

## YO CUIDO MI CUERPO

Lee con atención. Coloca la respuesta según corresponda a la pregunta planteada.

Se beneficia porque su familia mantendrá una buena relación y una convivencia armoniosa.

Se beneficia porque estudiara con más ganas y aprenderá mucho mejor..

Se beneficia porque al comer más frutas se mantendrá más sano su cuerpo.



¡Hola! Soy Mónica. Es mi hora de estudio. Ya alisté todo lo que necesito. ¡Ahora sí, empezaré con alegría!

¿Cómo se beneficia Mónica al empezar a estudiar con alegría?



¡Hola! Me llamo Juan. Mi abuelito siempre me recomienda **comer frutas**.

¿Cómo se beneficia Juan al comer frutas?



¡Hola! Soy Pablo. En mi familia, cuando tenemos algún problema, nos reunimos y dialogamos hasta llegar a un acuerdo.

¿Cómo se benefician Pablo y su familia al ponerse de acuerdo dialogando?

Relaciona con una línea, según corresponda al bienestar físico, emocional o social.



¡Hola! Soy Pablo. En mi familia, cuando tenemos algún problema, nos reunimos y dialogamos hasta llegar a un acuerdo.

Bienestar físico



¡Hola! Soy Juan. Mi abuelito siempre me recomienda **comer frutas**.

Bienestar emocional



¡Hola! Soy Mónica. Es mi hora de estudio. Ya alisté todo lo que necesito. ¡Ahora sí, empezaré con alegría!

Bienestar social

Te invito a leer la historia de Elio.



¡Hola! Soy Elio. **Antes**, discutía mucho con mis hermanos. Cuando ellos tomaban mis cosas sin mi permiso, me enojaba fácilmente y gritaba, además, me quejaba con mi mamá y **terminaba muy resentido con ellos**. Tanto enojo sentía que hasta **me dolía la cabeza** de renegar.

**Ahora**, con las estrategias que conocí en "Aprendo en casa", sé regular mis emociones. Cuando me enojo, por ejemplo, respiro profundamente y trato de tranquilizarme. Así siento que **mi cuerpo se relaja y ya no me duele la cabeza**. Ya más calmado, hablo con mis hermanitos sobre cómo evitar estas situaciones.

He notado que **cada vez nos llevamos mejor**. Ahora jugamos más que antes. **No** he dejado de enojarme, pero intento expresarlo de la mejor manera y busco dialogar cuando me siento más calmado. Mis hermanitos y yo hemos aprendido a encontrar una solución entre todos, y **eso me hace sentir muy bien**.

Completa el siguiente cuadro a partir de tu reflexión sobre la historia leída de Elio:

Regula sus emociones

Le dolía la cabeza

Se lleva mejor y cuando se tranquiliza dialoga con ellos.

Se enoja fácilmente y gritaba

Se resentía con sus hermanos y con su mamá.

Su cuerpo se relaja y ya no le duele la cabeza.

¿Cómo afecta su bienestar?	ANTES, cuando se enojaba...	AHORA, cuando se enoja...
A nivel físico		
A nivel emocional		
A nivel social		