

L U M B R E



Comer, moverse y descansar bien

Grado: 4

Materia: Socioemocional

10/10/2026

Antes de empezar

Tu cuerpo es un motor que necesita buen combustible, agua, movimiento y descanso. Aquí aprendes qué hábitos saludables lo cuidan —alimentación, hidratación, sueño y ejercicio— y cómo se reflejan en tu energía, concentración y ánimo.

QUÉ APRENDERÁS

- Adoptar y promover hábitos saludables de alimentación, hidratación, sueño y actividad física para su bienestar, y reconocer cómo influyen en su energía, concentración y estado de ánimo.

El motor del bienestar

Un **hábito saludable** es algo bueno para ti que haces tantas veces que ya se te vuelve natural. Los cuatro pilares son:

Alimentación: comer variedad —frutas, verduras, granos, semillas— y poca comida chatarra, dulces y refrescos. **Hidratación:** tomar agua simple a lo largo del día.

Sueño: descansar de 9 a 11 horas para recargar el cerebro. **Actividad física:** moverse a diario jugando o haciendo deporte.

¿Por qué importan? Porque la comida y el agua son la energía; el sueño ayuda a **concentrarte** y a tu **ánimo**; el ejercicio mantiene fuerte tu corazón y tus huesos. Cuídalos y te lo agradecerás.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

1. Cuatro pilares



2. Clasifica los hábitos: ¿promueven tu bienestar o lo descuidan?

Elementos:

- Desayunar fruta y tomar agua
- Reemplazar la comida con frituras y refresco
- Dormir temprano para estar descansado
- Quedarse en vela frente a la pantalla
- Jugar o hacer deporte cada día

Cuida	. . .
Descuida	. . .

3. ¿Por qué dormir bien ayuda a tu rendimiento escolar?

- ☐ Porque el cerebro descansa y al día siguiente te concentras y recuerdas mejor
- ☐ Porque así duermes en clase
- ☐ Porque no tiene relación

4. Tomar refresco y comer dulces todos los días es un hábito saludable.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

5. Los cuatro pilares de un hábito saludable son: alimentación, _____ (agua), _____ (9 a 11 horas) y actividad _____.

Para dominar este tema

Lo esencial que debes saber

- Adopta y promueve hábitos saludables de alimentación, hidratación, sueño y actividad física para su bienestar, y reconoce cómo influyen en su energía, concentración y estado de...
- Adoptar y promover hábitos saludables de alimentación, hidratación, sueño y actividad física para su bienestar, y reconocer cómo influyen en su energía, concentración y estado...

Preguntas clave del tema

1. ¿promueven tu bienestar o lo descuidan?
2. ¿Por qué dormir bien ayuda a tu rendimiento escolar?
3. ¿Recuerdas: Adopta y promueve hábitos saludables de alimenta?

4. ¿Recuerdas: Adoptar y promover hábitos saludables de aliment?

Lo que debes poder hacer

- Clasifica cada elemento en su categoría (anota el número de cada elemento y la categoría que le toca). Categorías: Cuida / Descuida. Elementos: 1) Desayunar fruta y tomar agua · 2) Reemplazar la comida con frituras y refresco · 3) Dormir temprano para estar descansado · 4) Quedarse en vela frente a la pantalla · 5) Jugar o hacer deporte cada día.
- Responde y justifica por qué (sin ver la respuesta en el material). Pregunta: ¿Por qué dormir bien ayuda a tu rendimiento escolar?. Opciones: a) Porque el cerebro descansa y al día siguiente te concentras y recuerdas mejor; b) Porque así duermes en clase; c) Porque no tiene relación.
- Verdadero o falso (corrige lo que sea falso): Tomar refresco y comer dulces todos los días es un hábito saludable.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE **6. ¿Cuidas tus hábitos?**



7. Revisa tus cuatro pilares (comida, agua, sueño, movimiento). Escribe en cuál estás bien y en cuál quieres mejorar, y pon una acción concreta para esta semana (por ejemplo: tomar un vaso de agua en cada comida). Pide a un adulto que revise tu escrito y marque ✓ si hay un pilar elegido, una acción posible y una forma de medir si cumpliste.

Una mejora pequeña y constante funciona mejor que mil cambios un día.

Para mirarlo de otra manera

Mi día saludable

Llena una tarjeta: ¿qué comí hoy?, ¿cuánta agua tomé?, ¿a qué hora dormí?, ¿cómo me moví? Al final del día marca si cada pilar estuvo verde (bien) o rojo (a mejorar). Repite cinco días y busca cuál te falta más.

El cambio de Mateo

Mateo llegaba sin energía y con dolor de cabeza. Revisando sus pilares vieron que tomaba refresco a diario y se acostaba tarde. Cambió a agua y durmió temprano; en dos semanas se concentraba más y jugaba con ganas. Un solo ajuste movió todo el tablero.

Referencia curricular

Grado:	4
Materia:	Socioemocional

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/p4-hum-16>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat