BUENOS DÍAS DEL 3 al 6 DE NOVIEMBRE – CUIDAR LA VIDA – LA VIDA ES UN REGALO



Martes, 3 de Noviembre 2026 – Introducción: LA VIDA ES UN REGALO

Objetivo: Tomar conciencia de que nuestra vida es valiosa y que cada persona es un regalo único.

Introducción: Buenos días, chicos y chicas. Hoy vamos a comenzar una semana muy especial. Durante estos días vamos a hablar sobre algo que todos tenemos y que es el regalo más importante que existe.

¿Sabéis cuál es? ¡La vida!

Mirad a vuestro alrededor. Hay muchas cosas bonitas: el sol, las plantas, los animales, nuestras familias, nuestros amigos... Pero también hay algo muy especial que cada uno lleva consigo: su propia vida.

Cada uno de nosotros es único. No hay nadie igual que tú. Dios nos ha creado con mucho amor y nos ha regalado una vida maravillosa para crecer, aprender, jugar, ayudar y ser felices.

Cuando recibimos un regalo importante lo cuidamos mucho para que no se estropee. Pues nuestra vida también necesita cuidados. Necesita que cuidemos nuestro cuerpo, nuestro corazón, nuestros pensamientos y nuestras emociones.

Esta semana vamos a descubrir cómo podemos cuidar ese gran regalo que hemos recibido.

Porque...👉 La vida es un regalo. 👉 Mi vida es importante. 👉 Tu vida es importante. 👉 Y entre todos podemos cuidarla.

Algunas preguntas, ideas previas:

- ¿Os gustan los regalos?
- ¿Cómo os sentís cuando recibís uno?
- ¿Y si os digo que vosotros sois un regalo?

Dinámica: Los niños se abrazan a sí mismos mientras dicen: **"Soy un regalo y voy a cuidarme."**

Compromiso: Hoy voy a dar las gracias por algo bueno que tengo.



Algunos recursos digitales:

🎶 EL REGALO DE LA VIDA 🎁✨ | Canción Infantil sobre el Respeto y Gratitud - https://www.youtube.com/watch?v=VZOGv0rg9Ew&list=RDVZOGv0rg9Ew&start_radio=1

"GRACIAS POR LA VIDA 💛 | Canción Infantil para Dar Amor y Gratitud" Aprende con musica infantil - https://www.youtube.com/watch?v=4-iRNBCEOMM&list=RD4-iRNBCEOMM&start_radio=1

Gracias a Dios por la Vida 💛 | Canción Infantil Cristiana para Niños | Gratitud y Amor - https://www.youtube.com/watch?v=Vw_wnd1Gyr0&list=RDVw_wnd1Gyr0&start_radio=1

Oración: *Jesús, gracias por el regalo de la vida. Ayúdame a cuidarme, a quererme y a valorar a las personas que me rodean. Amén.*

Miércoles, 4 de noviembre 2026 - CUIDAMOS NUESTRO CUERPO

Objetivo: Descubrir la importancia de los hábitos saludables.

Buenos días, chicos y chicas. Ayer descubrimos que **la vida es un regalo**. Hoy vamos a pensar en algo muy importante: ¿qué podemos hacer para cuidar ese regalo?

Mirad vuestras manos... vuestros pies... vuestra cara... vuestro corazón latiendo. Nuestro cuerpo es maravilloso. Gracias a él podemos correr, saltar, jugar, aprender, abrazar y hacer muchas cosas cada día. Pero, igual que una planta necesita agua y sol para crecer fuerte y bonita, nuestro cuerpo también necesita cuidados. Necesita alimentos sanos para crecer. Necesita agua para funcionar bien. Necesita movimiento para estar fuerte. Y necesita higiene para mantenerse limpio y saludable. Cuando cuidamos nuestro cuerpo, tenemos más energía para jugar, aprender y ayudar a los demás. Hoy vamos a pensar en algunos pequeños hábitos que podemos hacer cada día para sentirnos mejor y crecer sanos y felices.

Para dialogar:

- ¿Qué has desayunado hoy?
- ¿Cuál es tu fruta favorita?
- ¿Qué deporte o juego te gusta hacer?
- ¿Qué haces para cuidar tu cuerpo?



Observamos la imagen y hacemos lluvia de ideas:



Reflexión: *"Nuestro cuerpo es como una casita donde vivimos. Si la cuidamos, tendremos energía para jugar, aprender, ayudar y disfrutar."*

Compromiso: Comer una fruta y beber más agua durante el día.

Algunos recursos digitales:
Bluey: Vida Sana | Disney Junior Oficial - https://www.youtube.com/watch?v=EAg9vuZPOcQ
Hábitos Saludables – Canción Infantil Educativa 🪥🍎😴 | Aprende con Musica infantil para Niños - https://www.youtube.com/watch?v=JBl-ARyassY&list=RDJBl-ARyassY&start_radio=1
Aprendamos Hábitos de Vida Saludables para Niños | Canción Educativa y Divertida – El Torito Sabio - https://www.youtube.com/watch?v=r9PrIuIHhAM&list=RDr9PrIuIHhAM&start_radio=1

Oración: *Jesús, gracias por mi cuerpo. Ayúdame a cuidarlo con buenos hábitos, salud y alegría. Amén.*

Jueves, 5 de noviembre 2026 - CUIDAMOS NUESTRO CORAZÓN

Objetivo: Trabajar la salud emocional.

Buenos días, chicos y chicas. Durante esta semana hemos hablado de cuidar la vida. Hemos aprendido que necesitamos comer bien, beber agua, hacer ejercicio y descansar para tener un cuerpo sano. Pero hoy vamos a descubrir algo muy importante: además de cuidar nuestro cuerpo, también tenemos que cuidar nuestro corazón. Y no hablamos del corazón que late dentro de nosotros, sino del corazón donde guardamos nuestros sentimientos.

A veces estamos alegres porque jugamos con nuestros amigos. A veces nos sentimos tranquilos cuando estamos con nuestra familia. Pero otras veces podemos sentirnos tristes, enfadados, preocupados o asustados. Todas esas emociones son normales. Todos las sentimos alguna vez.

Cuidar nuestra salud emocional significa aprender a reconocer cómo nos sentimos, hablar de nuestras emociones con las personas que nos quieren y pedir ayuda cuando la necesitamos. Igual que cuando nos duele una rodilla se lo contamos a un adulto, cuando nuestro corazón está triste o preocupado también podemos compartirlo.

Y hay muchas cosas que ayudan a nuestro corazón a estar bien: 💚 sentirnos queridos, 💚 jugar, 💚 estar con amigos, 💚 rezar, 💚 abrazar, 💚 dar las gracias, 💚 ayudar a los demás.

Porque cuando cuidamos nuestras emociones también estamos cuidando la gran vida que Dios nos ha regalado.

Para dialogar:

- ¿Qué cosas te hacen sentir feliz?
- ¿Qué haces cuando estás triste?
- ¿Quién te ayuda cuando tienes un problema?
- ¿Qué podemos hacer para que un compañero se sienta mejor?



Algunos recursos digitales:
El planeta de los emonstruitos - https://www.youtube.com/watch?v=QQUDA6DsaZA&t=17s
Vídeocanción de las emociones - https://www.youtube.com/watch?v=jwU1SpC64U4&list=RDjwU1SpC64U4&start_radio=1
Las Emociones para Niños 😊 Canción Infantil | El Tren de las Emociones - https://www.youtube.com/watch?v=JFgFoFR8IOA&list=RDJFgFoFR8IOA&start_radio=1
Cuento El Monstruo de Colores # Aprende las Emociones - https://www.youtube.com/watch?v=__NmMOkND8g
Gusarapo Baby🐛- EL MONSTRUO DE LOS COLORES 🌈CANCIÓN EXTENDIDA - https://www.youtube.com/watch?v=yNg6mQadTDk&list=RDyNg6mQadTDk&start_radio=1

Mensaje final: Un corazón cuidado es un corazón que habla de sus emociones, recibe cariño y también sabe darlo a los demás.

Oración: *Jesús, tú conoces todo lo que hay en mi corazón. Gracias por los momentos alegres y por las personas que me cuidan. Ayúdame a expresar mis sentimientos, a pedir ayuda cuando la necesite y a llenar de alegría el corazón de quienes me rodean. Amén.*

Buenos días y tutoría: Viernes, 6 de noviembre 2026 - TODOS PODEMOS AYUDAR A CUIDAR LA VIDA

Introducción:

Buenos días, chicos y chicas. Durante esta semana hemos aprendido algo muy importante: **la vida es un regalo**.

Hemos descubierto que necesitamos cuidar nuestro cuerpo comiendo bien, haciendo ejercicio y descansando. También hemos aprendido que debemos cuidar nuestro corazón, nuestras emociones y nuestros sentimientos.

Pero hoy vamos a dar un paso más. Pensad un momento... ¿Quién os ayuda a cuidar vuestra vida? Los niños responden.

Seguro que habéis pensado en vuestra familia, en vuestros profesores, en vuestros amigos, en los médicos cuando estamos enfermos o en las personas que nos quieren. La vida es un regalo tan especial que nadie la cuida solo. Todos necesitamos que nos ayuden y todos podemos ayudar a los demás.

Cuando damos un abrazo a alguien que está triste... Cuando compartimos un juguete... Cuando ayudamos en casa... Cuando somos amables con un compañero... Estamos cuidando la vida. No hace falta hacer cosas muy grandes. Los pequeños gestos también pueden cambiar el día de una persona.

Dinámica: Llevar al aula una planta o una flor.

Preguntar:

- ¿Qué necesita esta planta para vivir?



- ¿Qué pasaría si nadie la cuidara?
- ¿Quién cuida de vosotros?

Explicar: "Igual que esta planta necesita agua y cuidados para crecer, nosotros también necesitamos cariño, atención, salud, descanso y amor para crecer felices."

Reflexión guiada:

Completar oralmente las frases:

- Cuido mi vida cuando...
- Cuido a los demás cuando...
- Me siento cuidado cuando...
- Este fin de semana voy a cuidar la vida haciendo...

Mensaje final 💚 *Cada uno de nosotros puede hacer el mundo un poquito mejor cuidándose y cuidando a los demás.*

Oración: *Jesús, gracias por todas las personas que cuidan de mí cada día. Ayúdame a cuidar mi vida y la de quienes me rodean con amor, alegría y generosidad. Amén.*

🧚 TUTORÍA: "LA RECETA DE UNA VIDA FELIZ"

Objetivo: Descubrir qué ingredientes necesita nuestra vida para crecer sana, feliz y cuidada.

Materiales:
Una cartulina grande con el dibujo de una olla o un cocinero. Nos las entrega Estela
Ingredientes fotocopiables en la portería (manzanas, gotas de agua, corazones, estrellas, balones, camas, familias...).
Una ficha sencilla para cada niño.

1. Motivación: "Si quisiéramos cocinar una receta para tener una vida feliz y saludable, ¿qué ingredientes necesitaríamos?"

Deja que los niños respondan libremente.

Luego presenta la cartulina donde realizaremos el mural: La receta de una vida feliz

2. Construimos la receta: Vemos los ingredientes de la fotocopia y comentamos para qué sirven:

🍎 Fruta y comida saludable: Nos ayudan a crecer fuertes.

💧 Agua: Nuestro cuerpo la necesita todos los días.

⚽ Juego y ejercicio: Nos ayudan a mantenernos activos y contentos.

🛏️ Descanso: Nos da energía para aprender y jugar.



❤️ Amor: Nos hace sentir queridos y seguros.

😊 Alegría: Hace que los días sean más bonitos.

👨‍👩‍👧 Familia y amigos: Nos acompañan y ayudan.

🙏 Jesús: Nos enseña a cuidar y querer a los demás.

Se le van entregando piezas a los niños para que vayan coloreando y recortando (no un folio entero para cada niño) Los ingredientes se van pegando en el mural.

3. Ficha individual para llevar a casa y hacer en familia: (Estela lo deja en portería para fotocopiar)

MI RECETA PARA CUIDAR LA VIDA

🧒 Mi nombre: _____

Dibuja o escribe:

🍎 Algo saludable que me gusta comer:

⚽ Mi juego o deporte favorito:

❤️ Una persona que me cuida:

😊 Algo que me hace feliz:

🌟 Esta semana voy a cuidar mi vida...

4. Puesta en común: Los niños comparten una de sus respuestas.

Podéis terminar diciendo juntos: "La vida es un regalo y queremos cuidarla cada día."
Dejamos el mural en una parte visible de nuestra clase o en los pasillos para decorar y no se nos olvide que ¡Tenemos que cuidar la vida!

INFANTIL, 1º Y 2º DE PRIMARIA ENVIAMOS ALGO DE ESTE MATERIAL PARA TAREA DE FIN DE SEMANA EN CASA. UNA COSITA A ELECCIÓN DEL TUTOR/A. GRACIAS.

MANDAR FOTOS A ESTELA PORFI. GRACIASSSS!!!!

