

# ¡Las emociones en bici!



Componente escolar de la estrategia  
**'Movilicemos la salud: niños y jóvenes a CIEN por la salud-100 días por Bogotá'**



## Alcaldía Mayor de Bogotá

**Secretaría Distrital de Salud**  
Cra. 32 # 12 – 81

**Alcalde Mayor de Bogotá**  
Carlos Fernando Galán Pachón

**Secretario Distrital de Salud**  
Gerson Orlando Bermont Galavis

**Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones**  
Hugo Alejandro Arévalo Dillón

**Subsecretaria de Gestión Territorial,  
Participación y Servicio a la Ciudadanía**  
Alejandra Taborda Restrepo

**Directora de Participación Social,  
Gestión Territorial y Transectorialidad**  
María Fernanda Torres Penagos

**Subdirector Territorial Sur Occidente**  
Leonardo Antonio Mejía Prado

**Equipo de Gestión Poblacional**  
Julie Pauline Bustos Velandia  
Andrés Miguel Guevara Hernández  
Claudia Juliana Abril Durán

**Coordinadora de Gestión Digital**  
Mónica Alejandra Lozano Pinzón

**Diseño e Ilustración**  
Juan Daniel Burbano Torres



## ¡Te damos la bienvenida!

Con esta cartilla queremos que te animes a jugar y reflexionar cómo la salud mental, la movilidad y la seguridad inciden en entornos seguros y saludables para todas las niñas y los niños de la ciudad.

Conoce los beneficios de moverte en bici y ser una de las personas que usa medios de transporte sostenible, fortaleciendo hábitos y estilos de vida saludables. *Explora el mundo y diviértete en bici.*



*¡Invita a tu parche a conocer y disfrutar de esta cartilla!*



# Capítulos

- 1 • Tu cuerpo es un territorio.
- 2 • La ciudad se hace mapa.
- 3 • La salud en la vía.
- 4 • ¡Pedaleemos juntos/as!



Aprende más sobre  
**Bienestar Emocional**  
escaneando este código QR

## ¡Tres palabras claves!



### Territorio

El primer territorio que cada persona habita es su propio cuerpo. Como cualquier otro territorio, el cuerpo debe ser cuidado en su parte física y mental, en su relación con la comida, el ambiente y con otras personas.

Otro ejemplo de territorio es el barrio. Ese espacio que habitamos y en el que convivimos con otras personas, con animales y con la naturaleza. También podemos cuidarlo físicamente y socialmente, a partir del modo en que nos relacionamos con todas las formas de vida que lo habitan.

*El territorio nos contiene, y lo que pasa con él, nos beneficia o afecta.*

### Cuidado

Reúne aquello que realizamos para satisfacer necesidades vitales como alimentarnos, garantizar espacios para vivir bien, proteger nuestro cuerpo físico y nuestra salud mental, entre otros. El cuidado no solo es para prevenir o curar enfermedades, sino para construir sociedades y ciudades saludables.

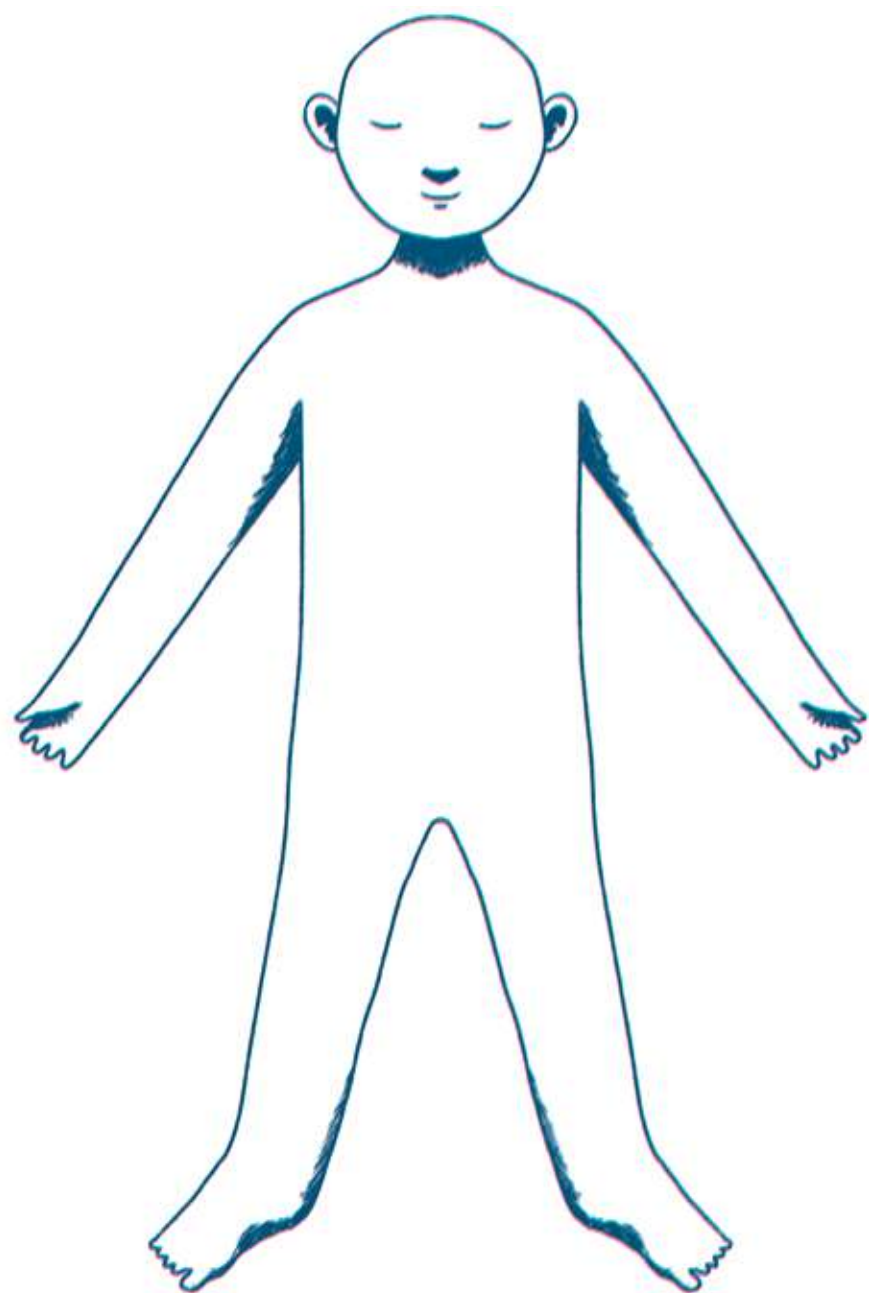
### Buen vivir

Nuestros ancestros indígenas, afros y campesinos hablaban del Buen Vivir como el cuidado de la salud, la vida humana y de la naturaleza. Esto nos hace pensar en el bienestar colectivo desde la interdependencia y la solidaridad. Cada acción que realizamos beneficia o afecta a nuestra comunidad y al planeta, lo que les pasa a ellos beneficia o afecta a cada persona.



## Capítulo 1

# Tu cuerpo es un territorio



**Toma colores e identifica** y el parque que más visitas.  
donde sientes tus emociones cuando **Usa un color por cada lugar para**  
transitas tu barrio, tu colegio **ubicarlas en el cuerpo.**

## Responde las siguientes preguntas

- ¿En qué te movilizas en la ciudad? \_\_\_\_\_
- ¿Qué sientes al usar estos medios de transporte?  
Une con una línea el medio de transporte que usas y la emoción que te genera (*puedes repetir*).



TrasMilenio



A pie



Carro



Bicicleta



Ansiedad



Ira



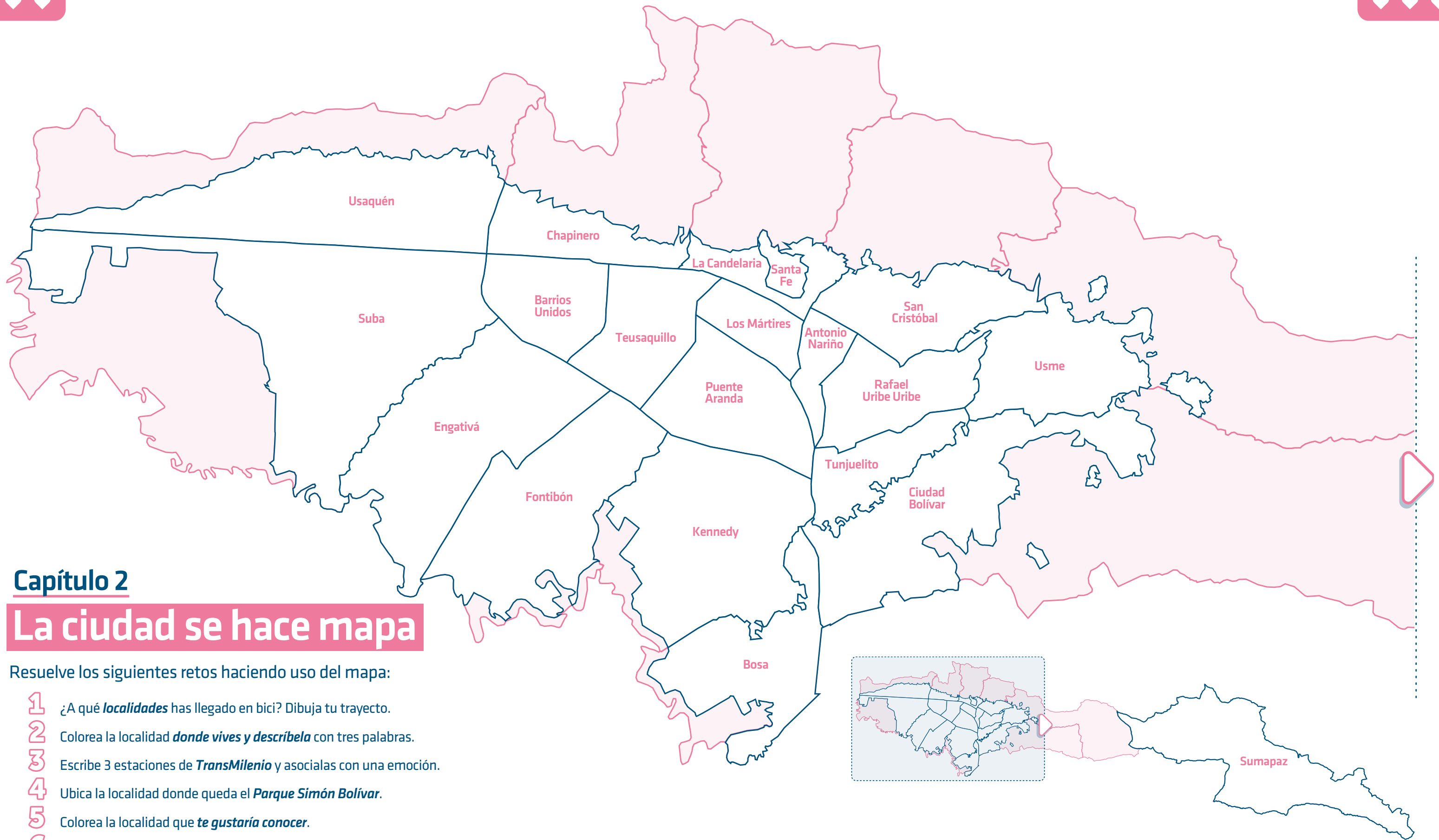
Tristeza



Alegría



Miedo



## Capítulo 2

# La ciudad se hace mapa

Resuelve los siguientes retos haciendo uso del mapa:

- 1 ¿A qué **localidades** has llegado en bici? Dibuja tu trayecto.
- 2 Colorea la localidad **donde vives y descríbela** con tres palabras.
- 3 Escribe 3 estaciones de **TransMilenio** y asocialas con una emoción.
- 4 Ubica la localidad donde queda el **Parque Simón Bolívar**.
- 5 Colorea la localidad que **te gustaría conocer**.
- 6 Colorea la **localidad más grande** de Bogotá.

## Señales de vida en la vía

Las señales de tránsito ayudan a cuidar la vida de todos y todas en la ciudad.  
Hagamos uso de ellas para llegar a casa abrazar a esas personas  
que nos quieren de aquí a la luna.

Escribe y dibuja las respuestas de las siguientes adivinanzas.

### Adivinanza 1

Un señor muy estirado  
en la calle está a tu lado.  
Cuando quiere que no pases,  
se pone colorado.

### Adivinanza 2

En la calle me  
verás y al cruzar  
de un lado a otro,  
mis rayas pisarás.

### Adivinanza 3

Somos círculos, triángulos  
o rectángulos. Amamos el rojo,  
el negro y el blanco. Si nos ves,  
por seguridad nos obedecerás.



¿Cómo te fue? Encuentra las respuestas en la parte inferior de la última página.



- ¿Qué pasaría si no existieran los semáforos?

- ¿Cómo las señales de tránsito ayudan a mejorar la convivencia?

¡Comparte tus respuestas con tu parche!

## Capítulo 3

## La salud en la vía

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | D | T | I | M | B | R | E | F | G |
| A | E | J | G | I | A | Q | O | E | D |
| Q | G | J | U | F | G | C | F | R | A |
| E | S | R | U | S | A | P | M | G | Q |
| T | I | Ñ | A | A | S | C | O | M | B |
| U | Z | C | S | C | A | L | Q | U | D |
| O | V | I | T | C | E | L | F | E | R |
| G | I | M | S | E | T | N | A | U | G |
| B | I | E | T | N | M | P | A | S | K |
| I | J | R | A | M | S | E | C | U | L |



- Sofi irá en bici al colegio  
¿qué elementos de protección  
le recomendarías usar?  
Encuentra 6 en esta sopa de letras.

- ¿Cuáles son las señales de tu cuerpo cuando sientes las siguientes emociones?  
Une con una línea la emoción con la señal que te genera (puedes repetir).

Estrés

Desánimo

Tristeza

Alegría

Asco

Malestar estomacal

Presión de pecho

Dificultad para respirar

Sonrisa

Náuseas



## Capítulo 4

# ¡Pedaleemos juntos/as!

Conoce los beneficios.



**¡Montar en bicicleta es genial!**

### ¡Haces ejercicio!

Montar en bicicleta es como hacer ejercicio mientras juegas. Te ayuda a mantenerte activo y en forma. Si a veces te sientes que vives mucho tiempo viendo tele, permaneces muy quieto o comes muchas golosinas, ¡montar en bicicleta te ayudará a sentirte mejor con tu salud física!

### ¡Compartes con tu familia y amigos!

Cuando andas en bicicleta con tu familia o amigos y amigas pasas tiempo de calidad, te olvidas de las pantallas y te dedicas realmente a las personas que te quieren. ¡Es una oportunidad perfecta para divertirse y compartir aventuras!

### ¡Tienes un corazón fuerte!

Montar en bicicleta hace que tu corazón lata más rápido y eso es genial para mantenerte saludable. ¡Te sentirás más activo durante el día y dormirás toda la noche!

### ¡Aprendes reglas de seguridad!

Cuando montas en bicicleta, es vital seguir algunas reglas, como ceder el paso a los peatones, prestar atención a los semáforos y andar solo por las zonas exclusivas para las bicis. Esto te enseña a ser responsable y seguro en las vías públicas, además aprender a cuidar de las demás personas y seres vivos. Recuerda que en el caso en que sea necesario circular por una parte de carretera debes permanecer al lado derecho.



### ¡Exploras la naturaleza!

Andar en bicicleta en parques o campos te permite disfrutar de la naturaleza. Aprenderás lo importante que es cuidar de nuestro planeta y sobre todos los seres vivos que lo habitan.

### ¡Piensas en el planeta!

Montar en bicicleta también es genial porque no contamina el aire como los coches. Así ayudas a cuidar nuestro hogar: ¡la tierra!





## Responde las siguientes preguntas

- ¿Cómo te sientes cuando montas bici?

---

---

---

---

---

---

- ¿Cómo aporta la bici a tu bienestar?

---

---

---

---

---

---

- **Imagina y dibuja la bici de tus sueños**  
¿Qué funciones tendría tu bici?

- ¿Qué nombre le pondrías? \_\_\_\_\_



## Deja tu consejo

¿Cómo podemos ser más amables con las personas que usan la bici en Bogotá?



*Montando en bici aprendes y te diviertes.*

## Recuerda

# ¡Montar en bici beneficia tu bienestar emocional!



1 Te sientes más feliz y te diviertes.

2 Despejas tu mente y te relajas.

3 Aumenta tu autoestima y confianza.

4 Te sientes libre e independiente.

5 Puedes vivir mil aventuras.

6 Haces planes diferentes.

### Respuestas página 10

- **Adivinanza 1**  
Semáforo

- **Adivinanza 2**  
Paso peatonal

- **Adivinanza 3**  
Señales informativas