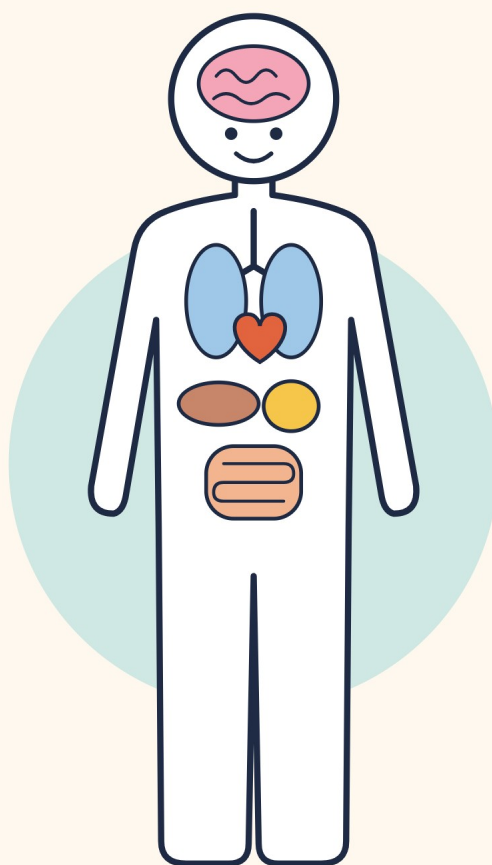


Mi Cuerpo Increíble

Un cuaderno de actividades para niños curiosos



Este libro es de: _____

Arma un cuerpo

Detective de huesos

Cinco sentidos

Corazón y pulmones

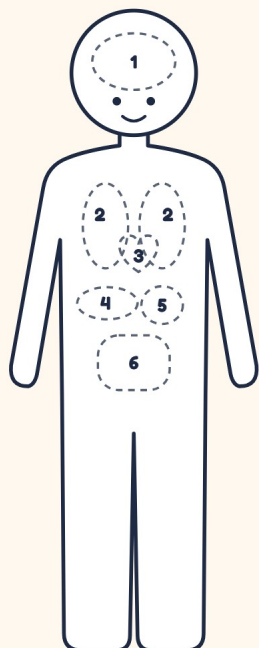
El viaje de la comida

Hábitos sanos

1

¡Arma un Cuerpo!

Recorta los órganos de la página siguiente. Pega cada uno sobre su forma punteada.



Lista de órganos

- 1 Cerebro
- 2 Pulmones
- 3 Corazón
- 4 Hígado
- 5 Estómago
- 6 Intestinos

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Consejo

Pega primero los pulmones y luego el corazón encima. ¡Tu corazón de verdad está bien acomodado entre tus dos pulmones!

Extra

Ponle pelo y ropa a tu cuerpo, y coloréalo para que se parezca a ti.



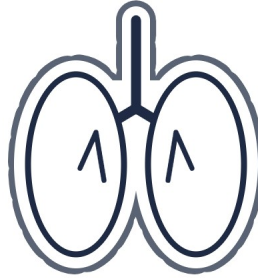
Órganos para Recortar

Colorea cada órgano y luego recórtalo por la línea punteada.



1 • Cerebro

¡El jefe de tu cuerpo! Te ayuda a pensar, recordar y moverte.



2 • Pulmones

Dos bolsas esponjosas que se llenan de aire cada vez que respiras.



3 • Corazón

Un músculo fuerte que bombea sangre por todo tu cuerpo, de día y de noche.



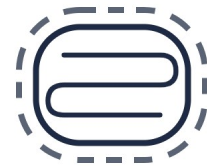
4 • Hígado

El órgano más grande dentro de ti. Limpia tu sangre y ayuda a digerir.



5 • Estómago

Una bolsa elástica que aplasta y mezcla tu comida hasta hacerla papilla.



6 • Intestinos

Tubos largos y enroscados que absorben lo bueno de la comida.

Niños: pidan ayuda a un adulto con las tijeras. **Adultos:** imprimir esta página en cartulina hace que las piezas sean más resistentes y fáciles de pegar.

2

¿Quién Hace Qué?

Traza una línea de cada parte del cuerpo a su trabajo.



Cerebro



Te sostienen y protegen tu interior



Corazón



Tritura la comida que comes



Pulmones



Piensa, aprende y recuerda



Estómago



Tiran de tus huesos para que te muevas



Huesos



Hacen entrar y salir el aire



Músculos



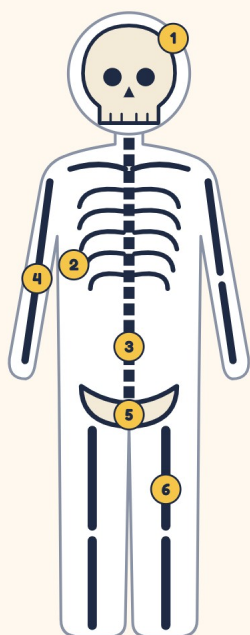
Bombea sangre por todo tu cuerpo

¡Dibuja tu parte del cuerpo favorita y ponle un nombre divertido!

3

Detective de Huesos

Tu esqueleto te sostiene y protege tu interior. Escribe el nombre de cada hueso numerado.



Banco de palabras

cráneo

costillas

columna

huesos del brazo

huesos de la cadera

huesos de la pierna

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

¿Sabías que...?

Los adultos tienen 206 huesos. Los bebés nacen con unos 300, ¡y algunos se van uniendo a medida que creces!

¡Pruébalo!

Pon las manos en tus costados y respira hondo. ¿Sientes cómo tus costillas se mueven hacia afuera y hacia adentro?

4

Mis Cinco Sentidos

Completa cada oración con una palabra del banco. Luego dibuja algo que te guste en el recuadro.

Banco de palabras:

ver

oír

oler

saborear

tocar



Mis **ojos** me ayudan a _____ .

Algo que me encanta ver



Mis **oídos** me ayudan a _____ .

Algo que me encanta oír



Mi **nariz** me ayuda a _____ .

Algo que me encanta oler



Mi **lengua** me ayuda a _____ .

Algo que me encanta saborear



Mis **dedos** me ayudan a _____ .

Algo que me encanta tocar

Corazón y Pulmones

¡Sé un científico! Necesitarás a un adulto con un reloj o cronómetro.

Experimento 1: Cuenta tus latidos

1. Siéntate quieto. Pon la mano sobre el pecho, o dos dedos suavemente a un lado del cuello.
2. Cuando tu adulto diga «¡Ya!», cuenta los latidos durante 10 segundos.
3. ¡Ahora haz 20 saltos de tijera y vuelve a contar enseguida!

Sentado quieto

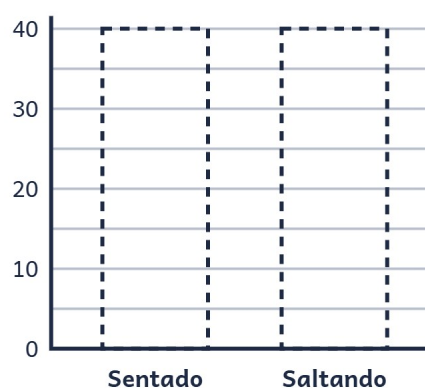
latidos

Después de 20 saltos

latidos

Colorea cada barra hasta tu número.

¿Por qué crees que tu corazón late más rápido después de saltar?



Experimento 2: Poder del aliento

Respira hondo y di «Ahhhhh» todo el tiempo que puedas mientras tu adulto cuenta los segundos.

Primer intento:

segundos

Segundo intento:

segundos



¿Sabías que...? Tu corazón es más o menos del tamaño de tu puño. Cierra la mano ahora mismo: ¡así de grande es tu corazón!

6

El Viaje de la Comida

¡Sigue un bocado de manzana por tu cuerpo! Lee cada pista y escribe la parte del cuerpo en la línea.

Banco de palabras:

boca

esófago

estómago

intestino delgado

intestino grueso

1

Mastico y trituro la manzana con los dientes.

Soy un tobogán que empuja la comida.

2

3

Soy una bolsa que hace papilla la comida.

Soy largo y enroscado. Atrapo lo bueno.

4

5

Absorbo agua y saco lo que sobra.

¡Meta!



¡Hábitos Sanos!

¡Tu cuerpo trabaja mucho por ti! Cada día que cumplas un hábito sano, colorea una estrella.

Semana del: _____

Hábito	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Tomar agua							
Comer una fruta o verdura							
Jugar y moverse una hora							
Cepillarse los dientes mañana y noche							
Lavarse las manos antes de comer							
Dormir bien por la noche							

Mi merienda sana favorita es _____

Mi forma favorita de moverme es _____



OFICIAL

Explorador del Cuerpo

Este certificado se entrega con orgullo a

por armar un cuerpo, encontrar los huesos, probar los sentidos, hacer el laboratorio del corazón y los pulmones, ¡y seguir a la comida en su gran viaje!

Fecha

Firma de un adulto

Para los adultos: respuestas

2 • ¿Quién hace qué?: cerebro – piensa y recuerda; corazón – bombea sangre; pulmones – respiran; estómago – tritura la comida; huesos – te sostienen; músculos – tiran de los huesos.

4 • Cinco sentidos: ojos – ver, oídos – oír, nariz – oler, lengua – saborear, dedos – tocar.

5 • Corazón y pulmones: ¡todos los números son respuestas correctas! El corazón late más rápido con el ejercicio porque los músculos que trabajan necesitan más oxígeno, y la sangre se lo lleva.

3 • Detective de huesos: 1 cráneo, 2 costillas, 3 columna, 4 huesos del brazo, 5 huesos de la cadera, 6 huesos de la pierna.

6 • El viaje de la comida: 1 boca, 2 esófago, 3 estómago, 4 intestino delgado, 5 intestino grueso.