

El cuidado de sí mismo

1 Marca con un (X) las afirmaciones que indiquen que te respetas y te cuidas.

Consumo alimentos nutritivos y balanceados.		Olvido frecuentemente la agenda y no sé qué tareas debo hacer.	
Si estoy solo en casa, soy precavido para evitar accidentes.		Solo me lavo las manos cuando me levanto.	
Organizo y distribuyo bien mi tiempo.		Sufro continuos accidentes porque no sé prevenir riesgos.	
Hablo con extraños que dicen ser conocidos de mis padres.		Duermo menos de 8 horas.	

2 Menciona tres normas de seguridad que debes practicar cuando estás solo en casa.

3 Observa las siguientes situaciones. Luego, escribe un consejo para cada uno de los personajes.





4 Lee el siguiente caso. Después, responde.

Un día la mamá de Rodolfo y Pamela los dejó solos en casa. Rodolfo, muy astuto, aprovechó el momento y salió a jugar fútbol con sus amigos; pero fue descuidado y un perro callejero ingresó por la puerta. Por su culpa, la pobre Pamela se llevó un gran susto.

Aunque estaba nerviosa, logró sacarlo a la fuerza, y pidió a su hermano volver a casa, pero él solo volvió después de anotar un gol. Por este hecho, los niños decidieron hacer sus tareas; pero a las seis y media de la tarde se fue la luz. Entonces, Pamela decidió encender una vela para iluminar

la sala; sin embargo, la luz volvió a los pocos minutos. Fue tan repentino todo que olvidó apagar la vela.

Estaban muy tranquilos realizando sus tareas cuando el timbre sonó y Rodolfo se apresuró en abrir la puerta. Por fortuna, se trataba de un mensajero que consultaba una dirección.

Cuando llegó la mamá de los niños, ella los saludó con cariño y les preguntó cómo se portaron. Pero su tranquilidad cambió al oír lo que habían hecho. Por este motivo, les llamó duramente la atención.

- ¿Qué conductas de riesgo cometieron los hermanos al quedarse solos?

- Si vivieras con ellos, ¿qué recomendaciones les darías?

5 Lee cada situación. Luego, completa el cuadro:

Situación	Riesgo	Medida de seguridad
En el aula, algunos estudiantes dejan sus loncheras y mochilas tiradas por cualquier lugar.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
A Patricia le encanta bañarse en la tina, pero deja el piso mojado cuando termina.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

