lectura de muchos libros que no son de verdadero valor, libros excitantes y malsanos, solo por su supuesto valor literario. ¿Por qué hemos de invitar a nuestros niños a beber de esos manantiales contaminados, cuando pueden tener libre acceso a las fuentes puras de la Palabra de Dios? La Biblia tiene una inagotable abundancia, fuerza y profundidad de significado. Hay que animar a los niños y jóvenes a buscar sus tesoros, tanto de significado como de expresión. A medida que la belleza de estas cosas preciosas atraiga la mente, un poder transformador y subyugante conmoverá el corazón. Serán atraídos a Aquel que se les reveló de ese modo. Y pocos serán los que no sientan deseos de conocer más sus obras y caminos.” (La educación, [versión online](#)).

La siguiente actividad para trabajar en esta sección propone señalar las actividades que los niños realizan en familia, entre ellas:

- Ir a la iglesia.
- Salir a caminar.
- Andar en bicicleta.
- Practicar deportes.
- Cocinar.
- Salir de paseo.
- Visitar a la familia.
- Arreglar el jardín.
- Ir juntos al supermercado o el almacén.

Luego se ofrecen unos renglones para que los alumnos puedan escribir una lista de actividades. Esta última actividad la pueden realizar en sus hogares. Verás que nuevamente aparecen los protagonistas que cuentan cuáles son sus costumbres familiares.

Emilia: “Con mi familia vamos cada semana a la iglesia.”

Marcos: “Mi familia y yo tenemos una huerta que cuidamos juntos.”

Sería importante que luego de comentar cada uno sobre las actividades que realiza con su familia puedan plantearse: ¿Por qué son importantes las costumbres familiares? Dialoga con tus alumnos para que puedan expresarse. Es el momento donde puedes conversar con tus alumnos sobre las cosas que son valiosas para cada familia. Recuérdales cuál es el plan de Dios y revaloriza el culto familiar. La autora Elena G. de White hace referencia a lo siguiente sobre la costumbre familiar del culto diario:

“Nuestro Padre celestial, al dar su Palabra, no olvidó a los niños. ¿Puede hallarse entre los escritos de los hombres algo que tenga tanta influencia sobre el corazón, algo tan adecuado para despertar el interés de los pequeñuelos, como los relatos de la Biblia? Mediante esas sencillas historias se pueden explicar los principios de la ley de Dios. Así, por medio de ilustraciones adecuadas a la comprensión del niño, los padres y maestros pueden empezar desde los primeros años a cumplir la orden del Señor en cuanto a sus leyes: ‘Y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes’ (Deuteronomio 6:7). El uso de ilustraciones,

pizarrones, mapas y figuras ayudará a explicar estas lecciones y grabarlas en la memoria. Los padres y maestros deben buscar constantemente mejores métodos. La enseñanza de la Biblia merece nuestros pensamientos más frescos, nuestros mejores métodos y nuestro más ferviente esfuerzo. Para despertar y fortalecer el amor hacia el estudio de la Biblia, mucho depende del uso que se haga de la hora del culto. Las horas del culto matutino y del vespertino deben ser las más dulces y útiles del día. Entiéndase que no han de interferir con esa hora pensamientos perturbadores y poco amables. Reúnanse los padres y los niños para encontrarse con Jesús, y para invitar a los santos ángeles a estar presentes en el hogar. Los cultos tienen que ser breves y llenos de vida, adaptados a la ocasión, y variados. Todos deberían tomar parte en la lectura de la Biblia, y aprender y repetir a menudo la ley de Dios. Los niños tendrán más interés si a veces se les permite que escojan la lectura. Háganseles preguntas sobre lo leído y permítaseles que también las hagan ellos. Menciónese cualquier cosa que sirva para ilustrar su significado. Si el culto no es demasiado largo, permítase que los pequeñuelos oren y se unan al canto, aunque se trate de una sola estrofa. A fin de dar al culto el carácter que debe tener, es necesaria cierta preparación. Los padres necesitan consagrar tiempo diariamente al estudio de la Biblia con sus hijos. Sin duda, se requerirá esfuerzo, reflexión y algún sacrificio para llevar a cabo esto, pero el esfuerzo será ricamente recompensado. Dios ordena a los padres, como preparación para enseñar sus preceptos, que los guarden en su corazón. ‘Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón—dice Jehová—; y las repetirás a tus hijos’ (Deuteronomio 6:6, 7.) Para interesar a nuestros niños en la Biblia, nosotros mismos hemos de tener interés en ella. Para despertar en ellos el amor hacia su estudio, nosotros mismos debemos amarlo. La instrucción que les demos irá acompañada del peso de la influencia que le presten nuestro propio ejemplo y espíritu.” (La educación, [versión online](#)).

## PÁGINA 13: VALORES FAMILIARES.

Te sugerimos iniciar con el versículo: “Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos”. Deuteronomio 6:6-9, RVR1960. La transmisión de valores por parte de cada familia es una parte fundamental del plan de Dios. Con el mensaje de este versículo se plantea la responsabilidad de cada familia de enseñar los valores familiares.

Antes de seguir con el tema será necesario que los niños reconozcan qué son los valores. Por eso, es necesario que los niños puedan comprender la definición de valores que presentamos en la primera consigna:

Los valores son reglas de conducta que permanecen en el tiempo.  
Dios quiere que cada familia comparta sus valores.

Luego, se propone reconocer de qué se tratan algunos de los valores que las familias transmiten a sus hijos.

Hemos seleccionado cuatro: *respeto*, *generosidad*, *obediencia* y *paciencia*. Asegúrate de que los niños los comprendan. Puedes usar ejemplos de situaciones donde se manifiestan cada uno de estos valores. La solución del ejercicio del libro para el estudiante es la siguiente: Respeto → Decir gracias...; Generosidad → Compartir...; Obediencia → Hacer caso...; Paciencia → Tolerar...

"PARABÉN DE LA MENTE TOMAR LAS COSAS QUE HAY EN EL MUNDO Y RECONSTRUIR LAS A TU MANERA." DEUTERONOMIO 10: 17.

### VALORES FAMILIARES

1. Los valores son reglas de conducta que permanecen en el tiempo. Dios quiere que cada familia comparta sus valores. Usa que una ficha cada valor con su explicación.

<b>RESPECTO</b>	Tolerar, esperar tranquilo, calmado y sin molestias. No pelear las cosas de inmediato, sino ser capaces de esperar.
<b>GENEROSIDAD</b>	Hacer caso cuando los adultos nos dan indicaciones. Cumplir las reglas y las normas.
<b>OBEDIENCIA</b>	Decir "por favor" y "gracias". Apreciar lo que nos dan y hacen por nosotros. Aceptar las diferencias sin burlarse de los demás.
<b>PACIENCIA</b>	Compartir con los demás, de buena gana, lo que es bueno.

2. ¿La ficha, se nota? Descubre el valor que falta y completa el crucigrama.

4. Si se burla de los demás y no pide disculpas cuando darte a alguien la ficha...

3. No hacer caso a los adultos, siempre hace lo que quiere, la ficha...

... No le gusta prestar, compartir ni devolver, la ficha...

4. No puedo esperar, quiero todo al instante, la ficha...

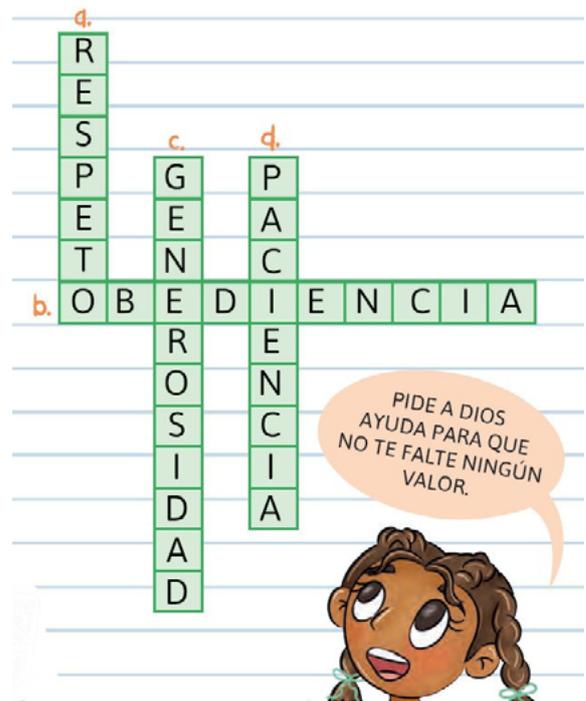
3. Juega en el momento buscando los valores familiares.

¡POR AÚDAS EN TU MUNDO NO TE FALTA NADA MÁS!"

Luego se propone plantear conductas cuando faltan estos valores. Para esto, se solicita realizar un crucigrama:

Por último, dejamos a tu disposición un juego online de memoria, donde los estudiantes tendrán que buscar los valores familiares.

**Contenido digital ACES.** Juego online “Valores familiares”. Lee el QR en el libro o ingresa a <http://aeoda.net/2042>.



### PÁGINA 14: HABLAR CON EL PADRE.

En esta sección se presenta la oración modelo enseñada por Jesús: *El Padrenuestro*, descrito en Mateo 6:9-13

“Padre nuestro que estás en el cielo,  
santificado sea tu nombre.  
Venga tu reino.  
Hágase tu voluntad en la tierra,  
así como se hace en el cielo.  
Danos hoy el pan que necesitamos.  
Perdónanos el mal que hemos hecho,  
así como nosotros hemos perdonado  
a los que nos han hecho mal.  
No nos expongas a la tentación,  
sino líbranos del maligno”

(Mateo 6:9-13, DHH).

**HABLAR CON EL PADRE**

¿Cómo deben ser así:  
"Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre. Venga tu reino. Hágase tu voluntad en la tierra, así como se hace en el cielo. Danos hoy el pan que necesitamos. Perdónanos el mal que hemos hecho, así como nosotros hemos perdonado a los que nos han hecho mal. No nos expongas a la tentación, sino líbranos del maligno".  
(Mateo 6:9-13, DHH)

1. Después de leer las versículos, comparen las dos listas.

<p>Para una buena comunicación con Dios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar.</li> <li>• Saber que Dios nos ama como un papá.</li> <li>• Respetar a Dios.</li> <li>• Escuchar.</li> <li>• Saber que siempre nos dará lo mejor.</li> <li>• Perdonar y pedir perdón.</li> <li>• Confiar en que Dios puede ayudarnos.</li> <li>• Comunicarnos con humildad.</li> <li>• Orar con paciencia.</li> </ul>	<p>Para una buena comunicación en familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar.</li> <li>• Hablar.</li> <li>• Saber que nuestra familia nos ama y quiere lo mejor para nosotros.</li> <li>• Pedir perdón.</li> <li>• Pedir ayuda.</li> <li>• Ayudar.</li> <li>• Hablar con amor.</li> <li>• Comunicarnos con paciencia.</li> </ul>
--	--

2. ¿Se parece en algo la buena comunicación con Dios y la buena comunicación en familia?

3. ¿Una buena comunicación con Dios puede ayudarnos a comunicarnos en familia? ¿Por qué?

4. Reflexiona: ¿hay cosas para mejorar en la comunicación con Dios y tu familia?

Esta oración pone la mirada en el tema de la comunicación familiar y se entrelaza el tema anterior de la adoración en familia mediante la oración.

Después de leer esta oración puedes animar a los alumnos a aprenderla de memoria.

La siguiente actividad es reconocer la buena comunicación con Dios y la buena comunicación con los miembros de la familia. La propuesta es que luego de analizar cada lista, guíes a tus alumnos a comparar ambas listas, para finalmente reconocer si en algún aspecto pueden mejorar su comunicación.

## MOMENTOS DE CIERRE

### PÁGINA 15: COMUNICADOS EN FAMILIA.

Inicia la página con el relato de la historia de Pablito. Lee esta historia junto con tus alumnos. Puedes descargar el archivo de audio si no tienes conexión a Internet en tu aula, o también puedes leerla a continuación:

Pablito era un niño cariñoso, pero tenía poca paciencia. Una tarde le preguntó a su mamá si le podía pelar una naranja. Su madre le contestó que después lo haría, pero empezó a doblar la ropa que había lavado el papá en la mañana, la guardó, después acomodó la mercadería que había comprado el papá y también barrió el piso... Como hizo muchas cosas, se olvidó de la naranja.

Pablito se fue a su dormitorio enojado. Pronto llegó la hora de cenar y Pablito se sentó a la mesa con una trompa que parecía de elefante. Tenía hambre, pero no comió feliz. Se había quedado con ganas de comer naranja, pero permaneció en silencio. Cuando terminaron de comer, su papá preguntó:

—¿Quién quiere comer naranjas?

Entonces Pablito puso cara de enojado sin decir nada. Su mamá, apenada, se dio cuenta de que se había olvidado del pedido de su hijo y lo abrazó mientras se disculpaba.

Luego el papá le explicó que, en lugar de enojarse, podía expresar lo que sentía. Le dijo que las

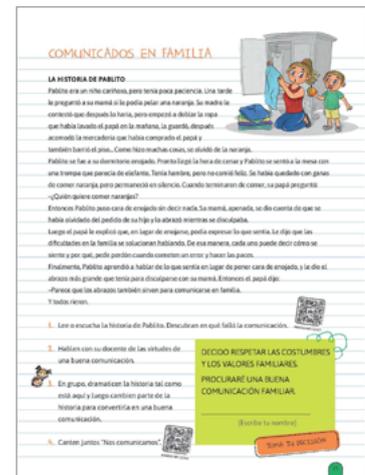
dificultades en la familia se solucionan hablando. De esa manera, cada uno puede decir cómo se siente y por qué, pedir perdón cuando cometen un error y hacer las paces.

Finalmente, Pablito aprendió a hablar de lo que sentía en lugar de poner cara de enojado, y le dio el abrazo más grande que tenía para disculparse con su mamá. Entonces el papá dijo:

—Parece que los abrazos también sirven para comunicarse en familia.

Y todos rieron.

**Contenido digital ACES.** Audio de “La historia de Pablito”. Lee el código QR o ingresa a <http://aeoda.net/2043>.



Aquí presentamos una mirada práctica de un error de comunicación y la forma de solucionarlo. Una vez realizada la lectura, guía a tus alumnos para reflexionar sobre lo sucedido en la historia y proponer otra forma de terminar la historia con la propuesta de una buena comunicación. Una vez que hayan dialogado, prepara dos dramatizaciones: una con la propuesta del texto como se presenta y otra con la nueva propuesta generada por el grupo. Quizás puedas preparar estas dos representaciones para presentar a las familias si eligieron hacer una reunión familiar para realizar las recetas o una merienda o picnic.

Finalmente, invita a los estudiantes a cantar “Nos comunicamos” y luego, permite que puedan comentar acerca de las enseñanzas que les dejó el canto.

**Contenido digital ACES.** Videoclip del canto “Nos comunicamos”. Lee el QR o ingresa a <http://aeoda.net/2044>.



Quiero aprender a comunicar  
Eso que me pasa y sanar mi corazón  
Quiero aprender también a escuchar  
Sin juzgar a otros y prestando atención

Coro:

Nos comunicamos, juntos tú y yo  
Mostrando respeto, cuidado y amor  
Buscando el momento para conversar  
y siempre pensando antes de hablar

Me quiero animar hoy a compartir  
Lo que veo, siento y tengo en mi corazón  
Quiero estar dispuesto como Jesús  
Escuchando a otros lo que tengan que decir

*Final:*

Puedo conversar también con Jesús  
En cada momento si lo busco en oración

Finaliza el capítulo firmando el compromiso de asumir su decisión sobre las costumbres, los valores y la comunicación.

## CAPÍTULO 3: HABILIDADES PERSONALES

OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestar actitudes de solidaridad y respeto, que favorezcan la convivencia.</li> <li>• Reconocer y empatizar las emociones del otro.</li> <li>• Promover habilidades para expresar emociones de manera adecuada.</li> <li>• Fomentar la comunicación abierta y honesta.</li> <li>• Resolver conflictos de manera pacífica y respetuosa.</li> </ul>	
CONTENIDOS	
GENERALES	IFE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solidaridad</li> <li>• Respeto</li> <li>• Sana convivencia</li> <li>• Reconocimiento de emociones</li> <li>• Empatía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solidaridad en la parábola del buen Samaritano. Marcos 10:27.</li> <li>• Ministerio de la Bondad (Elena G. White).</li> <li>• La capacidad de ser buenos y compasivos con demás. Efesios 2:10</li> <li>• Respeto a los demás 1 Pedro 2:17 y El Camino a Cristo, 121 (1892).</li> <li>• La regla de oro. Marcos 6:31.</li> <li>• Jesús lloro, explica las emociones en los seres humanos de Juan 11:33.</li> <li>• Capacidad para comprender las emociones en los demás.</li> <li>• Empatía, Juan 11:33.</li> </ul>

### ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARTICULARES

El capítulo 3 hace referencia a la solidaridad y el respeto que favorecen la sana convivencia. Por otro lado, la capacidad de reconocer y empatizar con las emociones del otro. A través de las actividades de este capítulo se pretende educar a los estudiantes en cuanto a sus habilidades blandas y desarrollar su inteligencia emocional y espiritual, porque el ser humano es un ser integral, es decir biopsicosocial y espiritual; por ende, es necesario que desde muy pequeños aprendan de temas que probablemente en la actualidad son poco tocados, debido al posmodernismo en el cual vivimos. Pensar en uno mismo se ha puesto de moda, ser personas mecanizadas o controladas por ciertos elementos tecnológicos pareciera ser un logro, por tal motivo, aquellos educadores que buscan el bienestar real de los estudiantes, prefieren tener contacto real con los estudiantes para enseñarles aspectos de crecimiento personal y no meramente cognitivo.

En este capítulo se han propuesto investigaciones que complementan el aspecto espiritual de cada temática. Una de las investigaciones refiere que instruir a los niños en valores se torna imprescindible para que en el futuro puedan vivir en una sociedad tolerante y cohesionada, y con una personalidad firme y madura (Guevara, et, al. 2007). Este capítulo presenta valores como la solidaridad, el respeto, la tolerancia y otros afines, lo cual confirma el objetivo de desarrollar aspectos valiosos que no solo le servirán al estudiante en su niñez sino en su vida adulta.

Nuevamente citamos a la educadora Elena G. de White quien señala que desde:

“...muy temprano debe enseñarse al niño a ser útil. Tan pronto como su fuerza y su poder de razonar hayan adquirido cierto desarrollo, debe dársele algo que hacer en casa. Hay que animarle a tratar de ayudar a su padre y a su madre; a tener abnegación y dominio propio; a anteponer la felicidad ajena y los intereses del prójimo a los suyos propios, a alentar y ayudar a sus hermanos y a sus compañeros de juegos y a ser bondadoso con los ancianos, los enfermos y los infortunados. Cuanto más compenetre el hogar el verdadero espíritu servicial, tanto más plenamente se desarrollará en la vida de los niños.

Así aprenderán a encontrar gozo en servir y sacrificarse por el bien de los demás.” (El ministerio de curación, [versión online](#)).

Este capítulo es una oportunidad de continuar desarrollando el aspecto socioemocional de los estudiantes que se enfrentan a un sinnúmero de tentaciones y dificultades. Por tal motivo, ahora más que nunca, formarse en aspectos valiosos le asegurará a no solo gozar de su vida a corto plazo, sino por la eternidad.

## ESTRATEGIAS SUGERIDAS

### MOMENTOS PREVIOS

#### PÁGINA 16: EL BUEN SAMARITANO.

El capítulo presenta el texto bíblico “...ama a tu prójimo como a ti mismo” Marcos 10:27, DHH, para acompañar la temática a tratar.

Este capítulo inicia con la escena de la parábola del buen samaritano (Marcos 10:25-37), una de las historias más fascinantes y reflexivas de la Biblia, para hacer referencia a la solidaridad y al verdadero amor por el prójimo. En palabras de la escritora Elena G. de White:

“En la historia del buen samaritano, Cristo ilustra la naturaleza de la verdadera religión. Muestra que ésta no consiste en sistemas, credos, o ritos, sino en la realización de actos de amor, en hacer el mayor bien a otros, en la bondad genuina.

“Y he aquí un intérprete de la ley se levantó y dijo, para probarle: Maestro, ¿haciendo qué cosa heredaré la vida eterna? Él le dijo: ¿Qué está escrito en la ley? ¿Cómo lees? Aquél, respondiendo, dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con todas tus fuerzas, y con toda tu mente; y a tu prójimo como a ti mismo. Y le dijo: Bien has respondido; haz esto, y vivirás. Pero él, queriendo justificarse a sí mismo, dijo a Jesús: ¿Y quién es mi prójimo? Respondiendo Jesús, dijo:

“Un hombre descendía de Jerusalén a Jericó, y cayó en manos de ladrones, los cuales le despojaron; e hiriéndole, se fueron, dejándole medio muerto. Aconteció que descendió un sacerdote por aquel camino, y viéndole, pasó de largo. Asimismo un levita, llegando cerca de aquel lugar, y viéndole, pasó de largo. Pero un samaritano, que iba de camino, vino cerca de él, y viéndole, fue movido a misericordia; y acercándose, vendó sus heridas, echándole aceite y vino; y poniéndole en su cabalgadura, lo llevó al mesón y cuidó de él. Otro día al partir, sacó dos denarios, y los dio al mesonero, y le dijo: Cuídameme; y todo lo que gastes de más, yo te lo pagaré cuando regrese. ¿Quién, pues, de estos tres te parece que fue el prójimo del que cayó en manos de los ladrones? Él dijo: El que usó de misericordia con él. Entonces Jesús le dijo: Ve, y haz tú lo mismo”. Marcos 10:25-37.

“Condiciones para heredar la vida eterna— Las condiciones para heredar la vida eterna son claramente establecidas por nuestro Salvador de la manera más simple. El hombre que estaba herido y despojado representa a los que son el objeto de nuestro interés, simpatía y caridad. Si descuidamos los casos de los necesitados e infortunados que nos

**3 HABILIDADES PERSONALES**

**EL BUEN SAMARITANO**

“AMA A TU PRÓJIMO COMO A TI MISMO.” LUCAS 10:27, DHH.

SE BRINDAN SERVICIOS DE INTERPRETACIÓN Y ACCESIBILIDAD PARA PERSONAS CON NECESIDADES SOCIALES Y MÁS. PIDIENDO UN SERVICIO AL 1-800-368-6748.

- Escucha la parábola del buen samaritano que te relatará tu docente (Lucas 10:25-37). Luego ordena la secuencia de la historia numerando las imágenes del 1 al 9.
- Comenta con tu compañero(a) si alguna vez has sido un samaritano moderno.
- Ver la historia “La celebración de la solidaridad”. ¿Qué enseñanza les dejó?

son dados a conocer, no importa quiénes puedan ser, no tenemos seguridad de la vida eterna, ya que no hemos contestado las demandas que Dios ha puesto sobre nosotros. No nos compadecemos ni apiadamos de la humanidad porque ellos sean parientes o amigos nuestros. Seréis hallados transgresores del segundo gran mandamiento, del cual dependen los otros seis últimos mandamientos [del Decálogo]. Cualquiera que ofendiere en un punto, es culpado de todos. Aquellos que no abren sus corazones a las necesidades y sufrimientos de la humanidad, no abrirán sus corazones a las demandas de Dios que están establecidas en los primeros cuatro preceptos del Decálogo. Los ídolos reclaman el corazón y los afectos, y Dios no es honrado y no reina supremo.” (El ministerio de la bondad, [versión online](#))

La primera actividad que los estudiantes deben realizar consiste en escuchar la parábola del buen samaritano. Tú puedes relatarla, basado en Marcos 10:25-37. Puedes adicionar elementos de actuación pidiendo a los estudiantes que hagan las veces de los personajes, o puedes disfrazarte de tiempos bíblicos y contar la historia. Después de haber disfrutado la historia, los estudiantes deben ordenar la secuencia de la historia numerando las imágenes del 1 al 9. En seguida, puedes transportarlos a través de la imaginación a los tiempos actuales y leer en voz alta para toda la sala, lo que Marcos dice: “¿Se imaginan ser un buen samaritano moderno? Actuando con respeto, solidaridad y amor, mostramos un buen trato a los demás.” Dale espacio a tus estudiantes para que respondan, es un momento para reflexionar junto con ellos.

La segunda actividad tiene relación con la primera; por tal motivo, los estudiantes deben compartir alguna experiencia de solidaridad. Pregunta si alguna vez actuaron como un buen samaritano moderno; permite que los estudiantes tengan el diálogo. Si algún estudiante está solo, inclúyelo en grupos de tres o tú mismo integra algún grupo. Al final de la actividad puedes pedir a dos equipos que compartan sus experiencias.

La última actividad de esta sección es que los estudiantes puedan ver la historia “La celebración de la solidaridad” y preguntar al grupo “¿Qué enseñanza les deja?” Escucha a los niños y permite que den sus opiniones.

**Contenido digital ACES.** Video de “La celebración de la solidaridad”. Lee el QR o ingresa a <http://aeoda.net/2045>.



## MOMENTOS DE DESARROLLO

### PÁGINA 17: SOLIDARIDAD.

En esta sección se propone iniciar con el texto bíblico de Efesios 2:10, DHH: “Sean buenos y compasivos unos con otros...” Emilia define a la solidaridad como un valor por el cual se puede dar o ayudar a otra persona que tiene una necesidad, sin esperar algo a cambio. Según Buxarrais, M. R. (1998):

“La solidaridad implica afecto: la fidelidad del amigo, la comprensión del maltratado, el apoyo al perseguido, la apuesta por causas impopulares o perdidas, todo eso puede no constituir propiamente un deber de justicia, pero sí es un deber de solidaridad. De todas formas, como expresión del sentimiento que es, no funciona como un deber frío e impuesto desde la autoridad.”

"Sean buenos y compasivos unos con otros..." Efesios 2:10

### SOLIDARIDAD

1. Marca con  las acciones que son actos de solidaridad.

- Un niño no lleva su merienda y yo le ofrezco la mitad de la que tengo.
- A una persona se le caen las ventanitas de la bolsa. Yo le miro y le ayudo a cerrarla.
- Mi prima pregunta me alcanza un objeto y yo se lo alcanzo.
- Tengo ropa que no me queda y junto a mi mamá, las regalamos a personas necesitadas.
- Mi compañero quiere llevar su regalo a la escuela para regalar a una niña. Yo no le presto la mía.
- Mi mamá está muy ocupada con las tareas de la casa, y yo le ayudo en lo que puedo colaborar.

2. Observa las necesidades y completa qué ayuda podrías brindar a esas personas.

PERSONAS	NECESIDADES	AYUDA
Una señora tiene muchas compras, y son tan pesadas que no puede cargarlas.		
Un niño tiene mucha hambre.		
Un niño se cayó de la bicicleta y está llorando.		

3. Elige una de las ayudas que planteamos en el cuadro y ponla en práctica. También puedes elegir más de una.

Por otro lado, la escritora Elena G. de White refiere:

“Cualquier ser humano que necesita nuestra simpatía y nuestros buenos servicios, es nuestro prójimo. Los dolientes e indigentes de todas clases son nuestros prójimos; y cuando llegamos a conocer sus necesidades, es nuestro deber aliviarlas en cuanto sea posible.

“Con esta parábola queda establecido para siempre el deber del hombre hacia sus prójimos. Debemos cuidar cada caso de sufrimiento y considerarlo como propio, como agentes de Dios para aliviar a los necesitados hasta donde nos sea posible. Debemos ser colaboradores junto con Dios. Hay quienes manifiestan gran aflicción por sus parientes, sus amigos y protegidos, pero que fallan en ser buenos y considerados con aquellos que necesitan bondadosa simpatía, que necesitan consideración y amor. Con corazones fervientes preguntémosnos: ¿Quién es mi prójimo? Nuestros prójimos no son solamente nuestros íntimos y amigos especiales; no son simplemente aquellos que pertenecen a nuestra iglesia o que piensan como nosotros. Nuestros prójimos son toda la familia humana. Debemos ser buenos con todos los hombres y especialmente con aquellos que son de la familia de la fe. Debemos dar al mundo una demostración de lo que significa cumplir la ley de Dios. Debemos amar a Dios por sobre todo y a nuestros prójimos como a nosotros mismos.” (*El ministerio de la bondad*, [versión online](#)).

La primera actividad de esta página pide que los estudiantes marquen con una X los actos de solidaridad y estas son las respuestas:

- a. Un niño no llevó su merienda y yo le ofrezco la mitad de lo que tengo.
- b. A una persona se le caen las verduras de la bolsa. Yo lo miro y sigo caminando.
- c. Mi prima pequeña no alcanza un objeto y yo se lo alcanzo.
- d. Tengo ropa que no me queda y, junto a mi mamá, las regalamos a personas necesitadas.
- e. Mi compañero olvidó llevar su regla y la necesita para realizar una tarea. Yo no le presto la mía.
- f. Mi mamá está muy ocupada con las tareas de la casa, y yo le pregunto en qué puedo colaborar.

En la segunda actividad se proponen tres casos:

- Una señora tiene muchas compras y necesita ayuda.
- Un mendigo tiene mucha hambre y está pidiendo ayuda.
- Un niño se cayó de la bicicleta y está llorando.

Ante estas situaciones planteadas, los estudiantes deben reconocer las “necesidades” y “ayuda” que requieren las personas en diferentes contextos.

La última actividad consiste en que con los estudiantes deben elegir una o más acciones de solidaridad de las que vieron en el cuadro anterior y ponerlas en práctica. También está la libertad de que ellos puedan elegir. Sugerimos que como grupo-curso puedan generar una lluvia de ideas de cómo ser solidarios.

## **PÁGINA 18: RESPETO EN ACCIÓN.**

En esta sección se trabaja de forma práctica cómo enseñar a los niños sobre un valor que hoy por hoy se está perdiendo. El respeto constituye uno de los valores más esenciales de la

familia, la escuela y la sociedad en general. El versículo bíblico corresponde a 1 Pedro 2:17, NVI, que dice: “Den a todos el debido respeto: amen a los hermanos, teman a Dios...”

Algunos estudios ya citados sobre el respeto en la infancia y niñez afirman que instruir a los niños en valores se torna imprescindible para que en el futuro puedan vivir en una sociedad tolerante y cohesionada, y con una personalidad firme y madura (Guevara, et, al. 2007).

Por tal motivo, el respeto se convierte en una de las aptitudes sociales más importantes de las personas. Educar e instruir a los niños sobre la importancia del respeto es una de las tareas más valiosas que se tiene como educador. El respeto implica valorar las diferencias para vivir en comunidad. Esto tendrá que ver entonces con la posibilidad de construir una mejor sociedad en la que la violencia, la agresión, la discriminación o el abuso no existan, y a su vez, con el cumplir las reglas de convivencia que hacen mejor y más completo el desarrollo del bienestar social (Terán, et, al 2019).

Por otro lado, la escritora Elena G. de White decía lo siguiente:

“Amarnos y respetarnos mutuamente— Si recordamos siempre las acciones egoístas e injustas de otros, encontraremos que es imposible amarlos como Cristo nos amó; pero si nuestros pensamientos se espacian de continuo en el maravilloso amor y compasión de Cristo hacia nosotros, manifestaremos el mismo espíritu para con los demás. Debemos amarnos y respetarnos mutuamente, no obstante, las faltas e imperfecciones que no podemos menos de observar. Debemos cultivar la humildad y la desconfianza para con nosotros mismos, y una paciencia llena de ternura hacia las faltas ajenas. Esto destruirá todo estrecho egoísmo y nos dará un corazón grande y generoso.” (*El camino a Cristo, versión online*).

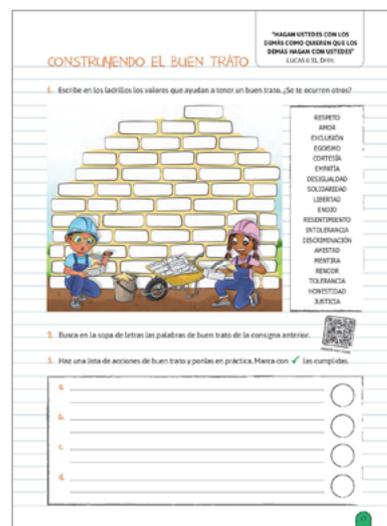
La primera actividad del libro pide que los estudiantes puedan reconocer qué acciones reflejan respeto y cuáles no. Para ello, deben unir cada acción con uno de los botones “Sí” o “No”, según corresponda. Dejamos a disposición los resultados:

La siguiente actividad es parecida a un estudio de caso, puesto que los estudiantes deben leer y analizar cada caso presentado. Posterior a ello, deben responder las preguntas. La idea es que puedan proyectarse y ver qué harían en las diferentes situaciones propuestas.



## PÁGINA 19: CONSTRUYENDO EL BUEN TRATO.

En esta página se sugiere iniciar con el texto bíblico para meditar, se encuentra en Marcos 6:31, DHH, que dice: “Hagan ustedes con los demás como quieren que los demás hagan con ustedes”. En un mundo donde todo es relativo, cada día se torna difícil educar a los niños y adolescentes en el buen trato, los altos índices de violencia en todos sus tipos cada vez son más altos en diferentes contextos y sociedades. Por tal motivo, hablar de una sana convivencia plena casi resulta imposible, ya que desde los hogares se promueve un ambiente hostil entre sus miembros y esas prácticas se trasladan a las escuelas o colegios y pronto a la sociedad.



Como docentes, es importante fomentar el buen trato entre los estudiantes, para ello existen diversos programas nacionales e internacionales; sin embargo, es importante que se tome en cuenta los siguientes aspectos que se promueven en el artículo escrito por Angélica Meza, donde comparte aspectos importantes para fomentar el buen trato:

1. **Reconocimiento.** Todos somos diferentes y eso es perfecto. Se puede definir como la necesidad que tienen todos los estudiantes de ser aceptados en su individualidad, como seres diferentes y especiales, con derecho a ocupar un espacio físico, intelectual y afectivo en su entorno escolar. Al existir este reconocimiento es poco probable que se den situaciones de marginación o exclusión, cualquiera que sea el origen, nacionalidad, capacidad intelectual o apariencia física, habrá un respeto a la diversidad por parte de todas las personas que integran la comunidad educativa. Este reconocimiento conduce al fortalecimiento de la autoestima y contribuye al establecimiento de un clima adecuado de convivencia en el centro educativo.
2. **Empatía.** Se considera como la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, de percibir cómo siente y comprender sus sentimientos. Cuanto más abiertos estamos a reconocer y manifestar nuestros propios sentimientos, más fácilmente podremos aceptar y reconocer los sentimientos ajenos. La falta de empatía puede provocar comportamientos de rechazo hacia otras personas, de maltrato físico, verbal o psicológico, sin mostrar remordimiento, sin entender ni preocuparse por lo que les pase, sin aceptarlas ni reconocerlas.
3. **Colaboración y participación.** En la interacción de las personas se intercambian ideas y opiniones, se realizan tareas y se responden adecuadamente a los sentimientos y preocupaciones que se plantean. Se trata de una relación de doble vía que permite que unas personas y otras se vean y se reconozcan. La capacidad de interacción permite trabajar en equipo, colaborar hacia el logro de metas comunes, establecer lazos de afecto y amistad, y convivir pacíficamente.
4. **Comunicación efectiva.** Expresar lo que pensamos, sentimos, deseamos, esperamos y vivimos, constituyen la comunicación. La comunicación efectiva necesita libertad para expresar, asertividad, interés por lo que se está diciendo, respeto a las opiniones ajenas y capacidad de escucha. Hay que evitar los estilos autoritarios y rígidos y la transmisión de modelos de carácter agresivo o violento porque no favorecen la comunicación.
5. **Negociación y mediación.** La negociación es la capacidad para llegar a un acuerdo cuando se ha producido un conflicto. El acuerdo puede ser totalmente satisfactorio o bien el resultado de un acuerdo entre las partes, que ceden en algo para llegar a un punto. No se trata de imponer, tampoco de aceptar imposiciones. Para ello, es necesario construir

la tolerancia y el respeto por las diferencias para poder otorgar razones en los desacuerdos.

En esta página aparecen Marcos y Emilia vestidos como constructores junto a una pared de ladrillos. A su lado hay una lista de palabras, donde el estudiante debe leer y escribir dentro de cada ladrillo aquellas palabras que fomentan el buen trato. A continuación, las palabras que se proponen y resaltadas en rojo las que debieran ir escritas en los ladrillos:

RESPECTO; AMOR; EXCLUSIÓN; EGOÍSMO; CORTESÍA; EMPATÍA; DESIGUALDAD; SOLIDARIDAD; LIBERTAD; ENOJO; RESENTIMIENTO; INTOLERANCIA; DISCRIMINACIÓN; AMISTAD; MENTIRA; RENCOR; TOLERANCIA; HONESTIDAD; JUSTICIA

La segunda actividad que se propone es que los estudiantes puedan buscar en una sopa de letras online las palabras de buen trato que escribieron en los ladrillos.

Contenido digital ACES. Juego online “Buen trato”. Lee el QR o accede a <http://aeoda.net/2046>.



Por último, se pide que los estudiantes realicen una lista de acciones de buen trato en el recuadro. Motíelos para que durante los posteriores días pongan en práctica dichas acciones y marquen con un tilde ✓ las que vayan cumpliendo.

## PÁGINA 20: EMOCIONES.

Esta sección inicia con el texto bíblico de Juan 11:33, DHH: “Jesús lloró”. A través de las actividades que se proponen en esta página, se busca que los estudiantes reconozcan sus propias emociones y de los demás, aprendiendo a ser empáticos.

Es importante que comprendas la importancia de educar las emociones en la niñez y que no solo lo cognitivo será lo más valioso en un aprendizaje, sino el aspecto socioemocional. En otras palabras, algunas investigaciones como las de Rueda (2021) refieren a lo siguiente:

“Los docentes que implementan programas emocionales en sus aulas consiguen un clima afectivo seguro y favorecen la regulación emocional grupal. Por tanto, sin un profesorado que esté previamente formado en estas competencias, será una utopía contribuir al desarrollo integral del alumnado (Sáenz-López et al., 2019). De hecho, Cabello-Salguero (2011, p. 180) afirma que “una de las premisas para promover el desarrollo de la IE dentro de la institución escolar, es que el docente desarrolle también su propia inteligencia emocional”. En el estudio realizado por Cejudoy López-Delgado (2017), se hace referencia a maestras de Educación Infantil, adjudicando éstas una mayor importancia al trabajo de las emociones con su alumnado que a docentes de Primaria.”



The screenshot shows a digital activity page titled "EMOCIONES" with a QR code in the top right corner. The page contains the following text and instructions:

4. Observa la escena y comenta con tu compañer(a) si alguna vez experimentaste una situación similar.

5. Ve la historia de Jesús y Lázaro (Juan 11:33-46).

6. Emilia llora porque siente el dolor que Jesús pudo haber sentido al perder a su amigo. ¿Alguna vez sentiste empatía por un amigo? Encierra la emoción que sentiste y descríbela el suceso.

Below the instructions, there are six cartoon characters representing different emotions: a boy with a sad face, a girl with a happy face, a boy with a surprised face, a girl with a sad face, a boy with a happy face, and a girl with a sad face.

Por otro lado, la autora Elena G. de White refiere que:

“Las emociones no son una salvaguardia segura— Con frecuencia los sentimientos son engañosos, las emociones no son una salvaguardia segura; porque son variables y sujetas a circunstancias externas. Muchos se dejan seducir al confiar en las impresiones

sensacionales. La prueba es: ¿Qué estáis haciendo para Cristo? ¿Qué sacrificios estáis haciendo, qué victorias estáis obteniendo? Un espíritu egoísta vencido, una tentación a descuidar el deber resistida, una pasión subyugada y la obediencia voluntaria y alegre prestada a la voluntad de Cristo, constituyen una evidencia mucho mayor de que somos hijos de Dios que la piedad espasmódica y la religión emotiva.” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 1, [versión online](#)).

Para desarrollar la temática de las emociones, se propone una escena donde Marcos y Emilia y una niña comentan la escena de Jesús triste junto a las hermanas de Lázaro, pues este había muerto hace cuatro días. En la interacción de los niños, Emilia llora por ver triste y llorando a Jesús junto a María y Marta, y la niña responde a Emilia: “Eso se llama empatía. Cuando reconocemos nuestras emociones, también podemos sentir lo que otros sienten”. A través de esta escena, los estudiantes pueden ir conociendo más sobre la empatía y conocer un poco más sobre sus emociones y las de los demás.

Para afianzar la actividad puedes proyectar el video de la historia de Jesús y Lázaro (Juan 11:1-44) y luego pedir que los estudiantes expresen su sentir al ver la escena.

**Contenido digital ACES.** Video de “Jesús y Lázaro”. Lee el QR o ingresa a <http://aeoda.net/2047>.



Para mayor profundización se recomienda leer el capítulo 58 “Lázaro, ven fuera” del libro *El Deseado de todas las gentes*.

A continuación, se comparte una breve cita del capítulo recomendado:

“No era sólo por su simpatía humana hacia María y Marta por lo que Jesús lloró. En sus lágrimas había un pesar que superaba tanto al pesar humano como los cielos superan a la tierra. Cristo no lloraba por Lázaro, pues iba a sacarle de la tumba. Lloró porque muchos de los que estaban ahora llorando por Lázaro maquinarían pronto la muerte del que era la resurrección y la vida.”

En la última actividad se pide a los estudiantes que recuerden la escena cuando Emilia llora porque comprender el dolor de Jesús y se pregunten si alguna vez sufrieron por un amigo. Para ello, se presenta un cuadro de las seis emociones debidamente enumeradas. El estudiante debe escoger el número de la emoción que experimentó y describir lo que ocurrió y qué sintió.

## PÁGINA 21: LO QUE SIENTO.

Esta sección hace referencia a la importancia de reconocer las emociones propias como parte de conocerse y desarrollar la inteligencia emocional. El texto bíblico que acompaña es el que se encuentra en Proverbios 12:25, TLA: “La angustia causa tristeza; pero una palabra amable trae alegría”.

Al instruir a los estudiantes en el desarrollo de las actividades se sugiere iniciar leyendo lo que el personaje Marcos refiere: “Conocer cómo nos sentimos nos ayuda a regular las emociones y comprender lo que nos pasa”.

“LA ANGUSTIA DEPRIME AL HOMBRE. LA PALABRA AMABLE LO ALIENZA”  
PROVERBIOS 12:25, TLA

### LO QUE SIENTO

1. Completa las frases de cómo te sientes al experimentar cada emoción. Luego, pinta las caras.

Me siento alegre cuando...	Me siento triste...
Es que realmente me sorprende...	Me enoja cuando...
Siento miedo cuando...	Me da completamente pena...

CONOCE COMO NOS SENTIMOS. AYUDA A REGULAR LAS EMOCIONES Y COMPRENDER LO QUE NOS PASA.

NO UN PROCESOS. EN LA VIDA, TODAS LAS EMOCIONES TIENEN SU FUNCIÓN.

2. Lee la función de las emociones y complétalas con tu familia.

- El miedo nos alerta del peligro.
- La alegría nos anima y llena de energía.
- El enojo nos motiva a luchar contra los errores y la injusticia, y nos ayuda a poner límites.
- La tristeza nos permite pedir ayuda y apoyo a los demás.
- La sorpresa aumenta la atención hacia algo inesperado.
- El asco nos ayuda a demostrar que no podemos aceptar algo que no nos gusta.



En la siguiente actividad se presenta una lista de palabras: paciencia, orgullo, satisfacción, pesimismo, paz, culpa, amor, arrogancia, alegría, compasión, frustración, tristeza, esperanza, admiración, miedo, gratitud, egoísmo, inseguridad, ira y confianza. Estas deben ser ubicadas en uno de los cuadros. Esta es la solución de la actividad:

- Palabras que no ayudan a tener una adecuada relación con los demás: paciencia, satisfacción, paz, amor, alegría, compasión, esperanza, admiración, gratitud y confianza.
- Palabra que ayudan a tener una adecuada relación con los demás: orgullo, pesimismo, culpa, arrogancia, frustración, tristeza, miedo, egoísmo, inseguridad e ira.

## MOMENTOS DE CIERRE

### PÁGINA 23: ME PONGO EN TU LUGAR.

En la última página del capítulo se propone reflexionar en texto bíblico que se encuentran en Juan 11:33, DHH. “Jesús, al ver llorar a María y los judíos que habían llegado con ella, se conmovió profundamente...”.

Como docente es importante que se conozca sobre la empatía no solo como la capacidad de ponerse en lugar de otra persona, que es la definición más clásica y sencilla que se puede impartir a los estudiantes, sino conocer sobre cómo es que esta palabra tan genuina hoy se ha convertido casi en una cualidad que refleja las habilidades blandas de los seres humanos, existen diversas investigaciones que nos pueden detallar más sobre la empatía, una de ellas es la de Gómez que hace un recuento de la empatía en el tiempo y a letra refiere:

**ME PONGO EN TU LUGAR**

"JESÚS, AL VER LLORAR A MARÍA Y A LOS JUDÍOS QUE HABÍAN LLEGADO CON ELLA, SE COMMOVIÓ PROFUNDAMENTE..." (JUAN 11:33, DHH)

4. Une con flechas la palabra "empatía" con las frases que la describen.

No preocuparse por los demás.	<b>EMPATÍA</b>
Ponerse en el lugar de la otra persona.	
Ayudar al otro.	

Entender las emociones y los sentimientos de los demás.

5. Escribe debajo de las escenas cómo se refleja la empatía en cada una.

1. Canta "Caminar en los zapatos" y hace las mímicas. Escribe que enseñanza te da.

**PRATICARE EL RESPETO, LA SOLIDARIDAD Y EL BUEN TRATO CON MI PRÓJIMO. ME PONDRÉ EN EL LUGAR DE LOS DEMÁS.**

Escribe tu nombre: \_\_\_\_\_

**¡DAME TU RESPUESTA!**

“La empatía es un concepto que permite en el niño sentar las bases para la afectividad en la edad adulta, de ahí la importancia de realizar un análisis de la misma. Para comenzar se hará un breve desarrollo histórico en relación con los cambios que sufrió este concepto. En el siglo XVIII Robert Vischer introdujo la palabra alemana Einfühlung, la cual hace referencia a “sentirse dentro de”. Es en 1909 cuando Titchener acuñó el término empatía de una manera semejante a la que se utiliza en la actualidad. A través de la imaginación, el ser humano es capaz de ponerse en el lugar del otro. Esta temática es desarrollada por Adam Smith en su Teoría de los sentimientos morales en 1759. Siguiendo por esta línea, Köhler considera a la empatía como la comprensión de los sentimientos de los otros. Este recorrido histórico al cual hacen referencia Fernández Pinto, López Pérez y Márquez (2008), demuestra diferentes puntos de vista de un concepto relevante en el desarrollo del niño. Continúa haciendo referencia acerca de que es en el siglo XX cuando comienzan a aparecer nuevas definiciones del concepto.” (Gómez, 2016)

Por otro lado, se considera otras investigaciones (Nuñez, et al. 2021), que incluyen los enfoques de la empatía y que se describen a continuación:

“La empatía se entiende y conceptualiza desde dos enfoques: cognitivo y afectivo, aspectos reconocidos por Belacchi y Farina (2012) apuntando que, además, se trata de conductas prosociales y que se encuentran explícitos en cuatro aspectos conceptuales del Test de Empatía Cognitiva y Afectiva propuesto por López-Pérez et al. (2008), los dos primeros relacionados específicamente con la empatía cognitiva: 1) la adopción de

perspectiva (capacidad de ponerse en el lugar de otra persona); 2) la comprensión (capacidad de comprender los estados emocionales de otros; 3) estrés empático (capacidad de compartir las emociones negativas de otra persona, sintonizando emocionalmente con ella); y 4) alegría empática (capacidad de compartir emociones positivas) (Davis, 1996; Eisenberg & Strayer, 1987; Smetana y Ball, 2019) en base a respuesta de experiencias emocionales de otra persona (Zhang & Wang, 2019; Zahn-Waxler et al, 1990) y la capacidad para comprender lo que pasa por la mente de los demás y a su vez hacer referencia a su importancia, lo que le permite una integración al mundo social (Chopik et al. 2016), teoría sería apoyada por la teoría afectiva de la mente de autores como Shamay-Tsoory et al. (2005) y Nilsen y Valcke (2018).”

La primera actividad consiste en unir con flechas la palabra EMPATÍA con las frases que describen a la misma. Una actividad complementaria es que los estudiantes vean fotos de personas con discapacidad y que den su opinión al respecto:



La segunda actividad tiene un sentido analítico y reflexivo, por lo cual es importante lograr que los estudiantes puedan interiorizar el mensaje de la empatía a través de las siguientes escenas:

- Un niño ayudando a otro (con la rodilla herida) a caminar.
- Un niño y una niña tentados de risa.
- Un niño secando las lágrimas de otro con un pañuelo.



En la última actividad se pide a los estudiantes que canten y realicen las mímicas del canto “Caminar en tus zapatos”. Al terminar, pregunta qué enseñanza pudo dejar la letra de la canción. Puedes pedir que algunos estudiantes participen dando sus respuestas.

Si dispones de tiempo puedes presentar la canción ante las familias en un evento sencillo donde también se representen algunas de las obras de títeres sobre la resolución de conflictos.



**Contenido digital ACES.** Videoclip “Caminar en tus zapatos”. Lee el QR o accede a <http://aeoda.net/2048>.

Finalmente, completen la parte “MI DECISIÓN” leyendo las consignas: “Practicaré el respeto, la solidaridad y el buen trato con mi prójimo. Me pondré en el lugar de los demás.”

# CAPÍTULO 4: SALUD Y CONDUCTA

OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollar habilidades para el uso apropiado de la tecnología.</li><li>• Reconocer las ventajas de un estilo de vida saludable.</li><li>• Reconocer y practicar los 8 remedios naturales.</li></ul>	
CONTENIDOS	
GENERALES	IFE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposición y uso apropiado de la tecnología.</li><li>• Estilo de vida saludable (8 remedios naturales):<ul style="list-style-type: none"><li>• Aire puro</li><li>• Luz solar</li><li>• Ejercicio físico</li><li>• Agua</li><li>• Alimentación saludable</li><li>• Descanso</li><li>• Temperancia</li><li>• Confianza en Dios</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocer las bellezas de la creación de Dios, y los sentidos que Dios hizo para disfrutarla. Eclesiastés 3:11.</li><li>• Hay un tiempo oportuno para cada cosa. Eclesiastés 3:1.</li><li>• EL Sol y su brillo, como parte de las maravillas creadas por Dios Job 31:26.</li><li>• El agua, el mejor remedio para apagar la sed. Proverbios 25:21.</li></ul>

## ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARTICULARES

En este capítulo se aborda todos los usos apropiados de las diferentes pantallas. Si bien es cierto que el uso de pantallas por parte de los niños se propone en muchas ocasiones como parte del plan de estudios. Pero sabemos que debe moderarse el uso, y esto es responsabilidad de padres y docentes. La propuesta es enseñar a los niños a comprometerse a controlar el uso de pantallas. Proponemos como medida límite un máximo dos horas, contando el tiempo usado en el colegio o para realizar tareas escolares. Encontramos estudios que sugieren que dos horas diarias de consumo de pantalla es lo esperado, pero también algunos estudios pueden proponen que en niños de 8 años el uso se limite a un poco más de una hora. Por lo tanto, alentamos que por lo menos se limite a no más de dos horas.

Sugerimos que, en la propuesta de administrar el tiempo, se ponga el énfasis en jugar con amigos y disfrutar de la naturaleza.

Otro aspecto para tratar en este capítulo es conocer y apropiarse de los 8 remedios naturales. Podrán observar que en varios materiales que surgimos como apoyo encontrarán que con el lema ADELANTE se presentan los 8 remedios naturales: aire puro, descanso, ejercicio, luz solar, agua, nutrición, temperancia y esperanza. Puede optar por presentarlos todos juntos y luego desarrollar cada uno, o también puede desarrollar cada uno y después los agrupa para memorizar los ocho una vez que cada uno están trabajado y comprendidos.

## ESTRATEGIAS SUGERIDAS

### MOMENTOS PREVIOS

#### PÁGINA 24: DISFRUTAR CON LOS SENTIDOS.

En este contenido se propone regular del uso de pantalla. Para ello, en lugar de señalar las desventajas de las pantallas, se pone el énfasis en las ventajas de jugar en la “vida real” y

con amigos, ya que se puede disfrutar con más sentidos que en la pantalla que solamente se usa vista y oído.

Marcos dice: “Un ratito no está mal... Menos pantalla y más vida real.”

Asegúrate de demostrar el uso de solamente dos sentidos al observar una pantalla y compara con el uso de todos los sentidos puestos en acción al disfrutar de los juegos en directo en la naturaleza.

En la pantalla solo puedes ver y escuchar.

En la naturaleza puedes tocar, gustar, oler, ver y escuchar...

Emilia dice: “Jugar con la creación ayuda a tu mente y corazón.”

Los juegos al aire libre ayudan al mejor desarrollo cognitivo y también al desarrollo emocional. Este beneficio es mayor aún si se juega con otras personas.

La siguiente actividad propuesta es abrir el diálogo entre los estudiantes sobre: los sentidos no pueden aprovechar al jugar en la pantalla. Quizás puedas abrir el diálogo con algún juego donde deban adivinar de qué objeto se trata usando solamente el tacto, o reconocer algunos alimentos por su gusto.

La idea es guiar el dialogo en la clase. Pon el énfasis en las ventajas de jugar en interacción personal antes que en las desventajas de la pantalla.

Para ampliar la información, te brindamos algunas citas de Elena G. de White sobre el juego en la naturaleza:

“Una segura fuente de instrucción—La naturaleza ha de ser nuestro gran libro de texto después de la Biblia...”

“Para el niño que aún no es capaz de aprender lo que se enseña por medio de la página impresa o de ser iniciado en la rutina del aula, la naturaleza presenta una fuente infalible de instrucción y deleite. El corazón que aún no ha sido endurecido por el contacto con el mal es perspicaz para reconocer la Presencia que penetra todas las cosas creadas. El oído que no ha sido entorpecido por el vocerío del mundo está atento a la Voz que habla por medio de las expresiones de la naturaleza. Y para los de más edad, que necesitan continuamente los silenciosos recordativos de lo espiritual y lo eterno, la enseñanza de la naturaleza no dejará de ser una fuente de placer e instrucción...”

“Utilizada como libro de texto en el Edén—Todo el mundo natural está destinado a ser intérprete de las cosas de Dios. Para Adán y Eva en su hogar del Edén, la naturaleza estaba llena del conocimiento de Dios, rebosante de instrucción divina. Para sus oídos atentos, hacía repercutir la voz de la sabiduría. La sabiduría hablaba al ojo y era recibida en el corazón; porque ellos comulgaban con Dios en sus obras creadas...”

“El libro de la naturaleza, al desplegar ante ellos sus lecciones vivas, les proporcionaba una fuente inagotable de instrucción y deleite. El nombre de Dios estaba escrito en cada



hoja del bosque y en cada piedra de las montañas, en toda estrella brillante, en el mar, el cielo y la tierra. Los moradores del Edén trataban con la creación animada e inanimada; con las hojas, las flores, y los árboles, con toda criatura viviente, desde el leviatán de las aguas, hasta el átomo en el rayo del sol, y aprendían de ellos los secretos de su vida. La gloria de Dios en los cielos, los mundos innumerables con sus movimientos prefijados, “los equilibrios de las nubes” (Job 37:16), los misterios de la luz y del sonido, del día y de la noche, todos eran temas de estudio para los alumnos de la primera escuela de la tierra...

“Ejercicio al aire libre— El sistema entero necesita la influencia vigorizadora del ejercicio al aire libre. Unas pocas horas de trabajo manual cada día tienden a renovar el vigor físico y descansa y relaja la mente...

“Hay modos de recreación que son altamente beneficiosos para la mente y el cuerpo. Una mente ilustrada, discernidora, hallará abundantes medios de entretenerse y divertirse, en fuentes que no sean solamente inocentes, sino instructivas. La recreación al aire libre, la contemplación de las obras de Dios en la naturaleza, serán del más alto beneficio...

“Únanse varias familias que viven en una ciudad o pueblo y, dejando las ocupaciones que los han cansado física y mentalmente, realicen una excursión al campo, al lado de un hermoso lago o a un lindo bosque, donde el panorama de la naturaleza sea hermoso. Deben proveerse de alimentos sencillos e higiénicos, las mejores frutas y cereales, y tender la mesa a la sombra de un árbol o bajo la bóveda celeste. El viaje, el ejercicio y el escenario despertarán el apetito, y disfrutarán de una comida que los reyes podrían envidiar.”

En los siguientes enlaces podrás recabar información sobre los beneficios de jugar al aire libre comparados con los juegos en pantalla:

- <https://childmind.org/es/articulo/por-que-los-ninos-necesitan-pasar-tiempo-en-la-naturaleza/>
- <https://edublog.educastur.es/menospantallasmasvida/>
- <https://www.unicef.org/chile/historias/hay-que-aprovechar-el-espacio-al-aire-libre-para-jugar-y-conectarse-con-otros-ni%C3%B1os-y>

### **Estudios sobre la exposición a las pantallas y la salud**

Sobre las recomendaciones del tiempo en pantalla para los niños. Al indagar sobre las recomendaciones de horas exposición de niños en pantallas, encontramos que, según la Academia Americana de Pediatría, el «screen time» o tiempo de pantallas en niños son las siguientes:

- 0 a 2 años: Nada de pantallas.
- 2 a 5 años: Entre media y una hora al día.
- 7 a 12 años: Una hora con un adulto delante. Nunca en horas de comidas.
- 12 a 15 años: Una hora y media. Mucho cuidado con las redes sociales.
- Más de 16 años: Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas.

Lo más importante es que las pantallas no interfieran en la vida normal de los niños, el tiempo en familia, el ejercicio o las horas de sueño.

## Recomendaciones de horarios y lugares sin pantallas para niños

La AAP recomienda también seguir unas indicaciones con respecto a los lugares y momentos en los que las pantallas no pueden estar, es muy importante crear rutinas desde pequeños, y que estas normas se verbalicen o estén visibles claramente para los niños de la familia.

- No usar móviles o pantallas una hora antes de ir a dormir
- No usar móviles o tabletas a la hora de comer
- Marcar un «tiempo en familia» en el que ningún miembro de la familia los usa (podría ser los fines de semana por la mañana, la hora antes de ir al colegio).
- Mientras se hacen tareas escolares
- Mientras se está en la escuela
- Mientras se está cruzando la calle
- En el automóvil (excepto en viajes largos)
- No usar móviles en el cochecito o silla de paseo

## Tiempo de pantalla y los niños

El “tiempo de pantalla” es un término usado para actividades realizadas frente a una pantalla, como ver televisión, trabajar en una computadora o jugar con videojuegos. El tiempo de pantalla es una actividad sedentaria, lo cual significa que usted está físicamente inactivo mientras está sentado. Durante el tiempo frente a una pantalla se consume muy poca energía.

La mayoría de los niños estadounidenses pasan aproximadamente 3 horas al día viendo televisión. Sumando todo, todos los tipos de tiempo frente a la pantalla pueden totalizar de 5 a 7 horas al día.

Estar demasiado tiempo frente a una pantalla puede:

- Hacer que sea más difícil para el niño dormir en la noche.
- Aumentar el riesgo de que los niños desarrollen problemas de atención, ansiedad y depresión.
- Aumentar el riesgo de que los niños aumenten demasiado de peso (obesidad).

El tiempo frente a una pantalla aumenta el riesgo de obesidad debido a que:

- Estar sentado y mirando una pantalla es tiempo que no se pasa estando físicamente activo.
- Los anuncios y otras propagandas de la televisión pueden llevar a los niños a hacer elecciones de alimentos malsanos. La mayoría de las veces, los alimentos en los anuncios dirigidos a los niños son ricos en azúcar, sal o grasas.
- Los niños comen más cuando están mirando la televisión, sobre todo si ven anuncios de alimentos.

Las computadoras le pueden ayudar a los niños con sus tareas escolares. Pero navegar en Internet, pasar demasiado tiempo en Facebook o mirar videos en YouTube se considera tiempo de pantalla malsano.

## Cómo disminuir el tiempo de pantalla

Para algunos niños, reducir el tiempo frente a una pantalla a 2 horas por día puede ser difícil, debido a que la televisión puede conformar una gran parte de su rutina diaria. Sin embargo, usted puede ayudarles, diciéndoles cómo las actividades sedentarias afectan su salud general. Hable con ellos acerca de lo que pueden hacer para estar más saludables.

Para disminuir el tiempo de pantalla:

- No tener televisión o la computadora de la habitación de los niños.
- No ver televisión durante las comidas o cuando hacen tareas.
- No comer mientras ve televisión o usa la computadora.
- No dejar la televisión encendida como ruido de fondo.
- Decida qué programas mirar por adelantado. Apague el televisor cuando los programas hayan terminado.
- Sugiera otras actividades, como un juego familiar de tablero, un rompecabezas o salir a dar una caminata.
- Lleve un registro de cuánto tiempo se pasa frente a una pantalla. Trate de pasar la misma cantidad de tiempo estando activo.
- Sea un buen modelo como padre/docente. Disminuya su propio tiempo frente a la pantalla a 2 horas por día.
- Rete a su familia/estudiantes a pasar una semana sin mirar la televisión o realizar otra actividad de tiempo de pantalla. Encuentre actividades para hacer con su tiempo que lo lleven a moverse y quemar energía.

Fuente: [MedlinePlus en español](#) [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.);

La última actividad de la página propone realizar con la clase una lista de juegos que podrías compartir en el recreo. Ofrecemos a continuación algunos enlaces donde podrás encontrar diferentes propuestas de juegos. Sería conveniente que las analices y elijas algunos que consideres adecuados para tu clase y el espacio que dispones.

Planes de juegos para el recreo:

- [Juegos para niños al aire libre:](#)
- [8 juegos de patio tradicionales \(y sus reglas\) para niños](#)
- [Colección de juegos para el patio en primaria](#)

Videos con juegos (ejercicios físicos):

- <https://youtu.be/ofrOpagx9mk>
- <https://youtu.be/NVNylGKtavo>
- <https://youtu.be/jfZ-NX18BKU>

## MOMENTOS DE DESARROLLO

### PÁGINA 25: NORMAS DE SEGURIDAD.

Esta sección tiene como objetivo proponer pautas de seguridad a la hora de usar pantallas. Comienza por mencionar las nor-

**NORMAS DE SEGURIDAD**

1. Lee estos consejos que nos ayudan en la vida real y a nivel virtual.

1. No hablen con extraños.	6. No chateen o jueguen con extraños.
2. Avisa a dónde vas, esta es la mejor manera de estar seguro de tus adultos de confianza.	7. Usa tu pantalla donde puedan verte los adultos que te cuidan.
3. Mira por dónde vas, no te alejes de los adultos que te cuidan.	8. Concéntrate en lo que estás haciendo, no te alejes mirando lo que aparece alrededor.
4. No aceptes regalos o invitaciones de extraños.	9. No aceptes invitaciones en línea de extraños.
5. Ten pulsera, cuida tu privacidad.	10. Ten pulsera, no subas fotos tuyas ni de los demás.
11. No compartas información privada.	12. No compartas datos personales.
13. Si te pasa algo inusual o que no te gustó, cuéntalo a un adulto de confianza.	14. Si te pasó algo extraño en línea, cuéntalo a un adulto de confianza.

15. Observa las dos listas. ¿Puedes ver las similitudes entre ellas?

16. ¿Hay alguna norma de seguridad que no conocías? Plénela si hay otras que necesitas cumplir.

17. Compara lo que escribiste con las listas de tus compañeros.

Nuevas normas de seguridad que debo tener en cuenta:


mas de seguridad generales para la vida y luego haz énfasis en las normas para el uso de Internet y pantallas. De esta manera, tus alumnos podrán recordarlas con mayor facilidad. Aquí transcribimos ambas listas para que puedan compararlas, como propone la actividad de esta página.

### **Seguridad en la vida real**

- No hables con extraños.
- Avisa a dónde vas, evita estar lejos de tus adultos de confianza.
- Mira por dónde vas, no te alejes de los adultos que te cuidan.
- No aceptes regalos o invitaciones de extraños.
- Ten pudor, cuida tus partes privadas.
- No compartas información privada.
- Si te pasó algo incómodo o que no te gustó, cuéntalo a un adulto de confianza.

### **Seguridad en el uso de pantallas**

- No chatees o juegues con extraños.
- Usa tu pantalla donde puedan verte los adultos que te cuidan.
- Concéntrate en tu página, no te alejes mirando lo que aparece alrededor.
- No aceptes invitaciones en línea de extraños.
- Ten pudor, no subas fotos tuyas ni de los demás.
- No compartas datos personales.
- Si te pasó algo extraño en línea, cuéntalo a un adulto de confianza.

Luego de la comparación, pide que agreguen alguna nueva norma que pueda surgir del diálogo con tus alumnos.

Comunica estas normas de seguridad a las familias para que las pongan en práctica y para que ayuden a los niños a internalizarlas.

### **Recomendaciones sobre contenidos digitales para niños**

Debemos considerar algunas recomendaciones sobre el tipo de contenido al que pueden acceder los niños. Se debe tener en cuenta que los menores no puedan descargar contenido sin autorización de un adulto, que deben buscar y contrastar también información sobre juegos y aplicaciones en organizaciones confiables y que se respeten las edades recomendadas de los mismos.

Tener en cuenta que los niños no deberían quedar solos navegando en Internet, sino siempre en compañía de un padre o un adulto. Esto favorecerá la interacción y la discusión y aprenderán mejor de programas y vídeos educativos cuando los ven junto a un adulto.

Jugar juntos a un videojuego ayuda a los padres a conectar con sus hijos y permite una mejor idea de cómo los hijos pasan el tiempo.

Es necesario hablar con los niños de la educación y los buenos modales cuando se usan los medios de comunicación, de las consecuencias del acoso cibernético y qué hacer cuando se es víctima o se reconoce en terceros.

La luz que emiten los dispositivos mientras se están cargando o en reposo en la habitación pueden afectar a la calidad del sueño. Por esto, se recomienda tener un lugar de la casa (lejos del dormitorio) donde se cargan y dejan los dispositivos cuando no se están usando.

Tener también en cuenta la exposición a la publicidad, siempre es más recomendable ofrecer a los niños contenidos previamente descargados, juegos o aplicaciones que confiar en el contenido de cualquier empresa donde no se tienen en cuenta la edad o características de todos los menores.

Presentamos algunas citas de Elena G. de White que se relacionan con el tiempo de entretenimiento y el consumo de contenidos:

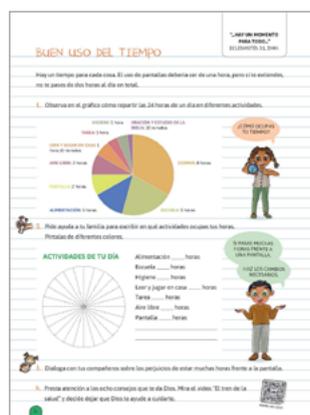
“Tenemos, sin embargo, algo que hacer para resistir a la tentación. Aquellos que no quieren ser víctimas de las trampas de Satanás deben custodiar cuidadosamente las avenidas del alma; han de abstenerse de leer, ver u oír cuanto sugiera pensamientos impuros. No se debe dejar que la mente se espacie al azar en todos los temas que sugiera el adversario de las almas. Dice el apóstol Pedro: ‘Por tanto, ceñid los lomos de vuestro entendimiento [...] no os conforméis a los deseos que antes teníais estando en vuestra ignorancia; sino como aquel que os llamó es santo, sed también vosotros santos en toda vuestra manera de vivir’. 1 Pedro 1:13-15.” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 1, [versión online](#)).

“Pablo dice: ‘Todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay alguna virtud, si algo digno de alabanza, en esto pensad’. Filipenses 4:8. Esto requerirá ferviente oración y vigilancia incesante. Habrá de ayudarnos la influencia permanente del Espíritu Santo, que atraerá la mente hacia arriba y la habituará a pensar solo en cosas santas y puras. Debemos estudiar diligentemente la Palabra de Dios. ‘¿Con qué limpiará el joven su camino? ¡Con guardar tu palabra!’, dice el salmista y añade: ‘En mi corazón he guardado tus dichos, para no pecar contra ti’. Salmos 119:9, 11.” (*Patriarcas y profetas*, [versión online](#)).

A continuación, ofrecemos enlaces donde podrás encontrar más información sobre la seguridad en Internet:

- [5 consejos para que los niños aprendan sobre seguridad en Internet](#)
- [Seguridad en Internet para niños: 5 cosas que debes saber hacer](#)

## PÁGINA 26: BUEN USO DEL TIEMPO.



Esta sección se introduce con el versículo que señala que hay un tiempo para cada cosa: “Todo tiene su momento oportuno” (Eclesiastés 3:1, NVI). La propuesta es organizar el uso del tiempo, pero el énfasis estará en reducir las horas de exposición a pantallas, contando TV, celular, PC, tabletas o cualquier otro dispositivo.

Hay un tiempo para cada cosa. El uso de pantallas debería ser de una hora, pero si te extiendes, no te pases de dos horas al día en total. Con este texto se propone una hora de pantalla diaria como el ideal, y extenderse como máximo a dos horas diarias.

Para que los alumnos puedan organizar de qué modo usarán su tiempo, sin dudas deberán tener la ayuda de su familia. Anticipa la tarea, comunícate con las familias para que apoyen a los niños no solo para realizar la tarea sino sobre todo para organizar su horario y respetarlo.

Después de la pregunta de Emilia: “¿Cómo ocupas tu tiempo?”, se presenta un gráfico donde se muestra cómo repartir sugerentemente las 24 horas de un día en diferentes actividades.



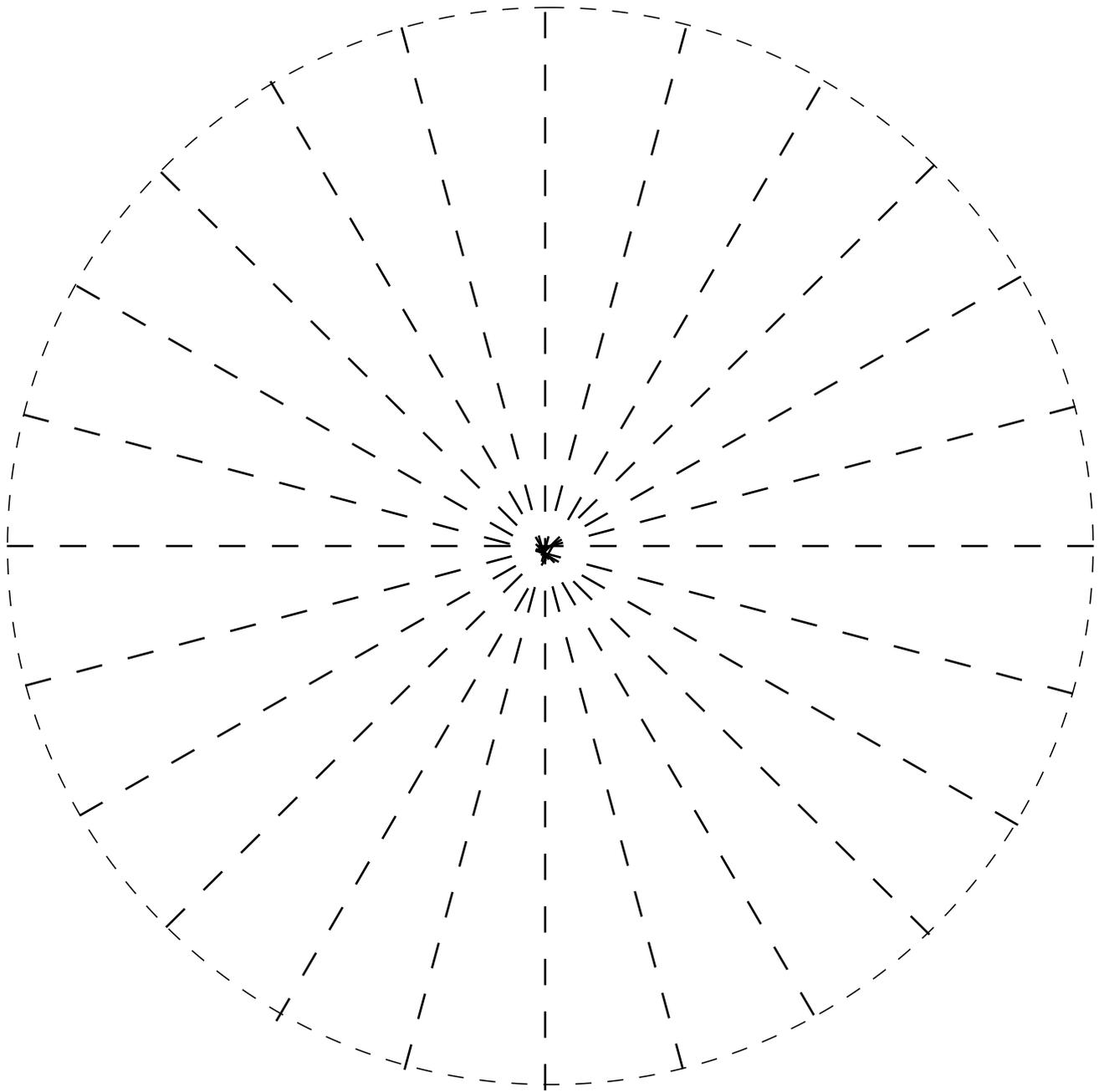
Después de observar el gráfico, puedes proponer un gráfico en blanco para completar con las actividades que el alumno realizaría. Te compartimos un modelo en la pág. siguiente.

Invita a los alumnos a revisar si pasan muchas horas frente a una pantalla. Luego de reflexionar, puedes proponerles los cambios necesarios para acotar las horas de exposición a la pantalla. Guía el dialogo con toda la clase, desafíalos a ocupar su tiempo de la mejor manera para mantenerse saludables.

Luego puedes proponer el video donde se presentan diferentes formas de cuidar la salud. Presenta los 8 consejos que da Dios para la salud. Mira con tu clase el video “El tren de la salud” y ayúdalos a decidir dejarse cuidar por Dios. Este video será de introducción para las siguientes páginas, ya que presenta los 8 remedios naturales. Puedes mencionar que un consejo es mejor que un remedio, ya que lo óptimo sería usarlos antes de que haya algo que remediar. Los 8 consejos serán desarrollados en las siguientes páginas.

**Contenido digital ACES.** Video de la canción “El tren de la salud”. Lee el QR o ingresa a <http://aeoda.net/2049>.





## PÁGINA 27: OCHO CONSEJOS DE DIOS: AIRE PURO.

Se presenta el primero de los ocho consejos para el cuidado de la salud.

- El aire puro oxigena tu cuerpo y así funciona mejor.
- Busca ventilar los ambientes cerrados donde estés.

Con este sencillo consejo se espera que los niños puedan valorar el aire puro y los beneficios para su salud. Si observas, hay dos conceptos aquí, el aire que nuestro cuerpo necesita, con las propuestas para mejorar nuestra respiración. Y, por otro lado, cuidar el aire que nos rodea, que será el que entrará en nuestro cuerpo. Allí se presentará la necesidad de ventilar nuestros ambientes o hacer más actividades al aire libre.

Entendiendo que el aire puro puede ser un concepto bastante abstracto para los niños de esta edad, se propone relacionarlo con diferentes actividades que se pueden hacer al aire libre, mientras se disfruta del aire puro.

Esta es la lista de actividades que se propone, cada una de ellas presentada con dibujos para que los niños puedan elegir las que suelen realizar y colorearlas para señalarlas.

- Andar en bicicleta
- Caminata
- Jugar a la pelota
- Patinar

Luego se los invita a pegar una foto de ellos mismos realizando alguna actividad al aire libre.

Para cerrar este tema invítelos a que practiquen la forma de respirar correctamente. La idea es hacer que los niños tomen conciencia de los dos pasos de la respiración que, si bien realizan normalmente de manera involuntaria, es bueno que puedan reconocer para mejorar su forma de respirar. Practica con tus estudiantes la forma de respirar correctamente para aprovechar mejor el aire.

Ofrecemos a continuación dos enlaces para que selecciones algún juego para enseñar a tus alumnos a mejorar su respiración.

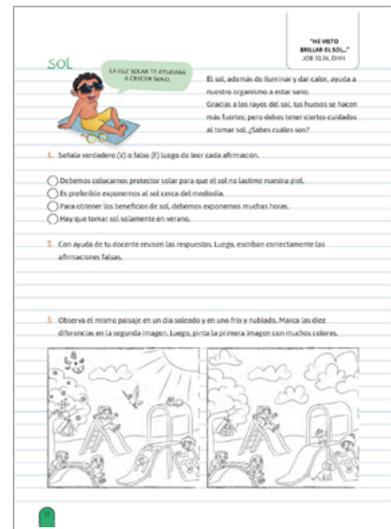
- <https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/logopedia/5-juegos-para-enseñar-a-respirar-a-los-ninos/>
- <https://cuentameuncuentoespecial.com/ejercicios-de-respiracion-para-ninos/>



## PÁGINA 28: SOL.

La página aborda la importancia de que los estudiantes comprendan los beneficios de la luz solar. Sin duda, al buscar apreciar los beneficios del sol se piensa en su capacidad de iluminar y dar calor. Pero es necesario que los niños comprendan que el sol contribuye a mantener sano su organismo.

La vitamina D se produce en la piel a partir de la radiación ultravioleta de la luz solar. Y la vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio, una de las principales sustancias necesarias para tener huesos fuertes. Por lo tanto, la exposición a la luz solar ayudará a que nuestros huesos se desarrollen fuertes.



Pero es sabido también que debemos tomar algunas precauciones al exponernos al sol. Para aprender sobre estas precauciones proponemos responder a una actividad de Verdadero o Falso. De esta forma, podrás indagar sobre los saberes previos de la clase haciendo que tus alumnos respondan solos. Y luego, al realizar la corrección en forma grupal, podrás explicar las respuestas correctas y fundamentarlas.

Estas son las frases que se presentan:

Debemos colocarnos protector solar para que no lastime nuestra piel. (V)

Cuanto más sensible sea nuestra piel a los rayos solares, más alto deberá ser el factor de protección. Los niños, y las personas de piel sensible particularmente, siempre deben usar un FPS alto (mayor de 30). Ciertos medicamentos son capaces de producir fotosensibilización o aumentar el riesgo de reacción de la piel frente al sol. Por lo que es recomendable consultar con el médico para saber qué factor de protección usar. Esto podría explicarse con la idea de que el factor de protección se relaciona con la cantidad de rayos que filtra. Por otro lado, también se debe explicar que es necesario reforzar esa barrera, ya sea por el paso del tiempo o por mojarnos o transpirar, que de alguna forma quitan el protector aplicado.

Debemos exponernos al sol cerca del mediodía. (F)

Todo lo contrario, cuanto más cercano sea el horario al mediodía, más peligrosos son los rayos solares. Por lo que el horario ideal es a la mañana temprano o las últimas horas de la tarde. Fuente: [Protegete del sol y del calor](#).

Para obtener los beneficios de sol, debemos exponernos muchas horas. (F)

Hay que tomar sol solamente en verano. (F)

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda en invierno tomar el sol para sintetizar la vitamina D durante 20 o 25 minutos con el 20% del cuerpo expuesto que corresponde a cara, cuello, brazos y pies, al menos 2 o 3 veces a la semana.

Guía a tus alumnos para que revisen las respuestas.

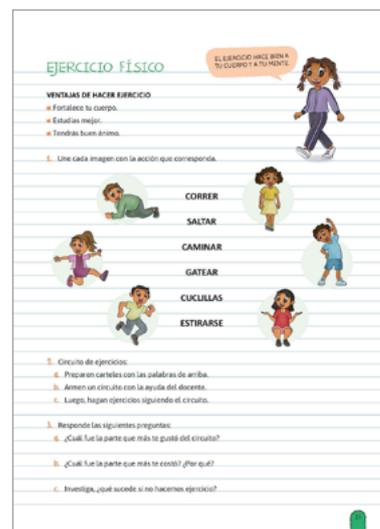
Para cerrar el tema se ofrece un juego de las diferencias para observar dos imágenes. Una muestra un paisaje soleado y otra nublado y frío. Invita a tus alumnos a mirar ambos paisajes y señalar las diferencias.

## PÁGINA 29: EJERCICIO FÍSICO.

La propuesta en esta sección, siguiendo con los remedios naturales, o consejos de Dios para la salud, es plantear el “ejercicio físico”. Para trabajar este tema podrías solicitar el apoyo del profesor de Educación Física para proyectar juntos cómo desarrollar este tema.

Sin dudas, la mejor manera de aprender acerca del ejercicio físico será realizando actividades prácticas para que, además de comprender los beneficios del ejercicio físico, tus alumnos puedan disfrutar de las actividades propuestas.

Se propone realizar un circuito con diferentes ejercicios. Elige un ambiente adecuado, muestra cómo se espera que realicen cada movimiento del circuito. En el libro tendrás dibujos, además del nombre del movimiento. Pide a los niños que realicen carteles para señalar cada paso del circuito. Además de los carteles con las palabras, pueden valerse de carteles con dibujos, donde se presente la secuencia de cada movimiento para mostrar su desarrollo. Explica y practica cada uno de los diferentes movimientos. Para esto, puedes explicarlos y pedir a algunos que los realicen y seleccionar aquel que lo haga correctamente para que sus compañeros lo observen como modelo. Una vez que los niños hayan entendido cómo es la realización de cada movimiento, pueden realizar el circuito completo.



### Circuito

- CORRER
- SALTAR
- CAMINAR
- CUATRO PATAS
- CUCLILLAS
- ESTIRARSE

Luego de realizar el circuito dialoga con tus alumnos y acompáñalos a responder las preguntas sobre sus experiencias con la actividad.

Después, invítalos a investigar qué sucede en sus organismos cuando hacen ejercicio.

Ofrecemos a continuación algunas ideas. Puedes pedir ayuda a las familias para que los niños recaben información sobre este tema en casa y traigan para compartir en el aula.

### ¿Qué sucede cuando hago ejercicio?

Haces ejercicio físico constantemente, sin siquiera darte cuenta.

Cuando corres al aire libre o pateas una pelota en la escuela, estás haciendo ejercicio físico. ¿Qué otras cosas se consideran ejercicio físico? Practicar deportes, bailar y hacer flexiones. ¡Incluso agacharte para tocarte los dedos de los pies!

Cuando haces ejercicio físico, fortaleces tu cuerpo. Por lo tanto, mantente activo todos los días. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

### **Haz feliz a tu corazón**

El corazón es un músculo. Trabaja arduamente para bombear sangre todos los días. Ayuda a tu corazón a estar más fuerte haciendo ejercicios aeróbicos.

Aeróbico significa “con aire”. Cuando haces ejercicios aeróbicos, respiras más rápido e inspiras más aire. El corazón también late más fuerte. Esto hace ejercitar al corazón. Se volverá mejor en su trabajo principal: tomar oxígeno del aire que respiras y enviarlo a todas las partes del cuerpo.

### **¿Qué tipo de ejercicio físico es bueno para mí?**

Hay muchos ejercicios físicos que pueden hacer bombear a tu corazón. Intenta realizar estos: natación, baloncesto, hockey, correr o caminar, patinaje, fútbol, esquí de fondo, andar en bicicleta, saltar a la soga

### **¿Cómo puedo fortalecer los músculos?**

¿Alguna vez usaste las trepadoras de una plaza o jugaste una yincana/ cinchada? Ambas actividades pueden fortalecer los músculos de las piernas y los brazos. Estas son otras maneras de fortalecer los músculos:

Hacer flexiones, dominadas (colgarse de una barra y elevar el tronco con la fuerza de los brazos). Jugar a tirar de una cuerda (cinchada/yincana), remar, correr, saltar, andar en bicicleta.

### **¿Cómo puedo adquirir más flexibilidad?**

Ser flexible significa que puedes estirar fácilmente tu cuerpo. Los ejercicios físicos que mejoran la flexibilidad te harán sentir muy bien, como cuando te estiras por la mañana después de despertarte. Es fácil encontrar actividades que te ayuden a estirarte: gimnasia artística, flexionar, girar y estirar. El ejercicio físico te hará sentir bien.

Da gusto tener un cuerpo fuerte y flexible que te permite hacer todas las cosas que disfrutas, como correr, saltar y jugar con tus amigos. También es divertido ser bueno en algo, como encestar en el aro, golpear con un bate de béisbol o nadar.

El ejercicio físico también puede mejorar tu estado de ánimo. Cuando haces ejercicio físico, el cerebro libera sustancias químicas que te hacen sentir más feliz. Ese es otro motivo por el cual es una buena idea hacer ejercicio físico.

La escritora Elena G. de White, en palabras sencillas, aporta verdades que los estudiantes podrán aprovechar:

“Sin ejercicio la mente no puede funcionar bien— Para un joven sano, el ejercicio riguroso y enérgico fortalece el cerebro, los huesos y los músculos. Y es una preparación esencial para la difícil tarea de un médico. Sin tal ejercicio la mente no puede funcionar bien. No puede producir los actos rápidos y claros que darán amplitud a sus facultades. Llega a estar inactiva. Tal joven nunca, nunca llegará a ser lo que Dios quiso que fuera. Él ha establecido tantos lugares de descanso que llega a ser como un charco de agua estancada. La atmósfera que lo rodea está cargada con miasmas morales.” (Mente, carácter y personalidad, t. 1, [versión online](#)).

## PÁGINA 30: AGUA.

Este contenido desarrolla otro de los remedios naturales: el agua. Al hablar sobre los beneficios del agua vamos a considerar dos aspectos: el agua como: bebida (y lo llamamos el agua por dentro) y el agua usada para la higiene personal (que denominamos el agua por fuera).

El primer paso es entender que el agua es un regalo de Dios y que la naturaleza se sustenta gracias a ella.

Tanto para trabajar el tema de la hidratación como el de la higiene se proponen diferentes códigos para descubrir mensajes.

Respuesta de la primera consigna:

**AGUA**

El agua es el regalo más maravilloso de la creación de Dios. Nuestro cuerpo está formado en su mayor parte por agua. Por eso, necesitamos del agua para mantenernos sanos.

1. Lee el código para descifrar un importante mensaje.

A B D E G I J L M O R S U

2. Resuelve los ejercicios. Luego, reemplaza cada resultado por la letra correspondiente. Anota para qué más puedes usar el agua.

5-3= 2    9-8=    10+5=    7-6=    15+4=    10+10=    3+2=

9-6=    8-3=    20-3=    15-6=    6+6=    24-12=    13-12=    8+11=    16+4=    3+2=

5+7=    9+7=    13+7=

18-14=    5+4=    14-9=    8+6=    17+4=    13-8=    17+3=

Una lista ayuda para buscar las letras.

A	C	E	G	H	I	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Z										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

A B D E G I J L M O R S U

E L A G U A E S L A M E J O R B E B I D A

Respuesta de la segunda consigna:

5-3= 2    9-8=    10+5=    7-6=    15+4=    10+10=    3+2=

B A Ñ A R S E

9-6=    8-3=    20-3=    15-6=    6+6=    24-12=    13-12=    8+11=    16+4=    3+2=

C E P I L L A R S E

5+7=    9+7=    13+7=

L O S

18-14=    5+4=    14-9=    8+6=    17+4=    13-8=    17+3=

D I E N T E S

Sugerimos que dialogues con tu clase sobre la importancia del agua. Para ello, ofrecemos algunas ideas para explicar a los niños la importancia del agua. El agua es un elemento indispensable para la vida y, por este motivo, es fundamental que los niños conozcan la importancia del agua. Esto no solo les ayudará a descubrir por qué es vital hidratarse correctamente para tener una buena salud, sino que, además, les servirá para entender que se trata de un bien escaso que hay que cuidar y preservar.

### **La hidratación de los niños**

El agua es el principal componente del cuerpo humano. De hecho, el organismo de una persona adulta está compuesto en un 65% de agua, mientras que en el caso de los más pequeños la cifra asciende a un 80%, lo que hace que necesiten un mayor recambio hídrico.

Por supuesto, dependiendo de su edad, la cantidad diaria de agua recomendada puede variar. En líneas generales, hasta los seis meses basta con la leche de fórmula o materna, salvo contadas excepciones (fiebre, diarrea...). Una vez iniciado el destete, es conveniente incluir el agua en su dieta.

Así, entre el año y los 10 años, conviene que beban en torno al litro y medio y, entre los 11 y los 18 años, dos litros.

¿Cómo inculcarles la necesidad de beber agua?

Acostumbrarles a que salgan siempre con una botella de agua. Así, cuando tengan sed, pueden ingerir agua de calidad.

Enseñarles la importancia de beber agua, aunque no tengan sed y explicarles todos los beneficios que tiene para el organismo.

Algunas cifras sobre el agua que se les puede explicar a los más pequeños

El 70% del planeta está cubierto por agua, pero solo un 0,007% es potable.

La mayoría de los seres vivos del planeta están compuestos por un 70% de agua.

El ser humano solo puede vivir tres o cuatro días sin beber agua porque necesita una hidratación constante.

El agua permite realizar la mayor parte de las funciones vitales. Así, entre otros, distribuye nutrientes a todo el organismo a través de la sangre, regula la temperatura corporal, ayuda en la digestión, limpia el organismo y elimina toxinas y mejora el sistema inmunológico.

Al respirar perdemos entre un 15% y un 20% de agua.

El agua está presente en todo lo que nos rodea, incluso en el aire.

En el siguiente enlace también puedes encontrar algunas propuestas de juegos o actividades para realizar con los niños para aprender a valorar el agua:

- <https://www.aguasana.es/como-explicar-a-los-ninos-la-importancia-del-agua>

## PÁGINA 31: ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Tiene por objetivo reconocer el valor de consumir alimentos saludables. Si bien hay muchos aspectos que podríamos considerar en una alimentación saludable, lo hemos simplificado a tres puntos.

**Comer variado.** Consumir verduras, frutas, legumbres, semillas y cereales. Diferentes colores y texturas. Puedes desafiarlos a probar alimentos que nunca han probado, o a reconocer sabores que suelen consumir. Puedes presentar alimentos conocidos, pero presentados de una manera poco habitual para hacerlos más atractivos. Por ejemplo, torta de lentejas y cacao, o de zanahoria y naranja. Puedes cocinar con ellos algún plato sencillo, como unos panqueques de banana y avena.

**Consumir poco azúcar.** Si los alumnos traen merienda o desayuno a la escuela, puedes desafiarlos a consumir solo frutas por uno más días. O pueden elegir un día solo frutas, otro solo cereales. Pueden preparar galletas con frutas bajas en azúcar.

**Comer alimentos lo más naturales, lo menos procesado posibles.** Anima a tu clase primero desde lo que consumen en la escuela, y luego en sus hogares a elegir los alimentos menos procesados.

Las propuestas de esta página son dialogar con tus alumnos y poner en práctica el tema con los alimentos que consumen en la escuela.

## DESCANSO

Este tema deberán trabajarlo con las respectivas familias. Para ello, comunícate con las familias para anticiparles que trabajarán este tema. Luego, pide a las familias que ayuden a los niños a completar el horario en que deberán acostarse y levantarse.

Luego verán esta lista de hábitos para la hora de dormir. Explica a tus alumnos antes de que ellos deban tildar cuáles ya tienen adquiridos. En el caso de que tus alumnos aún no tengan estos hábitos, desafíalos a hacerlos suyos. Continúa consultando si ya tienen esos hábitos para que pronto todos puedan beneficiarse con un buen descanso.

Lista de hábitos

Haz un ✓ en los hábitos que ya tienes adquiridos:

\_\_\_ Acostarse siempre al mismo horario.

\_\_\_ No ir a dormir con el estómago lleno, sino dejar pasar un rato después de comer.

\_\_\_ Dormir por lo menos 8 horas.

\_\_\_ No usar pantallas antes de acostarse.

\_\_\_ Relajarse antes de dormir, orando o leyendo la Biblia.

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

UNA BUENA ALIMENTACIÓN TE DARÁ LA ENERGÍA QUE NECESITAS Y TE SENTIRÁS BIEN.

1. Compara las opciones de desayuno, almuerzo y cena, y elige la correcta (A o B) con color.

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
A	A	A
B	B	B

Debemos comer:

- Variado: verduras, frutas, legumbres, semillas y cereales.
- Poco azúcar.
- Más natural.

2. Conversen sobre cómo debería ser una merienda para el recreo.

3. Junto a tu familia, planifica llevar alimentos saludables a la escuela.

**DESCANSO**

1. Pide a tus padres que te escriban horarios para acostarte y levantarte.

2. Pon ✓ en los hábitos que ya tienes adquiridos:

- Acostarse siempre al mismo horario.
- No ir a dormir con el estómago lleno, sino dejar pasar un rato después de comer.
- Dormir por lo menos ocho horas.
- No usar pantallas antes de acostarse.
- Relajarse antes de dormir, orando o leyendo la Biblia.

EL DESCANSO NECESITAMOS PARA ESTUDIAR MEJOR.

## MOMENTOS DE CIERRE

### PÁGINA 32: EQUILIBRIO.

Esta última página inicia con la sección titulada “Equilibrio”, planteada como sinónimo de Temperancia. Creemos que para los niños será más sencillo entender el concepto de equilibrio. Y para que puedan comprenderlo mejor, se comienza definiendo el término.

Temperancia: Evitar lo que nos hace mal y utilizar la medida justa de lo bueno.

Será conveniente señalar que ya fueron aprendiendo qué cosas son buenas para estar sanos y cuáles no los son. La temperancia será entonces no hacer las cosas que son malas, pero también será ser medidos con las cosas que son buenas.

La actividad propuesta es colocar V o F en cada hábito. Esta es la lista:

No tomar bebidas con mucha azúcar. (V)

Comer cinco manzanas todas juntas. (F. Es una forma desmedida de comer algo bueno, por lo que no es temperante)

Bañarme todos los días. (V)

Estar todo el día al sol. (F. Ya vimos que exponerse al sol en forma desmedida no es temperante)

Comer unas pocas nueces. (V)

### CONFIANZA EN DIOS

En el último de los consejos es importante señalar que la confianza en Dios será lo que nos ayudará a poder llevar a cabo los consejos que él mismo nos dio.

Comenta a tus alumnos que uno confía en quienes conoce y la forma de conocer a alguien es relacionándose. Enfatiza que al relacionarnos con Dios podremos confiar cada vez más en él.

Orar y estudiar la Biblia son las formas de relacionarnos con Dios.

La oración es nuestra forma de hablar con Dios y el estudio de la Biblia es la forma en que Dios nos habla.

La escritora Elena G. de White aporta algunas consideraciones al respecto:

“Para fortalecer nuestra confianza en Dios, Cristo nos enseña a dirigirnos a él con un nuevo nombre, un nombre entrelazado con las asociaciones más caras del corazón



humano. Nos concede el privilegio de llamar al Dios infinito nuestro Padre. Este nombre, pronunciado cuando le hablamos a él y cuando hablamos de él, es una señal de nuestro amor y confianza hacia él, y una prenda de la forma en que él nos considera y se relaciona con nosotros. Pronunciado cuando pedimos un favor o una bendición, es una música en sus oídos. A fin de que no consideráramos una presunción el llamarlo por este nombre, lo repitió en renovadas ocasiones. El desea que lleguemos a familiarizarnos con este apelativo.”

“Dios nos considera sus hijos. Nos ha redimido del mundo abandonado, y nos ha escogido para que lleguemos a ser miembros de la familia real, hijos e hijas del Rey del cielo. Nos invita a confiar en él con una confianza más profunda y más fuerte que aquella que un hijo deposita en un padre terrenal. Los padres aman a sus hijos, pero el amor de Dios es más grande, más amplio, más profundo de lo que al amor humano le es posible ser. Es inconmensurable. Luego, si los padres terrenales saben dar buenas dádivas a sus hijos, ¿cuánto más nuestro Padre celestial dará el Espíritu Santo a los que se lo piden?”  
(Palabras de vida del gran Maestro, [versión online](#)).

Para reforzar el aprendizaje de la temperancia se invia a los alumnos que canten juntos la canción “Dominio propio”. Aquí compartimos el enlace para que puedas conocer la canción antes de cantarla con tu clase.

**Contenido digital ACES.** Video de la canción “Dominio propio”. Lee el QR o ingresa a <http://aeoda.net/2050>.



Como cierre, se propone que juntos observen el video: “Mi cuerpo, muchos cuidados”. Luego, pídeles que registren qué harán para compartir esos 8 remedios:

**Contenido digital ACES.** Video de la canción “Mi cuerpo, muchos cuidados”. Leer el QR o ingresar a <http://aeoda.net/2051>.



Se propone finalizar firmando la decisión: “Decido mantener los hábitos saludables que aprendí y usar bien la tecnología.”

A continuación, dejamos sugerencias de videos para complementa el trabajo de los 8 remedios naturales:

- [8 remedios naturales](#)
- [Alimentación](#)
- [ADELANTE para niños](#)
- [Adelante Dr. Murillo](#)
- [Descanso y ejercicio](#)
- [Alimentación y aire libre](#)
- [Agua y luz solar](#)
- [Temperancia y confianza en Dios](#)
- [8 remedios - Nuevo Tiempo](#)
- [Sol - Nuevo Tiempo](#)