

Conocer mi cuerpo para cuidarlo mejor

Diana Cristina Sánchez Toyés

1000

Conocer mi cuerpo para cuidarlo mejor

Aprender con ayuda de los Cuentos

"Había una vez, hace mucho, mucho tiempo" o "en un lugar muy, muy lejano", son frases que nos recuerdan a un cuento y que fueron en la mayoría de los casos los primeros acercamientos al maravilloso mundo de la palabra escrita. A través de los cuentos e historias es que se obtienen aprendizajes donde se presentan moralejas y ejemplos de cómo vivir y actuar. Es gracias a los cuentos que también permiten a sus lectores interiorizar y comprender a fondo los contenidos que en la historia se manejan.

Cómo citar este artículo: Sánchez Toyos DC. 2023. Conocer mi cuerpo para cuidarlo mejor. Revista Ciencia y Naturaleza 01 (1000)



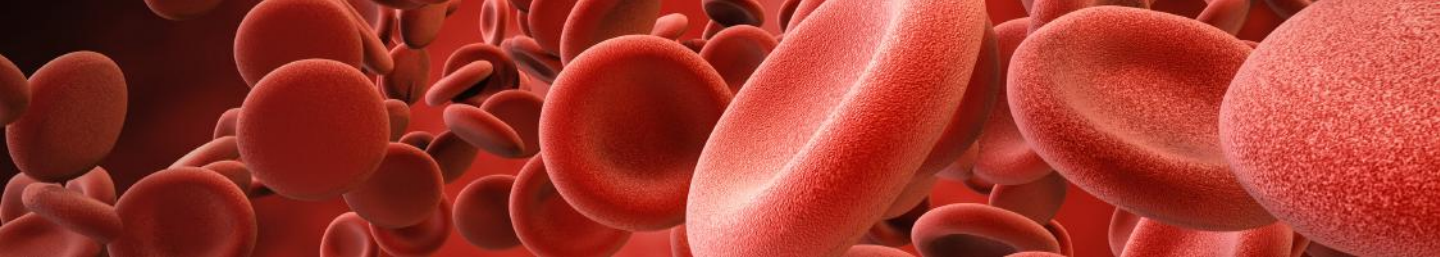


Por lo anterior, al estar trabajando sobre el conocimiento del cuerpo humano en el grupo de tercer grado de preescolar, decidí invitar a los pequeños del grupo a crear su propia historia en donde se pudiera enseñar y ejemplificar lo que sucede cuando nos lastimamos. A través del conocimiento adquirido en la investigación en casa y en clases, realizamos el siguiente relato para así transmitirlo a otros niños de la escuela.

Cuento: Pequeños héroes

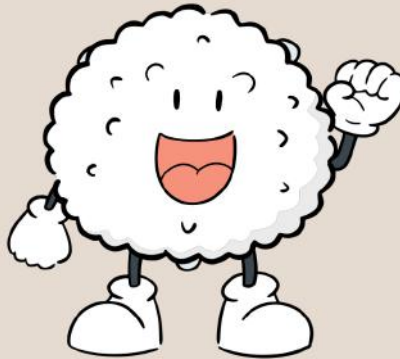
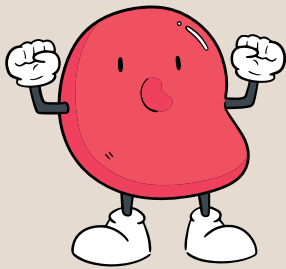
Hace unos meses Javier y Sofia fueron a jugar al parque. Corrían por todos lados, saltaban y se deslizaban por los juegos en todas las áreas del parque. De repente, Javier se cayó y se hizo una herida en el codo, de ella salió sangre y de la sangre podemos distinguir a tres personajes de nuestra historia.



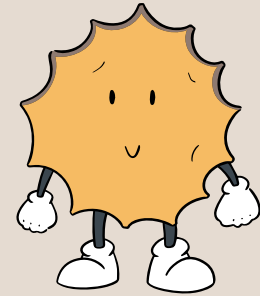


glóbulo blanco

glóbulo rojo



plaqueta



El primero era redondo, de color rojo y dijo

—Hola, soy el glóbulo rojo, me encuentro en tu sangre, llevo el oxígeno a todo el cuerpo y le ayudo a funcionar—

Javier y Sofia estaban sorprendidos.

A un lado estaba nuestro segundo personaje en forma de nube que parecía muy atenta a su alrededor, se acercó a glóbulo rojo y le dijo

—No estamos seguros aquí, pronto vendrán las bacterias y los virus debemos protegernos, ¿Dónde está plaqueta?—

El glóbulo rojo, se volteó hacia los niños y comentó,

—Ella es glóbulo blanco y se encarga de protegernos de cualquiera que pueda hacernos daño por eso está un poco nerviosa, nosotros no debemos estar aquí—

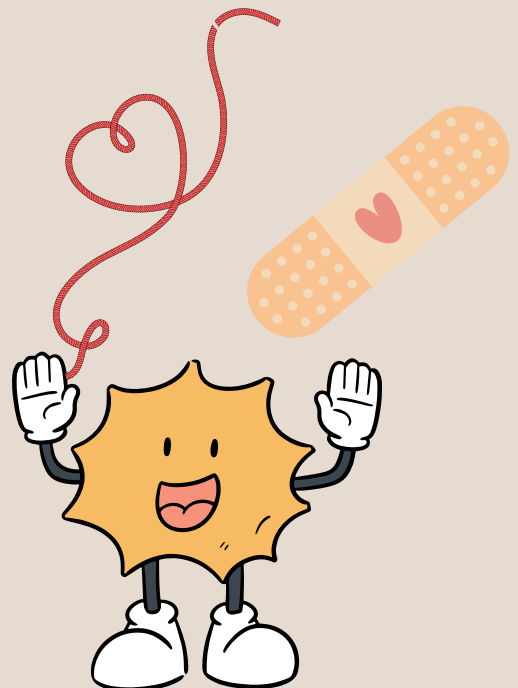


En la herida estaba un tercer ser como de color naranja en forma de estrella pero con más picos, parecía que cosía la herida cuando entonces dijo

—Chicos está todo listo, estoy a punto de sellar la herida. Hola Javier, yo soy plaqueta y me encargo de poner una barrera en tu piel para que se recupere y la proteja, así ningún ser malévolo podrá entrar en tu cuerpo para hacerte daño—

Entonces Sofia les dijo con sorpresa

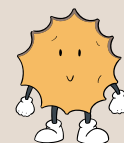
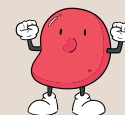
—Entonces plaqueta ¿tú haces las costras?—





Plaqueta dijo que si con la cabeza y juntos glóbulo rojo, blanco y plaqueta cerraron la herida. Javier comenzó a sentirse mejor. Desde ese día cada vez que alguien se golpeaba, Javier y Sofia contaban la historia de los tres personajes que se encuentran en nuestra sangre y cómo ayudan a recuperarnos.

Además, ellos siempre comentan que les podemos ayudar comiendo sanamente, haciendo ejercicio, tomando agua suficiente y por supuesto, no quitando las costras que con tanto trabajo plaqueta construye para poder recuperarse más rápido y colorín colorado este cuento para cuidarnos ha terminado.





Ámbar Sofia Cervera Beltrán (5 años)



Derek Isai Murillo López (5 años)





¿Por qué debemos de hacer esto?

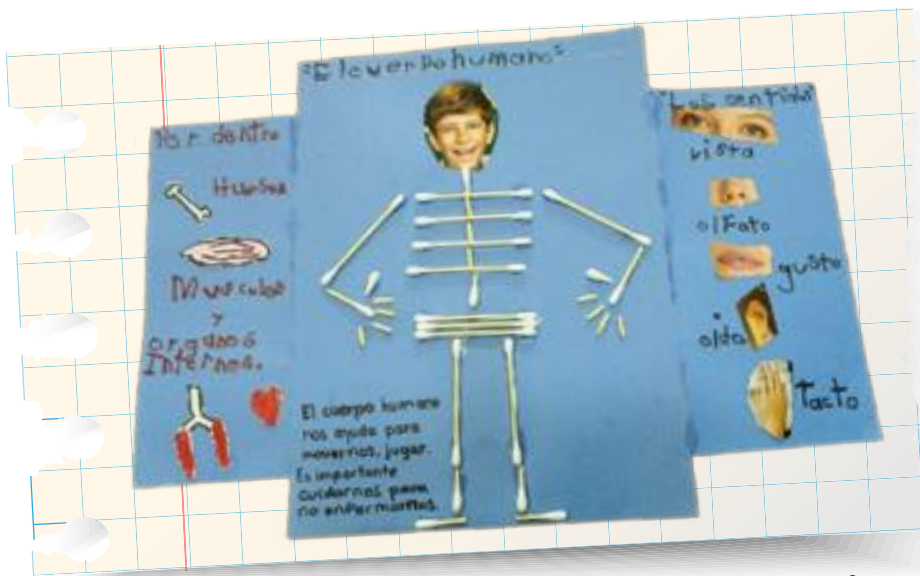
Los alumnos de preescolar suelen hacer preguntas sobre nuestro cuerpo, ven con curiosidad como pueden tomar un objeto con sus manos y con los ojos vendados pueden saber qué es. Todos ellos están bombardeados con palabras como “cuídate, protégete, ten precaución”. En muchas ocasiones no saben exactamente por qué tienen que evitar comer tanto o por qué le duele la “panza”, por qué no debe comer helado cuando hace mucho frío o por qué no deben de trepar un árbol muy alto, ya que podrían caerse.



Elías Mateo Muñoz Escopinichi (6 años)



Por ello es importante enseñar sobre el cuerpo humano desde la educación preescolar. No solo es importante enseñar lo que vemos a simple vista, sino que también aquello que está protegido o cubierto por nuestro órgano más grande, mostrar aquello que está escondido, debajo de la piel.



Ricardo Julián Villalobos Torres (5 años).

Es importante que los pequeños puedan conocer su cuerpo, para cuidarlo mejor. Con ello, las respuestas de preguntas como ¿por qué no debo quitar la costra?, ¿por qué debo masticar bien?, ¿por qué me debo de lavar los dientes? tendrán un mayor significado.

Los alumnos de preescolar se sorprenden al ver como el corazón y los pulmones hacen equipo para hacer circular la sangre en nuestro cuerpo y dar energía para correr.

Generalmente, no encuentran explicación de cómo podían tener tantas cosas dentro de su cuerpo y ser controladas por un jefe principal, el cerebro y que este es irremplazable.

Santiago Efraín
Ojeda Anima (5 años)



Isabella Marie
Muñetón Rodríguez (5 años)



Para los chicos de preescolar no es necesario utilizar nombres técnicos, pero si nombrar las partes de cuerpo y sus funciones de manera muy general. Así ellos reconocen el propósito de cada parte de su cuerpo y con ello, aún siendo tan pequeños, comprenden su importancia, su función y lo indispensable que es cuidarlo.

La próxima vez que tu pequeño se sienta mal o este descuidando su cuerpo, recuerda que la mejor forma de hacerlo comprender el por qué cuidarse o evitar algo, es conociendo aquello que debe cuidar. 🍀



Jacob Abdaed
Rodríguez Marín (6 años)

Crédito de imágenes en orden de aparición: StockPlanets (Getty Images Signature, GIS), halfpoint, RyanKing999, ann131313.c, PhonlamaiPhoto's Images, African images, David Ziegler (Getty Images, GI), GraphicsRF, sparklestroke, sketchify, BNPDesingStudio, ArtsyBeeKids (Pixabay, P), DGM007 (GI), Canva Creative Studio, eternalcreative (GI), subjug (GIS), harishs (P).



Diana Cristina Sánchez Toyos

Licenciada en Educación Preescolar. Maestra de tercer grado en preescolar. Jardín María Luisa Navarro Ojeda. La Paz, B.C.S., México.

contacto: dianapree@gmail.com