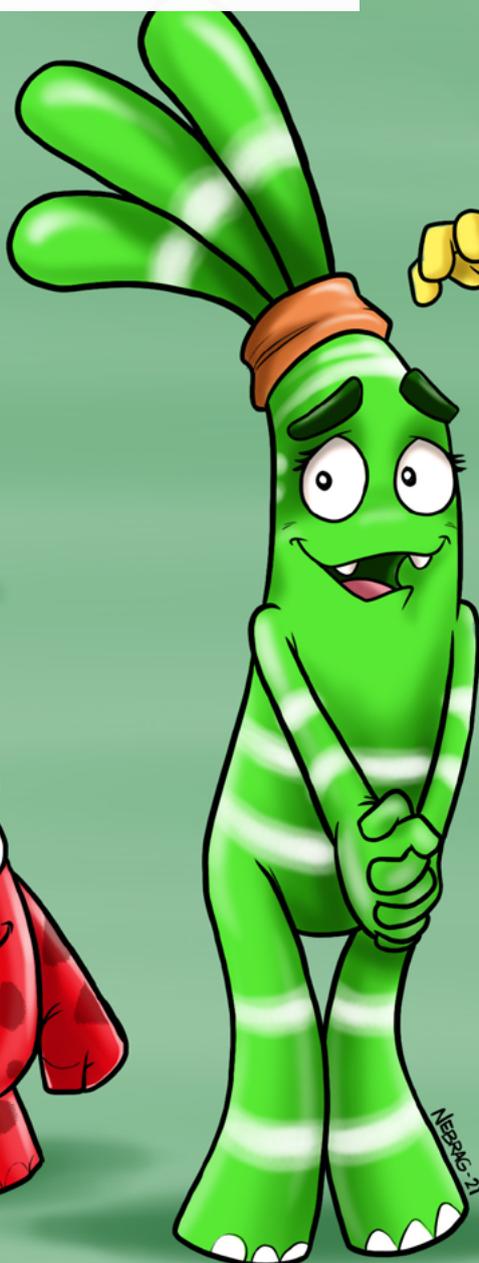


# Guía para docentes

Programa educativo  
Vivir en Salud

1° y 2° de  
Educación Primaria



Coordinación técnica de Fundación MAPFRE: Raquel Manjón Cembellín  
y Ana M<sup>a</sup> Gómez Gandoy

Coordinación editorial de EMADE S.L: Manuel Sánchez Gómez  
Texto: Verónica López Rodríguez, María Mondéjar Rodríguez  
y Valentín Vasile  
Diseño y maquetación: Cristina Espejo Calero  
Ilustraciones: Noe Bribiesca Aguilar

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2021  
Paseo de Recoletos, 23, 28004 Madrid (España)  
[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

Proyecto Vivir en Salud: Guía docente de 1º y 2º de Educación Primaria

# INDICE DE CONTENIDOS

1.	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA VIVIR EN SALUD	4
2.	OBJETIVOS Y COMPETENCIAS CLAVE	5
3.	METODOLOGÍA	6
4.	LOS EMONSTRUITOS	8
5.	MATERIALES DEL PROGRAMA	9
6.	PROPUESTA DE SESIONES	17
6.1.	PROPUESTA DE SESIÓN 1. CONOCIENDO A LOS EMONSTRUITOS	18
6.2.	PROPUESTA DE SESIÓN 2. EMPATÍA Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	21
6.3.	PROPUESTA DE SESIÓN 3. AUTONOMÍA, HABITOS DE HIGIENE PERSONAL Y AUTOESTIMA	24
6.4.	PROPUESTA DE SESIÓN 4. RELAJACIÓN	27
7.	ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	29

# 1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA VIVIR EN SALUD

**Vivir en Salud** es un programa educativo de **Fundación MAPFRE**, con la colaboración de la Academia Española de Nutrición y Dietética, el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) y la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, dirigido al alumnado del 2º ciclo de Educación Infantil y Educación Primaria.

**Vivir en Salud** nace con la intención de ser un estímulo a la hora promover hábitos de vida saludable desde edades tempranas, proporcionando actuaciones relacionadas con la alimentación saludable, la actividad física y el bienestar emocional. Asimismo, este programa está alineado con algunos de los Objetivos del Desarrollo Sostenible para la agenda 2030, con el objetivo de concienciar a las futuras generaciones sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y sostenible.

Este programa se articula a través de talleres lúdicos para niños y niñas, donde a través del juego toman conciencia sobre la importancia de llevar una vida saludable; y también, se pone a disposición del profesorado y de las familias multitud de recursos didácticos para trabajar los hábitos saludables con los menores. Todos los recursos están adaptados pedagógicamente a la edad y necesidades de cada etapa educativa.

Puedes consultar el programa educativo **Vivir en Salud** de manera completa en nuestra página web: <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/actividades-educativas/nuevo-programa-vivir-en-salud/>

Si deseas más información sobre este proyecto, puedes ponerte en contacto con nosotros a través del formulario de contacto que encontrarás en [www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)



## 2. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS CLAVE

El objetivo principal del programa **Vivir en Salud** en 1º y 2º de Educación Primaria es ofrecer al profesorado un amplio y variado conjunto de herramientas y recursos para promover en el alumnado el desarrollo de hábitos saludables relacionados con la educación emocional, incluyendo la empatía y la frustración, la resolución de conflictos, la autonomía y la higiene personal.

Los objetivos pedagógicos, enfocados al alumnado, en esta etapa educativa, son los siguientes:

- Profundizar en el conocimiento de las emociones básicas: alegría, enfado, miedo y tristeza.
- Comprender la emoción de la frustración y adquirir herramientas para gestionarla adecuadamente.
- Adquirir una buena autoestima.
- Comprender la empatía y adquirir hábitos para la correcta gestión de los conflictos entre iguales.
- Mejorar los hábitos de autonomía personal, con refuerzo positivo y acordes a la edad así como las capacidades individuales.
- Mantener correctos hábitos de descanso.
- Incrementar hábitos de higiene personal y autocuidado, de manera autónoma.

Las actividades propuestas ayudan a desarrollar las siete competencias clave que describe la Ley Orgánica 8/2013, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), en distinto grado, tal como se refleja en el siguiente esquema:

COMPETENCIA CLAVE	DESARROLLO
Comunicación lingüística	● ● ● ● ●
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	● ● ● ● ●
Competencia digital	● ● ● ● ●
Aprender a aprender	● ● ● ● ●
Competencias sociales y cívicas	● ● ● ● ●
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	● ● ● ● ●
Conciencia y expresiones culturales	● ● ● ● ●

### 3. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de los materiales se ha contado con un equipo multidisciplinar especializado en la realización de contenidos educativos. Todos los materiales han sido revisados por docentes en activo en la etapa educativa de Educación Primaria, con docencia en los cursos de 1º y 2º y han sido previamente probados en las aulas, con alumnado de este nivel educativo.

#### 3.1 Flipped classroom

La metodología principal de utilización propuesta se basa en la realización de la flipped classroom o clase invertida. Esta metodología goza de una popularidad creciente ya que supone un gran aprovechamiento de los recursos y un aprendizaje más individualizado de los contenidos, además de la implicación de las familias.

La flipped classroom supone que el docente encarga un trabajo previo al alumnado, que desarrollará en su casa o en el aula, antes de la sesión de trabajo de los contenidos a abordar. Posteriormente, el equipo educativo partirá de ese conocimiento adquirido en el trabajo previo para desarrollar los contenidos en la sesión de trabajo.



En el apartado de “Propuesta de sesiones”, encontraréis la descripción de varias sesiones para realizar con vuestro alumnado siguiendo esta propuesta metodológica.

### 3.2 Otras metodologías utilizadas:

Además de la flipped classroom, los materiales educativos utilizados en el programa Vivir en Salud han sido elaborados siguiendo otras propuestas metodológicas:

- **Gamificación.** Utilización del juego como herramienta educativa de primer orden. A través de la gamificación se pretenden conseguir los objetivos y metas educativas planteadas, a través de un procedimiento mucho más ameno y divertido, por lo que los aprendizajes adquiridos son mucho más significativos.
- **Metodologías activas,** donde el alumnado es el centro del aprendizaje y tanto sus etapas madurativas como sus diferentes capacidades son consideradas y tenidas en cuenta para hacer el aprendizaje más cercano a sus características individuales.
- **Trabajo por proyectos.** Los materiales se adaptan a la perfección al aprendizaje basado en proyectos que ya se desarrolla en numerosos centros. Esta metodología forma parte de los aprendizajes activos en los que se elaboran proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.
- **Utilización de las TAC,** Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento. Se trata de integrar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), poniéndolas al servicio de la educación como un componente metodológico más, necesario para generar un aprendizaje significativo.

Todos los recursos y materiales están disponibles para su utilización y descarga en el apartado del Área de Promoción de la Salud, de Fundación MAPFRE, en el siguiente enlace: <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/actividades-educativas/nuevo-programa-vivir-en-salud/>

## 4. LOS EMONSTRUITOS

Como hilo conductor de todos los materiales destinados 1º y 2º de Educación Primaria, se han creado unas mascotas para abordar todos los contenidos planteados: los Emonstruitos.

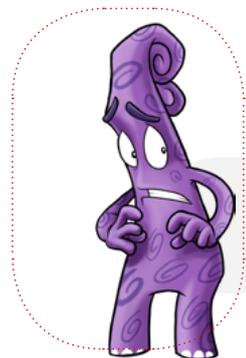
Estos personajes han sido creados para trabajar la educación emocional en la etapa anterior (Educación Infantil) y en este primer ciclo de Educación Primaria, de manera más profunda y completa.

Por lo tanto, todos los materiales educativos están protagonizados por los Emonstruitos, que encarnan las diferentes emociones sobre las que se trabajará en el programa. Los Emonstruitos protagonistas en 1º y 2º de Educación Primaria son:



### **Sandi Sonrisas**

Es la Emonstruita relacionada con la felicidad y la alegría.



### **Mati Miedos**

Es el Emonstruito relacionado con el miedo.



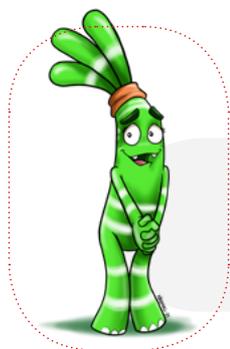
### **Toti Tristeza**

Es la Emonstruita relacionada con la tristeza.



### **Edi Enfados**

Es el Emonstruito relacionado con la ira y el enfado.



### **Fofi Frustración**

Es la nueva Emonstruita (no aparece en Educación Infantil), que representa la frustración.

Los Emonstruitos surgen del trabajo inicial en Educación Infantil, donde comenzamos a trabajar las emociones básicas, con los cuatro primeros. Por lo tanto, se incluirán en esta guía algunas propuestas que remitan a los materiales de esta etapa educativa anterior, con el objetivo de que los niños y niñas conozcan a los Emonstruitos.

## 5. MATERIALES DEL PROGRAMA

Como decíamos, estos materiales son una continuación de los realizados para Educación Infantil, por lo que recomendamos partir del cuento “El planeta de los Emonstruitos” (tanto en su versión escrita, como en su versión audiovisual) para adquirir unos conocimientos previos sobre los protagonistas de estos materiales.

En total, se han realizado 15 materiales diferentes, disponibles de manera totalmente gratuita para todo el equipo de docentes de 1º y 2º de Educación Primaria así como para las familias.

Los materiales se han agrupado en función de su tipología, estableciéndose seis categorías, que se detallan a continuación:

### Cuento y videocuento “FOFI, LA NUEVA EMONSTRUITA”

El cuento es el material inicial clave del proyecto, en el que se recuerda quiénes son los Emonstruitos, se explica de qué se encarga cada uno de ellos y se expone y resuelve un problema que tiene Fofi, la nueva Emonstruita para que, a partir de ahí, se sepa cómo responder ante los conflictos. En esta categoría se incluyen dos materiales: cuento en PDF, descargable, y videocuento animado online.

Estos materiales pueden descargarse en el siguiente enlace:



Cuento

“Fofi, la nueva Emonstruita”

PDF

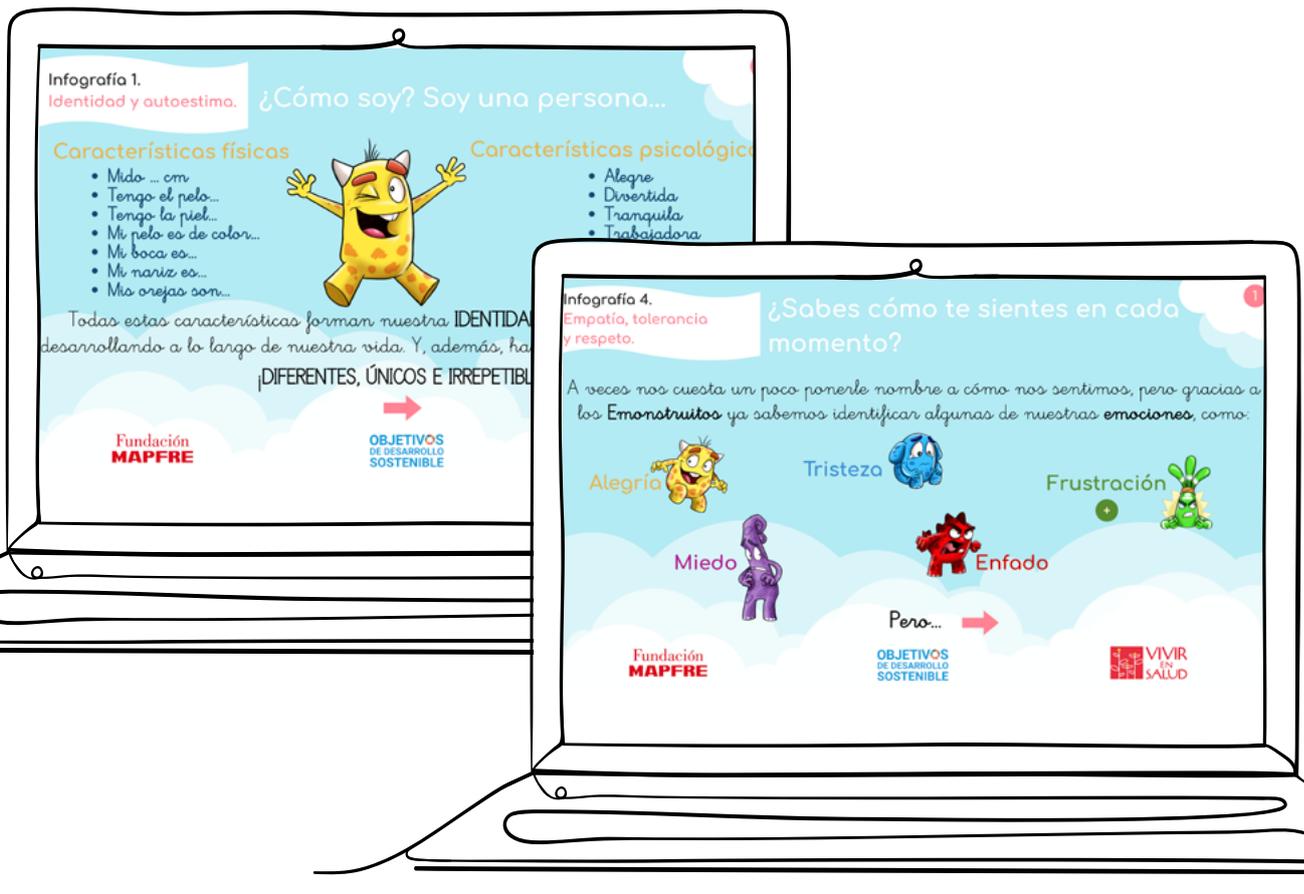
Videocuento

“Fofi, la nueva Emonstruita”



## Infografías digitales interactivas

Se han creado un total de 6 infografías digitales que podrán ser consultadas de manera online y con las que los participantes interactuarán mientras aprenden sobre identidad y autoestima, emociones y sentimientos, calma y relajación, empatía, tolerancia y respeto, hábitos de descanso y hábitos de higiene personal.



Las infografías digitales interactivas pueden consultarse en los siguientes enlaces:

Infografía 1

"Identidad y autoestima"



Infografía 2

"Emociones"



Infografía 3

"Calma y relajación"



Infografía 4

"Empatía, tolerancia y respeto"



Infografía 5

"Hábitos de descanso"



Infografía 6

"Hábitos de higiene personal y cuidado"

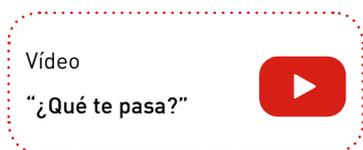


La videoteca comprende una serie de cuatro vídeos educativos cortos, protagonizados por los Emonstruitos en versión 3D, por lo que resultan muy llamativos para estas edades.

En cada vídeo se trabaja una temática diferente: la relajación, a través de una práctica dirigida por Fofi Frustración; la autoestima, en la que veremos la importancia de querernos, de la mano de Toti y Fofi; la empatía, en la que aprenderemos a ponernos en el lugar de los demás con Mati; y la resolución de conflictos, en la que Sandi mediará ante un problema para llegar a una solución buena para todos. Para la visualización de los vídeos se requiere un ordenador y conexión a Internet.

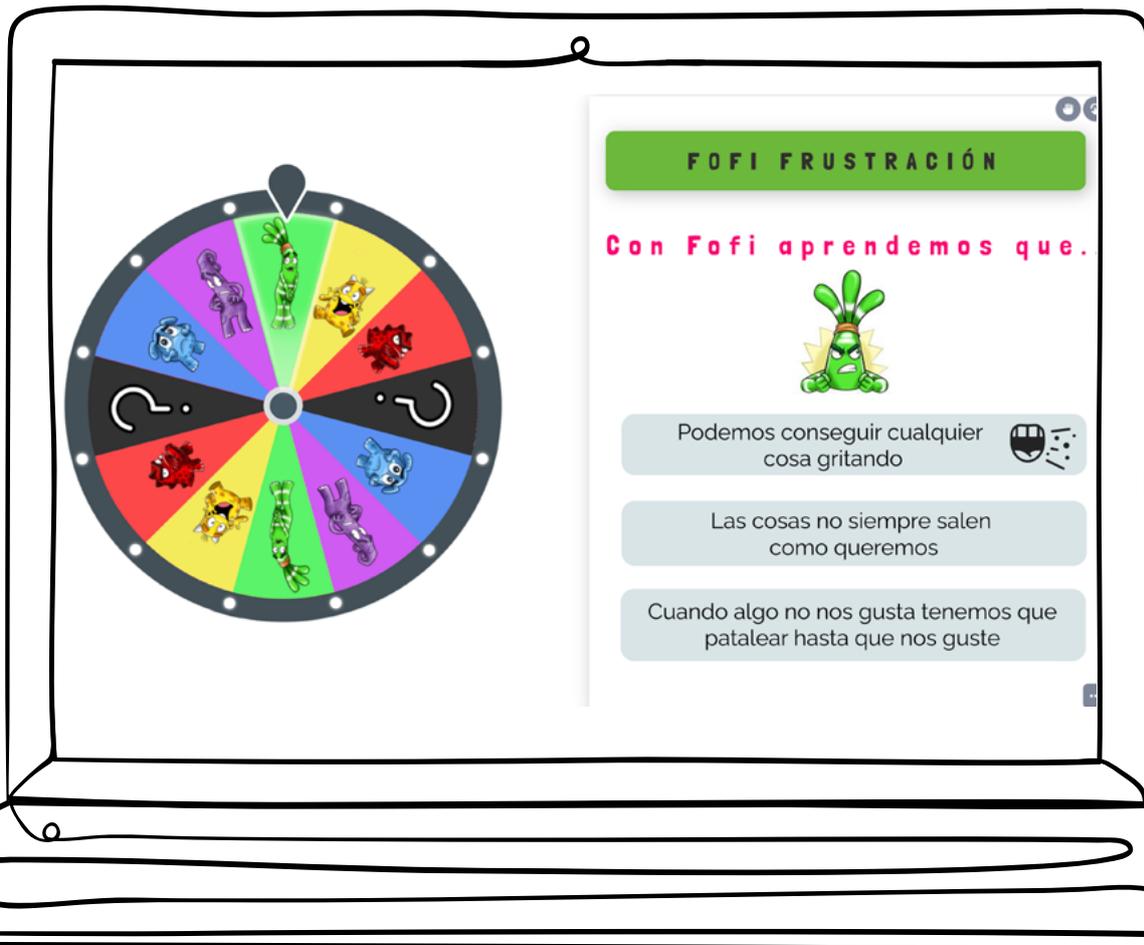


Estos materiales están disponibles para visualizar online en los siguientes enlaces:

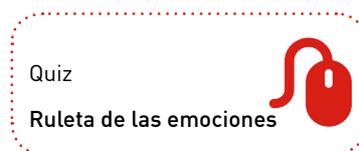


## Quiz - La ruleta de las emociones

Se ha creado un divertido juego interactivo que podrá ser utilizado de manera online y en el que los niños y niñas tendrán que ir contestando diferentes preguntas sobre las emociones como si estuvieran en el concurso de la ruleta de la fortuna.



Este material está disponible para jugar online el siguiente enlace:



## Póster de los Emonstruitos

El póster de los Emonstruitos, en formato PDF descargable e imprimible para colocar en el aula, será un estupendo material de refuerzo para tener a los Emonstruitos muy presentes en la clase, durante el tiempo que se trabaje este proyecto.

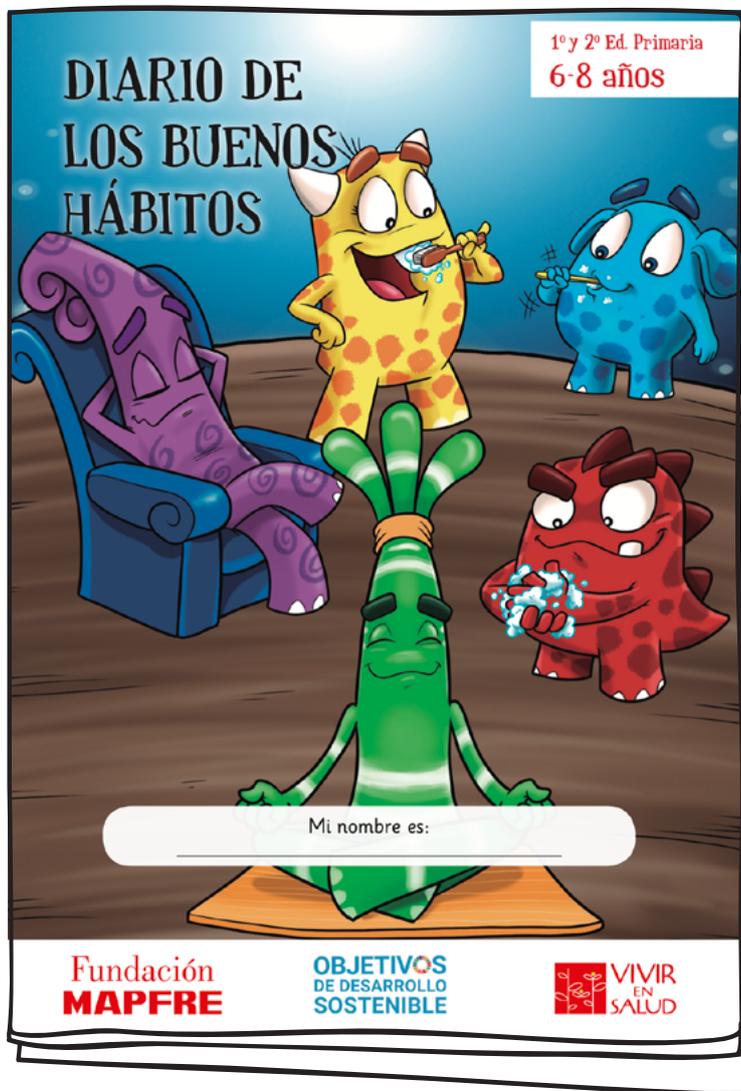
Además, si lo deseas, desde Fundación MAPFRE se puede enviar gratuitamente este material impreso a tu centro escolar en tamaño 50 x 70 cm para que puedas colgarlo en gran tamaño en el aula.



El póster de los Emonstruitos puede descargarse en el siguiente enlace:

Póster

PDF



El diario de los buenos hábitos es un material muy útil para desarrollar un proyecto de hábitos saludables a largo plazo, implicando a las familias de los escolares. Consiste en un diario en el que colocar pegatinas cada día de los buenos hábitos que mantienen para cuidarse y estar sanos. Además, incluye un apartado para indicar la emoción que ha predominado en ellos cada día.

El diario de los buenos hábitos se entregará impreso en los centros educativos que participen en los talleres educativos y también se puede descargar en el siguiente enlace:

Cuadernito  
"Diario de los  
buenos hábitos"

PDF

En la siguiente página se ofrece una tabla que recoge todos los materiales existentes, con información valiosa para su utilización, como el formato del material, la edad recomendada y el tiempo estimado en su realización.

NOMBRE DEL MATERIAL	TIPO	FORMATO	CURSO	TIEMPO	CONTENIDOS	ENLACE
<b>CUENTO Y VIDEOCUENTO</b>						
Cuento "Fofi, la nueva Emonstruita"	Cuento	PDF imprimible	1º, 2º	15 min	Cuento de los Emonstruitos en el que se trabaja la frustración como nueva emoción y la utilidad de todas ellas.	
Videocuento "Fofi, la nueva Emonstruita"	Vídeo	Vídeo online	1º, 2º	10 min	Versión en vídeo animado y locutado del cuento.	
<b>INFOGRAFÍAS</b>						
Infografía 1. Identidad y autoestima	Infografía digital	Online	1º, 2º	10 min	Infografía interactiva para trabajar los conceptos de identidad y autoestima.	
Infografía 2. Las emociones	Infografía digital	Online	1º, 2º	10 min	Infografía interactiva para identificar las emociones así como para reforzar cómo gestionirlas correctamente.	
Infografía 3. Calma y relajación	Infografía digital	Online	1º, 2º	10 min	Infografía interactiva para identificar cuándo nos alteramos y cómo relajarnos.	
Infografía 4. Empatía, tolerancia y respeto	Infografía digital	Online	1º, 2º	10 min	Infografía interactiva para trabajar los conceptos de empatía y tolerancia, y cómo ayudarse entre compañeros.	
Infografía 5. Hábitos de descanso	Infografía digital	Online	1º, 2º	10 min	Infografía interactiva para trabajar la importancia del descanso y el sueño.	
Infografía 6. Hábitos de higiene personal y cuidado	Infografía digital	Online	1º, 2º	10 min	Infografía interactiva en la que se trabajan los hábitos de higiene personal a diario.	
<b>VIDEOTECA</b>						
Vídeo "La persona más importante"	Vídeo	Online	1º, 2º	3 min	Vídeo en el que los Emonstruitos explican la importancia de valorarnos positivamente y querernos a nosotros mismos.	
Vídeo "Yoga con Fofi"	Vídeo	Online	1º, 2º	3 min	Vídeo en el que Fofi guía una pequeña sesión con varias posturas de yoga para relajarnos en el aula o en casa.	
Vídeo "¿Qué te pasa?"	Vídeo	Online	1º, 2º	3 min	Vídeo en el que los Emonstruitos explican el concepto de empatía y lo importante que es ponerse en el lugar de los demás y ayudarles.	
Vídeo "Resolviendo las discusiones"	Vídeo	Online	1º, 2º	3 min	Vídeo en el que los Emonstruitos aprenden a escucharse para resolver el conflicto que tienen.	
<b>QUIZ "LA RULETA DE LAS EMOCIONES"</b>	Juego interactivo	Online	1º, 2º	15 min	Juego online interactivo con el formato del concurso de la ruleta de la fortuna, en el que encontramos preguntas sobre las emociones a modo de repaso.	
<b>PÓSTER DE LOS EMONSTRUITOS</b>	Póster	PDF imprimible	1º, 2º	-	Póster decorativo de los Emonstruitos, para el aula.	
<b>DIARIO DE LOS BUENOS HÁBITOS</b>	Cuadernillo	Manipulativo	1º, 2º	4 semanas	Diario para desarrollar un proyecto de un mes de duración sobre hábitos saludables, colocando pegatinas de buenos hábitos mantenidos a lo largo del día y de las emociones sentidas.	

## 6. PROPUESTA DE SESIONES

En este apartado se realiza la propuesta de cuatro sesiones completas de trabajo, aplicando la metodología flipped classroom. Por ello, dividimos la propuesta en dos apartados: fase 1, de realización en casa o en clase, y fase 2, de desarrollo en el aula.

Se presentan cuatro propuestas adaptadas a los cursos de 1º y 2º de la etapa educativa de Educación Primaria.

En las siguientes páginas se realiza una descripción de las propuestas en la que se indican los materiales necesarios y el tiempo estimado de cada actividad, además de la descripción de cada una de las actividades propuestas, y se proporcionan los enlaces de acceso o descarga a los materiales, para facilitar la organización al docente.

Además de utilizar los materiales propiamente diseñados para esta etapa, se han incluido materiales diseñados para Educación Infantil que, sin embargo, siguen siendo muy útiles para esta propuesta educativa (como las canciones, vídeos, alguna de las fichas, etc.), resultando así un complemento perfecto para los nuevos materiales dirigidos a los cursos de 1º y 2º de Educación Primaria.

La sesión “Conociendo a los Emonstruitos” está concebida para ser siempre la primera sesión a trabajar, ya que en ella se presentarán a los Emonstruitos y de la que podremos partir hacia el resto de temáticas sin seguir un orden específico, sino en base a las preferencias de cada docente.

## 6.1 Propuesta de Sesión 1. Conociendo a los Emonstruitos

### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Cuento "El planeta de los Emonstruitos" (Material de Educación Infantil)	10 min	15 min
Vídeo "El lado bueno de las emociones" (Material de Educación Infantil)	5 min	

Los participantes tendrán que leer, acompañados de sus familiares adultos, el cuento realizado para Educación Infantil "El planeta de los Emonstruitos" donde conoceremos a estos seres tan diferentes y nos servirá como introducción y presentación de nuestros protagonistas.

Para la lectura del cuento tendrán que utilizar el PDF en versión digital, al que se puede acceder a través del siguiente enlace:



Posteriormente, se recomienda visualizar el vídeo 3D "El lado bueno de las emociones", en el que Mati Miedos es el protagonista y sus amigos, el resto de los Emonstruitos, le ayudan a comprender que la emoción que él hace sentir a los niños es muy importante, al igual que el resto de emociones de los demás Emonstruitos.

El vídeo 3D "El lado bueno de las emociones" puede visualizarse online a través de este enlace:



La realización de ambas actividades permitirá a los niños y niñas llegar a clase con una clara idea de quiénes son los Emonstruitos, qué emociones representan y porqué son importantes.

## FASE 2: Desarrollo en el aula

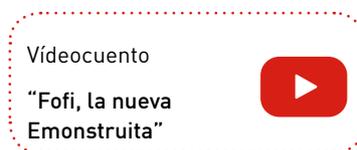
MATERIALES Y ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea Videocuento “Fofi, la nueva Emonstruita” Puesta en común	15 min	45 min
Infografía 2. Las emociones.	10 min	
La ruleta de las emociones	15 min	
Videocanción “Los Emonstruitos”(Material de Educación Infantil)	5 min	

Comenzaremos la sesión con una asamblea para saber si el grupo ha hecho el trabajo previo, especialmente si han leído el cuento con sus familiares. Como es posible que alguno no lo haya leído, aprovecharemos para recordar de qué trata “El Planeta de los Emonstruitos” con la ayuda de los que sí lo hayan leído. En caso de que la mayoría no haya leído el cuento, podremos leerlo en clase a modo de recordatorio. Continuaremos brevemente la asamblea para comprobar el grado de conocimiento y comprensión individual de los escolares en general con respecto a los contenidos del cuento. Realizaremos algunas preguntas dirigidas, como por ejemplo:

- ¿Cuántos Emonstruitos hemos conocido en el cuento?
- ¿Qué emoción representa cada uno?

A continuación se visualizará el nuevo cuento “Fofi, la nueva Emonstruita”, en su versión digital, en forma de videocuento. En él conoceremos a Fofi, y con ella, una nueva emoción: la frustración. Tras el visionado del videocuento profundizaremos un poco más en el tema de las emociones, relacionando a los Emonstruitos con los diferentes momentos en los que sentimos la emoción que representan.

El videocuento puede visualizarse en el siguiente enlace:



Una vez terminemos con la breve puesta en común del videocuento, veremos la infografía 2 “Las emociones”, con la que podremos detenernos más profundamente en cómo identificar las emociones en nosotros mismos y en los demás. Además, resaltaremos la importancia de cada emoción y de cómo actuar ante cada una.

A la infografía 2 se puede acceder a través del siguiente enlace:



Para descubrir si los niños y niñas tienen claras las emociones, de una manera muy amena, a modo de concurso, jugaremos a la ruleta de las emociones, un juego que podremos encontrar online en el siguiente enlace:

Quiz

Ruleta de las emociones



Una vez finalizada la ruleta, terminaremos la sesión con la videocanción “Los Emonstruitos”, donde toda la clase podrá bailar con los Emonstruitos reforzando las emociones que transmiten.

La videocanción puede visualizarse en el siguiente enlace:

Videocanción

“Los Emonstruitos”



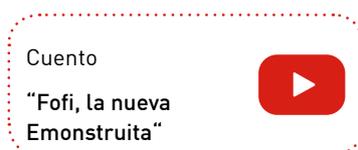
## 6.2 Propuesta de Sesión 2. Empatía y resolución de conflictos

### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Cuento "Fofi, la nueva Emonstruita"	15 min	18 min
Vídeo "El enfado" (Material de Educación Infantil)	3 min	

Esta sesión es adecuada una vez que los participantes ya conocen a los Emonstruitos, es decir, una vez se haya trabajado la primera sesión. Aunque en ella también se vio el videocuento de "Fofi, la nueva Emonstruita", se recomienda su lectura a modo de refuerzo del mensaje que envía, ya que está muy relacionado con toda la temática que seguiremos en esta sesión.

El cuento se puede descargar en el siguiente enlace:



El vídeo 3D "El enfado" servirá asimismo para introducirnos de manera más profunda en la temática de la resolución de conflictos que se abordará en clase, por lo que será muy interesante si los escolares ven previamente el vídeo con sus familias.

El vídeo 3D "El enfado", está disponible para su visualización online en el siguiente enlace:



## FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea Infografía 4 "Empatía, tolerancia y respeto"	15 min	50 min
Vídeo 3D "¿Qué te pasa?" Puesta en común	10 min	
Ficha manipulativa 5 "¿Qué Emonstruito le ha picado?" (Material de Educación Infantil) Asamblea	15 min	
Vídeo 3D "Resolviendo las discusiones" Puesta en común y cierre	10 min	

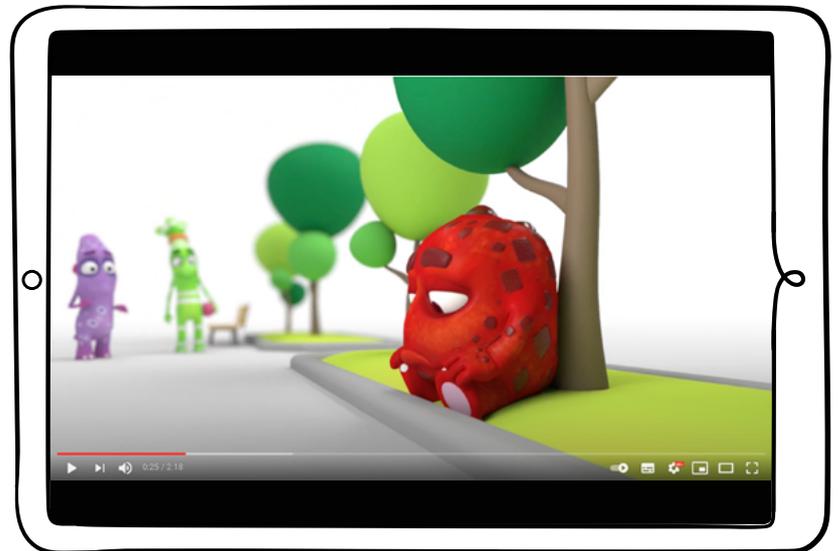
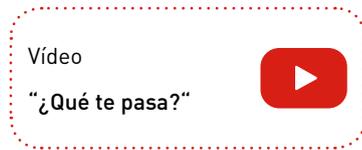
Comenzaremos la sesión con una asamblea para poner en común el trabajo previo, saber si los niños y niñas lo han hecho y, especialmente, ver qué recuerdan del vídeo de "El enfado". Esto nos dará paso a trabajar el tema de los conflictos y cómo solucionarlos. Es importante hacer hincapié en que para solucionarlos son imprescindibles la comunicación, la empatía y el respeto. Esto lo relacionaremos con la infografía 4 en la que veremos la importancia de identificar las emociones que sentimos tanto en nosotros mismos como en los demás y en la que veremos las ideas clave para ayudarse entre compañeros o a cualquier persona que lo necesite.

La infografía 4 "Empatía, tolerancia y respeto" la podremos trabajar online a través del siguiente enlace:



Para ahondar un poco más en el tema de la empatía se realizará el visionado del vídeo "¿Qué te pasa?" en el que veremos las claves para ayudar a nuestros compañeros, cuando detectamos que tienen algún problema. Tras el visionado de este vídeo se pondrá en común la importancia del respeto a todas las personas, por muy diferentes que nos parezcan. Además, se animará a la clase a que reflexione sobre diferentes situaciones que se puedan dar en el cole y cómo solucionarlas (por ejemplo si vemos que unos niños se ríen de otros, si vemos que alguien está llorando, si un compañero siempre está solo en el recreo, etc.)

El vídeo “¿Qué te pasa?” puede visualizarse en el siguiente enlace:



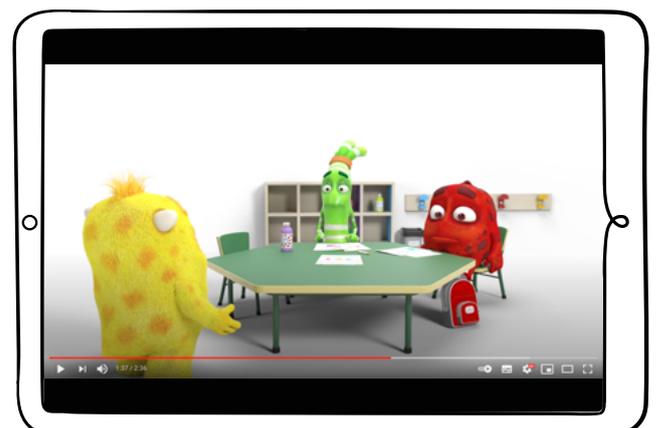
Posteriormente, realizaremos la ficha manipulativa 5 “¿Qué Emonstruito le ha picado?”, que nos servirá a modo de “evaluación” al identificar a los Emonstruitos que han picado a diferentes niños en función de sus expresiones faciales y corporales. Tras la realización de la ficha, organizaremos una pequeña asamblea para poner en común todo lo trabajado en la sesión y terminar enlazando con la importancia de la empatía a la hora de resolver cualquier conflicto que nos surja.

La ficha manipulativa 5 “¿Qué Emonstruito le ha picado?”, puede descargarse a través del siguiente enlace:



Para terminar esta sesión y reforzar el concepto de empatía y de ponerse en el lugar del otro a la hora de resolver conflictos que se nos presenten, se realizará el visionado del vídeo 3D “Resolviendo las discusiones”, y terminaremos realizando una pequeña asamblea a modo de cierre, enumerando y describiendo las cosas aprendidas.

El vídeo 3D “Resolviendo las discusiones” puede visualizarse en el siguiente enlace:



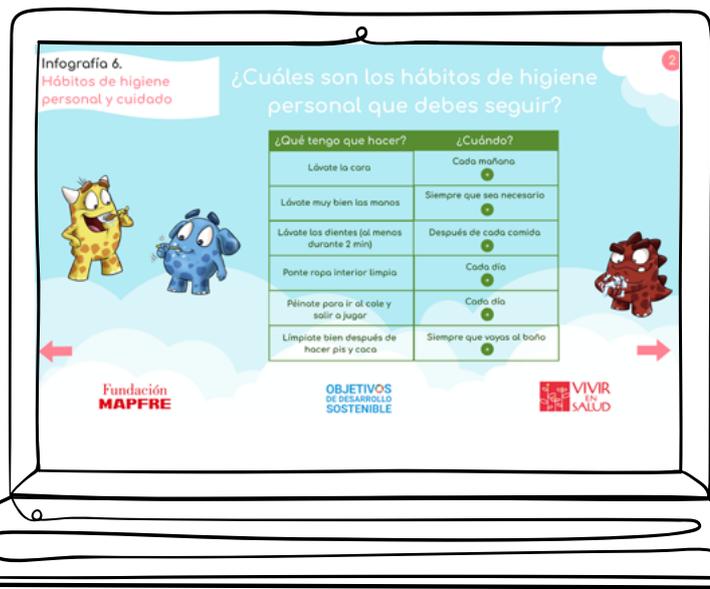
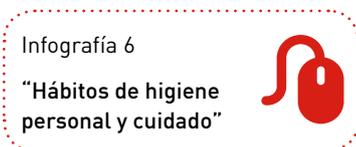
### 6.3 Propuesta de Sesión 3. Autonomía, hábitos de higiene personal y autoestima

#### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Infografía 6 “Hábitos de higiene personal y cuidado”	10 min	15 min
Videocanción “Puedo hacerlo” (Material Educación Infantil)	5 min	

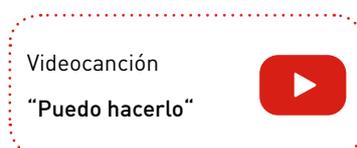
Se propone como trabajo previo la lectura interactiva de la infografía 6 “Hábitos de higiene personal y cuidado” en la que los escolares verán la importancia de establecer rutinas diarias de higiene para mantener limpio el cuerpo y evitar infecciones y enfermedades.

La infografía 6 “Hábitos de higiene personal y cuidado” se puede trabajar a través del siguiente enlace:



Además, para animar a los niños y niñas a llevar a cabo, de manera autónoma, esas tareas rutinarias se les propondrá que visualicen la videocanción “Puedo hacerlo”, un material realizado para Educación Infantil que sigue siendo adecuado y útil en 1º y 2º de Educación Primaria.

La videocanción “Puedo hacerlo” se puede visualizar online en el siguiente enlace:

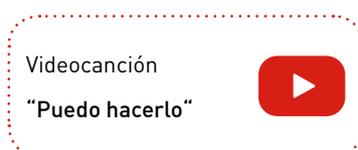


## FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea Videocanción "Puedo hacerlo" (Material Educación Infantil)	10 min	50 min
Vídeo 3D "Lo hago yo" (Material Educación Infantil) Puesta en común	10 min	
Infografía 1 "Identidad y autoestima" Puesta en común	15 min	
Vídeo 3D "La persona más importante" Asamblea y cierre	15 min	

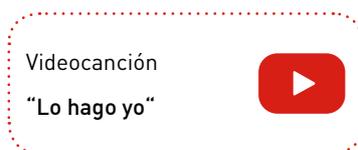
La sesión dará comienzo con una asamblea de clase en la que pondremos en común las actividades que se han hecho en la fase 1. Haremos hincapié en la importancia de cuidarnos y asearnos todos los días, no sólo para evitar infecciones y otras enfermedades sino también, para sentirnos bien con nosotros mismos. De esta manera introduciremos el tema de la identidad y la autoestima que trabajaremos un poco más adelante. Para empezar la sesión de manera muy animada, veremos de nuevo en clase la videocanción "Puedo hacerlo" en la que cantaremos todos juntos lo positivo que es hacer las cosas por uno mismo.

La videocanción "Puedo hacerlo" se puede visualizar online en el siguiente enlace:



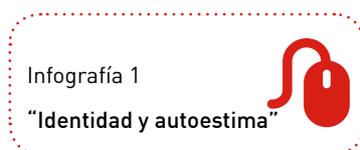
Para continuar en esta dinámica aprovecharemos el vídeo 3D "Lo hago yo", en el que se resalta la importancia de la autonomía para sentirnos bien con nosotros mismos. Aprovecharemos una breve puesta en común para preguntar por las cosas que hacen por sí mismos. Es muy importante no juzgar ante las cosas que hagan o no hagan de manera independiente y siempre animar a que intenten hacer más cosas.

El vídeo 3D "Lo hago yo" se puede visualizar online en el siguiente enlace:



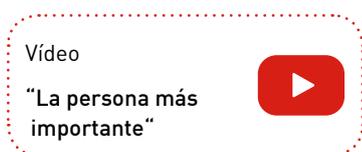
Como estamos trabajando la autonomía y los sentimientos positivos asociados a la misma, continuaremos la sesión con la infografía 1 “Identidad y autoestima” en la que veremos todas las características que forman nuestra identidad y la importancia de respetar todas las identidades aunque sean diferentes. Además, se trabajará el concepto de autoestima, poniendo diferentes ejemplos y asegurándonos de su correcta comprensión por parte del alumnado. Asimismo, se guiará al grupo para que aporten características positivas de todos y cada uno de los compañeros y compañeras de la clase.

La infografía 1 “Identidad y autoestima” la podremos trabajar a través del siguiente enlace:



Por último terminaremos la sesión con la visualización del vídeo 3D “La persona más importante”, concluyendo y reforzando nuevamente el concepto de autoestima y la importancia de querernos y valorarnos positivamente. Además, antes de finalizar, se hará un breve repaso por todo lo trabajado para reforzar que es fundamental mantener unos buenos hábitos de higiene y cuidado de manera autónoma con los que nos sentiremos cada vez mejor.

El vídeo 3D “La persona más importante” puede visualizarse online en el siguiente enlace:



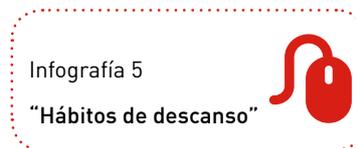
## 6.4 Propuesta de Sesión 4. Relajación

### FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Infografía 5 “Hábitos de descanso”	10 min	15 min
Video 3D “Toti Relax” (Material Educación Infantil)	5 min	

El grupo tendrá que realizar una lectura interactiva de la infografía digital 5 “Hábitos de descanso” en la que, además de aprender porqué es importante descansar bien y dormir las horas suficientes, descubrirán consejos para dormir adecuadamente.

Esta infografía se encuentra online en el siguiente enlace:



Además, se propone el visionado del vídeo “Toti Relax” en el que podrán realizar la práctica de relajación que aparece, guiada por la Emonstruita, ya conocida por ellos, Toti Tristeza.

El vídeo 3D “Toti Relax” se puede visualizar online en el siguiente enlace:



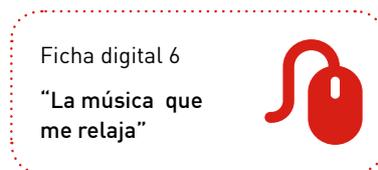
### FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea Ficha digital 6 “La música que me relaja” (Material Educación Infantil)	10 min	40 min
Infografía 3 “Calma y relajación” Puesta en común	20 min	
Vídeo 3D “Yoga con Fofi”	10 min	

La sesión dará comienzo, como siempre, con una asamblea de clase en la que pondremos en común las actividades que se han hecho en el trabajo previo de la fase 1. En este caso, repasaremos la importancia de tener buenos hábitos de descanso y cómo pueden afectar estos a su comportamiento y actitud en el colegio.

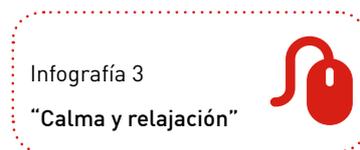
La ficha digital 6 “La música que me relaja” es una actividad que se realiza online, en la que los participantes aprenderán a relacionar diferentes tipos de música con un estado tranquilo y relajado, es un material que resulta de gran utilidad para complementar con esta sesión de relajación.

Se puede realizar online en el siguiente enlace:



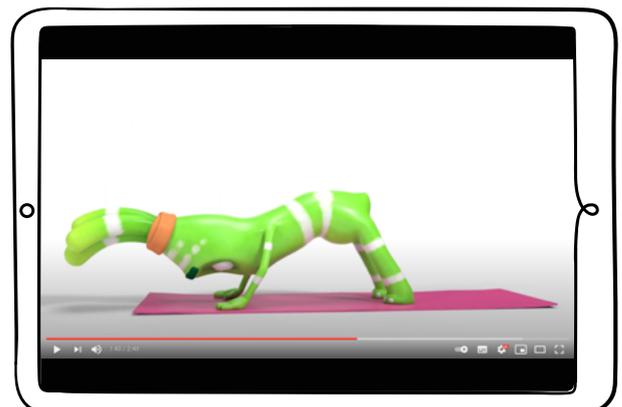
A continuación realizaremos la lectura interactiva de la Infografía digital 3 “Calma y relajación” en la que, además de detectar los momentos en los que nos alteramos, aprenderemos trucos para volver a la calma. El objetivo es poder profundizar con los niños y niñas sobre las cosas que alteran a cada uno y qué hacemos para tranquilizarnos. Tras realizar la infografía, pondremos en común toda la clase, consejos y trucos que cada uno y cada una utiliza para relajarse cuando se altera.

La infografía 3 “Calma y relajación” la encontramos online en el siguiente enlace:



Por último, para terminar la sesión con una buena sesión de relajación, veremos el vídeo en 3D “Yoga con Fofi” en el que aprenderemos algunas posturas de yoga que servirán para calmarnos en cualquier momento. Además, si la situación lo permite, se podrían llevar a la práctica dichas posturas.

El vídeo en 3D “Yoga con Fofi” se puede ver online en el siguiente enlace:



## 7. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Para poder seguir mejorando, el Área de Promoción de la Salud de Fundación MAPFRE pone a disposición del profesorado una encuesta de satisfacción del programa educativo Vivir en Salud para poder valorar el proyecto y poder destacar los aspectos positivos y aquellos aspectos de mejora que sean necesarios realizar.

Se puede acceder directamente al formulario a través de este enlace:

[https://fundacionmapfre.force.com/area/survey/runtimeApp.app?invitationId=0Ki5p0000009WhT&surveyName=vivir en salud v2 encuesta&UUID=821c5d8d-d17a-4e93-81e4-34b419014fa4](https://fundacionmapfre.force.com/area/survey/runtimeApp.app?invitationId=0Ki5p0000009WhT&surveyName=vivir+en+salud+v2+encuesta&UUID=821c5d8d-d17a-4e93-81e4-34b419014fa4)

# Fundación **MAPFRE**

Con la colaboración de:



**CONSEJO COLEF**  
CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA

[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)