



# APRENDEMOS A **CRECER**

Programa de prevención del consumo  
de drogas y alcohol para Educación Básica

**1**

**BÁSICO**

**CUADERNILLO PARA ESTUDIANTES**



## QUERIDO/A ESTUDIANTE:

Te presentamos este cuadernillo para que puedas aprender más de ti y de tus amigos y amigas.

Podrás completarlo con tu profesor o profesora.

¡Que lo disfrutes!

EQUIPO DE SENDA

Este cuadernillo es de:

Tengo \_\_\_\_\_ años.

Estoy en el curso \_\_\_\_\_

ESTA ES MI HUELLA:



**Material de prevención del consumo de  
drogas y alcohol para educación básica**  
*Aprendemos a crecer*

Área Técnica en Prevención, División Programática  
Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del  
Consumo de Drogas y Alcohol, SENDA  
Ministerio del Interior y Seguridad Pública  
Gobierno de Chile

Santiago, Chile  
2015  
© SENDA

Registro de Propiedad Intelectual N° 258.849  
ISBN: 978-956-9141-33-1

Coordinación Técnica:  
**Selva Careaga Núñez**

Autores:  
**FOCUS**  
Innovación Educativa

**Amanda Arratia Beniscelli, Alejandra Barkan Szigethy,  
Carolina Bruce Ahumada, Hernán Caucao Gualamán.**  
Área Técnica en Prevención, SENDA

Diseño y Diagramación  
**Proyecto Color**

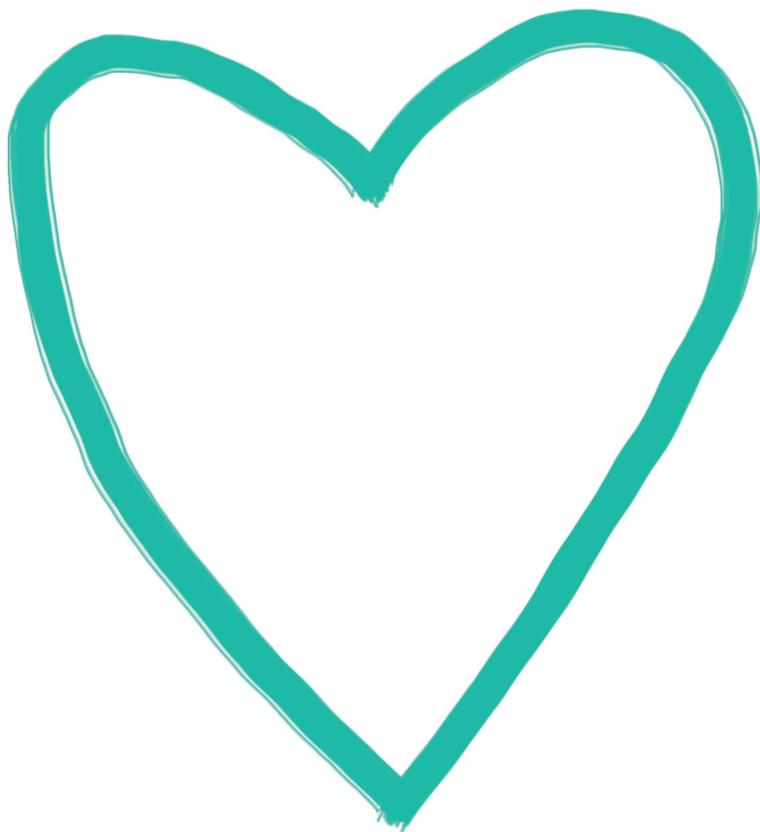
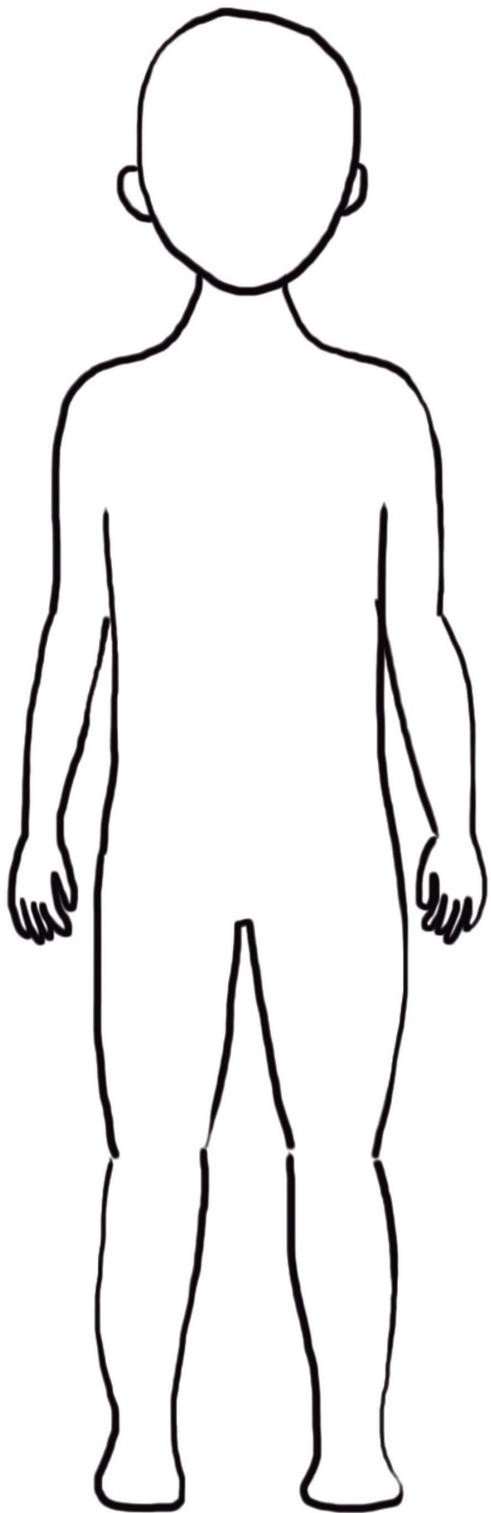
Impresión  
**RR Donnelley Chile**

¡UN MUNDO DE REGALOS!



## ACTIVIDAD: ÚNICOS Y ESPECIALES

Dibuja tu regalo en la silueta y en el corazón. Guíate por las instrucciones de tu profesor/a.



## MIS FAVORITOS

Dibuja tus gustos sobre comida, juegos y animales.

Mi comida favorita es...

Mi juego preferido es...

Mi animal favorito es...

## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

Cada uno/a de nosotros/as es un regalo para el mundo.

# ¡NO TE OLVIDES!



## PARA LA CASA

Comparte con tu familia lo que aprendiste hoy sobre ti. Pregúntales:

- ¿Qué fue lo que más les gustó de mí cuando me vieron por primera vez?
- ¿Qué les gusta más ahora?

Pídeles que anoten sus respuestas en el siguiente cuadro:




02

# BUSCO MI TESORO



# ACTIVIDAD: EL TESORO INTERIOR

Escucha con atención la historia que te contará tu profesor/a, apoyándote en los dibujos.





## ACTIVIDAD: BUSCO MI TESORO

¿Qué fortalezas o características tienes que te hagan sentir orgulloso u orgullosa? Dibuja 3 fortalezas al interior del cofre.



## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER



Todos y todas tenemos muchos tesoros por descubrir.



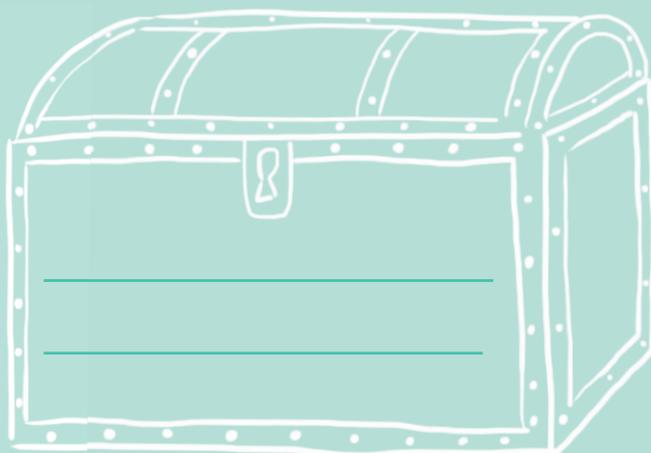
¡Atrévete a seguir descubriéndolos en ti y en otras personas!

# ¡NO TE OLVIDES!



## PARA LA CASA

Muéstrale el cofre con tu tesoro a tu familia y pídeles que agreguen al menos dos fortalezas más que ven en ti.

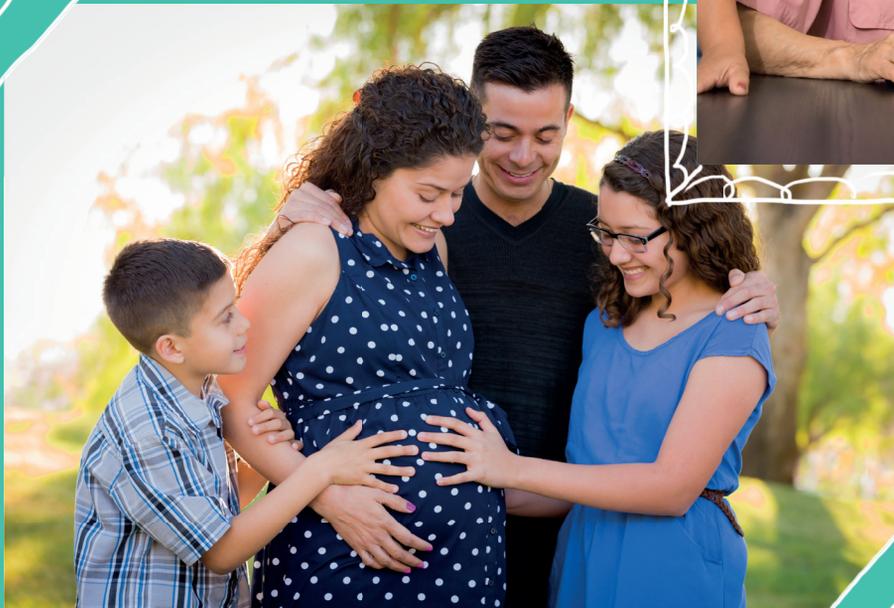


MI FAMILIA ES UN REGALO



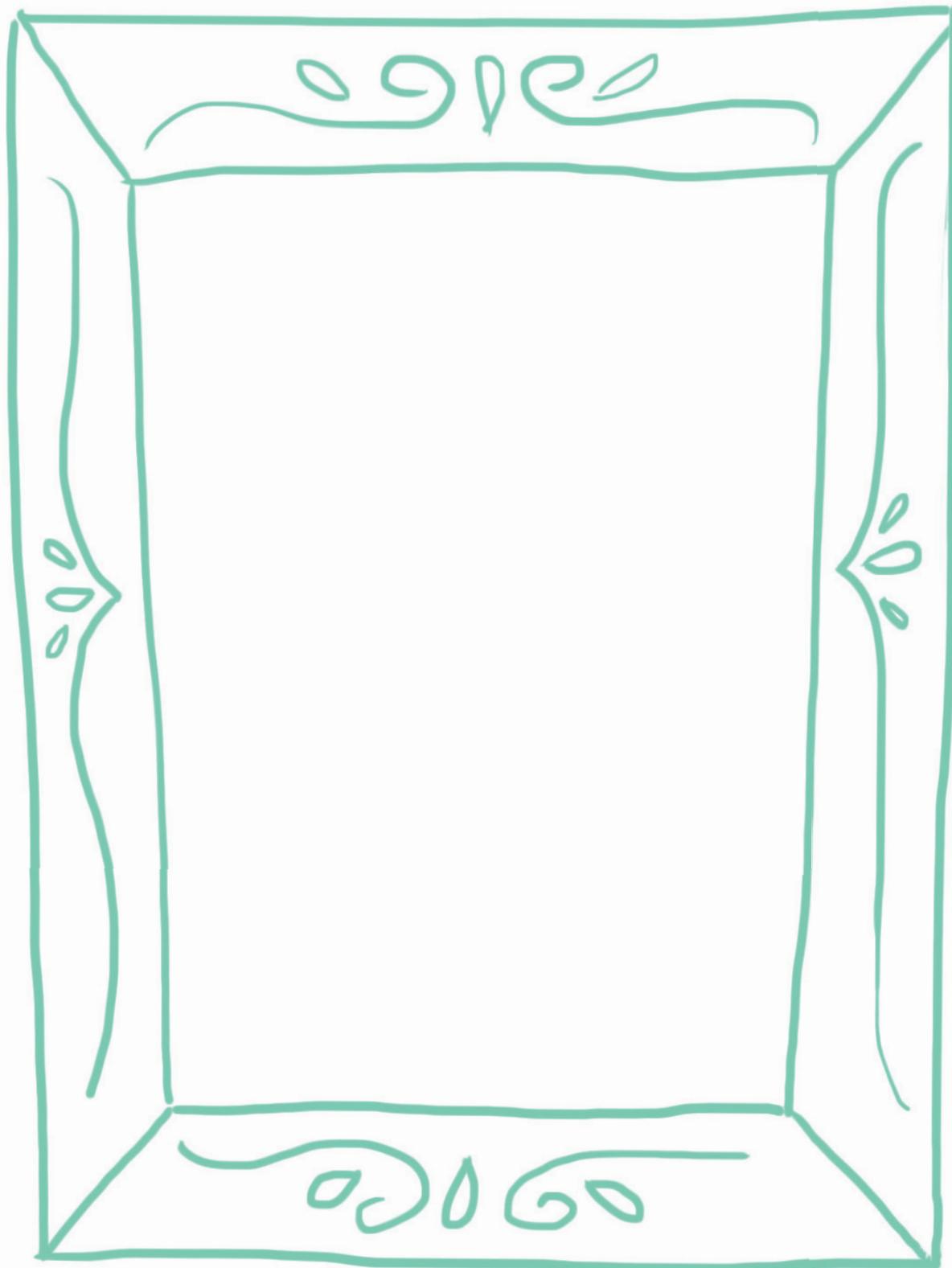
# ACTIVIDAD: DISTINTOS TIPOS DE FAMILIA

Describe a las familias que aparecen en las siguientes imágenes.



## ACTIVIDAD: ¡MI FAMILIA ES UN REGALO!

Dibuja un momento en que hayas disfrutado con tu familia.



## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

Todas las familias tienen problemas. No existe la familia perfecta, pero todas tienen algo valioso que aportar.

**¡NO TE OLVIDES!**



## PARA LA CASA

Pregúntale a algunos o algunas integrantes de tu familia:

**¿Qué es lo que más te gusta de nuestra familia?**

Pídeles que escriban o dibujen sus ideas en el recuadro.



FUERTES Y SANOS



# ACTIVIDAD: CUERPO FUERTE Y SANO

Escucha con atención la historia que te contará tu profesor/a, apoyándote en los dibujos.

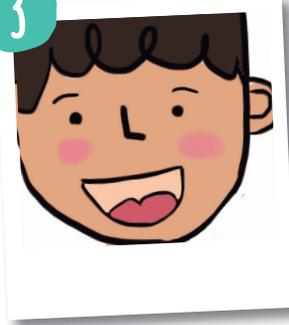
1



2



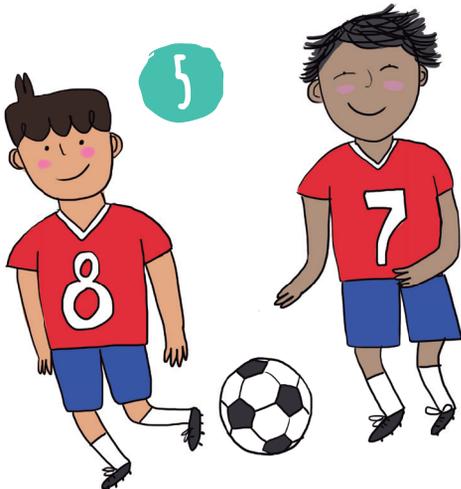
3



4



5



6



7



Encierra en un círculo las actividades que te ayudan a cuidar tu cuerpo.



## PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

Nuestro cuerpo es único y valioso;  
tenemos que cuidarlo para que  
funcione bien.

¡NO TE OLVIDES!



## PARA LA CASA

Muestra las actividades sanas que encerraste en un círculo a tu padre, madre o apoderado. Luego, conversen sobre cómo pueden ser una familia más saludable.

Anoten o dibujen sus ideas en el cuadro.



# ¿QUÉ APRENDÍ EN ESTA UNIDAD?

Responde siguiendo las instrucciones de tu profesor/a.

1

CASI  
SIEMPRE

CASI  
NUNCA

---

2

CASI  
SIEMPRE

CASI  
NUNCA

---

3

CASI  
SIEMPRE

CASI  
NUNCA

---

4

CASI  
SIEMPRE

CASI  
NUNCA

---

5

CASI  
SIEMPRE

CASI  
NUNCA

6

CASI SIEMPRE

CASI NUNCA

7

CASI SIEMPRE

CASI NUNCA

8

CASI SIEMPRE

CASI NUNCA

9

CASI SIEMPRE

CASI NUNCA

10



11



TOTAL:



