Cuento: La gran misión de Coco y Nuba

Asignatura
Crecimiento en Armonía

Nivel
Educación Infantil y primer ciclo de Educación Primaria.

Descripción corta
Un cuento ilustrado que invita a los/as más peques a convertirse en héroes y heroínas del autocuidado a través de las aventuras de Coco el conejo y Nuba la tortuga.

Descripción larga
En su primer día de cole, Coco y Nuba reciben una misión especial: ayudar a su clase a aprender hábitos para estar sanos/as y felices. A lo largo del día vivirán pequeñas aventuras que les enseñan la importancia de una buena alimentación, la higiene, el descanso, el reciclaje y el bienestar emocional. El cuento va acompañado de actividades para trabajar estos hábitos de forma vivencial y divertida, fomentando la autonomía y el compromiso ecosocial desde edades tempranas.

Qué vamos a trabajar
- Rutinas de higiene, alimentación, descanso y relajación.
- Autonomía en los cuidados personales y del entorno.
- Conciencia sobre hábitos sostenibles y responsables.
- Bienestar emocional y físico.
- Normas sociales en contextos cotidianos.

Instrucciones de uso
- Lee el cuento en voz alta, mostrando las ilustraciones.
- Dialoga con el grupo sobre cada hábito que aparece.
- Utiliza las fichas de trazo, coloreado y juego para reforzar los aprendizajes.
- Repite las rutinas del cuento en el aula para favorecer la interiorización.

Competencias LOMLOE
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)
- Competencia ciudadana (CC)
- Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)
- Competencia en sostenibilidad (CS)

Saber básico:
CA.C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.

KUMUBOX



La gran misión de Coco y Nuba

Incluye explotación didáctica y actividades

KUMUBOX

Trabajamos el saber básico:

C.A.C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.

Incluye explotación didáctica y actividades

KUMUBOX



Hoy es el primer día de cole de Coco el conejo y Nuba la tortuga.
La seño les da una misión muy especial: ¡ayudar a sus nuevos amigos a aprender hábitos para estar sanos y felices!
–¿Preparados/as para ser héroes saludables? –pregunta la seño.
–¡Síííí! –gritan todos/as.

KUMUBOX



En el desayuno, Coco ve a su amigo Leo con una chocolatina.
–¡Yo he traído fruta! –dice Coco–. Así tengo energía para jugar.
–¡Yo también quiero fruta! –responde Leo.
Entre todos/as preparan un mural de desayunos saludables.

KUMUBOX



Después del recreo, Nuba ve que algunos/as no se han lavado las manos.
–¡Vamos al baño! Así evitamos los bichitos.
La seño canta la canción del jabón y todos/as se lavan felices.
¡Las manos brillan como estrellas!



Al terminar de comer, Coco recoge su servilleta y echa los restos en el cubo marrón.

–Así ayudamos al planeta –explica.

Luego limpian las mesas y dejan el comedor reluciente.

Nuba les da una pegatina de “Guardianes del entorno”.

KUMUBOX



Por la tarde, Nuba propone un juego de yoga y respiración.

–Después de tanto correr, es bueno descansar un poco.

Cierran los ojos y respiran como si fuesen hojas movidas por el viento.

–¡Qué bien se está así! –dice Alba.

KUMUBOX



Al final del día, Coco y Nuba reciben un diploma:
"Por ser héroes del autocuidado y del entorno"

–¡Pero aún queda mucho por aprender! –dice Coco.

–¡Sí! Mañana enseñamos cómo cuidar nuestras emociones –responde Nuba.



KUMUBOX

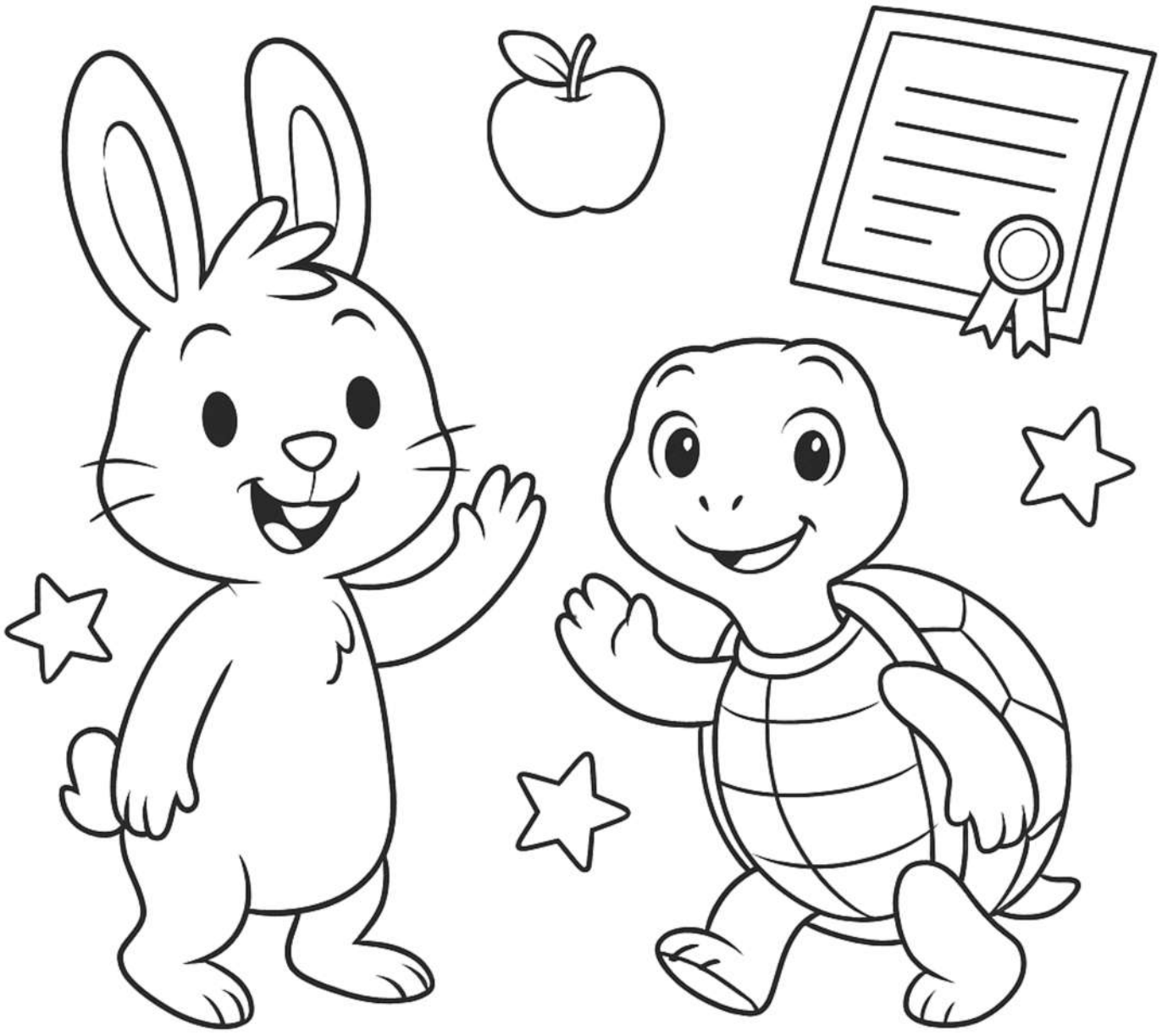
Explotación didáctica

Página	Acciones del docente y actividades sugeridas
Página 1	**Antes de leer:** Pregunta al grupo si alguna vez han ayudado a alguien. ¿Cómo se sintieron? **Mientras lees:** Invita a imaginar que son exploradores/as con Coco y Nuba: manos en la frente simulando mirar a lo lejos. **Después de leer:** Juego de mímica: ¿Cómo caminan los personajes? ¿Cómo saludarían a un nuevo amigo?
Página 2	**Antes de leer:** Recuerda con el grupo qué rutinas siguen por la mañana (levantarse, lavarse la cara, desayunar...). **Mientras lees:** Pide a los niños/as que hagan gestos como si se lavaran la cara o se peinaran como Coco. **Después de leer:** Juego de "Ordenamos la mañana": colocamos tarjetas con imágenes de rutinas en el orden correcto.
Página 3	**Antes de leer:** ¿Qué normas seguimos cuando comemos juntos/as? ¿Qué cosas hacemos antes y después de comer? **Mientras lees:** Representad cómo se sientan Coco y Nuba en la mesa: espalda recta, manos en la mesa, ¡a comer! **Después de leer:** Juego de roles: simulan una comida saludable en clase con platos de juguete o imágenes.

Explotación didáctica

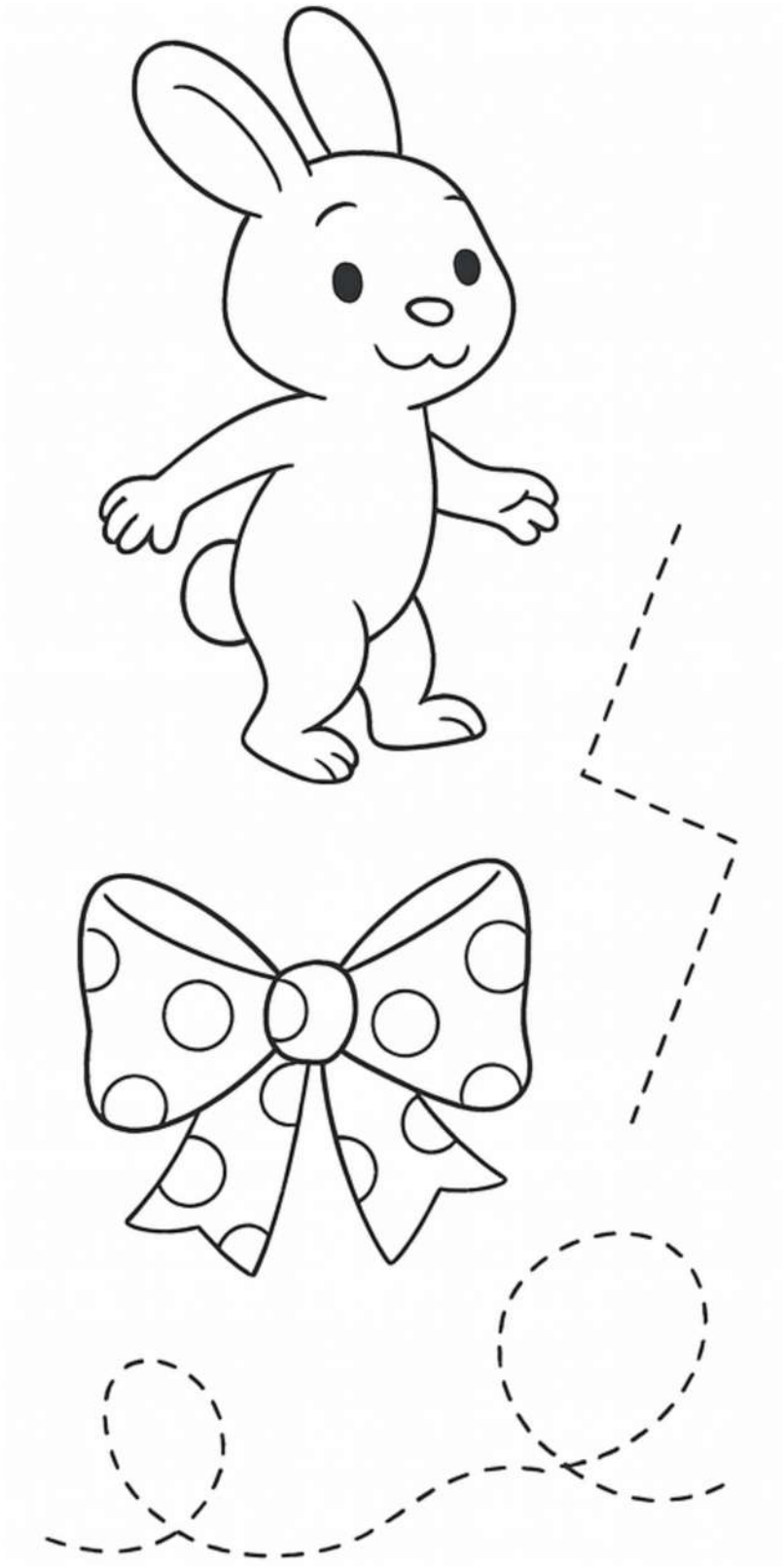
Página	Acciones del docente y actividades sugeridas
Página 4	**Antes de leer:** Pregunta: ¿Qué hacéis cuando alguien no quiere jugar o está triste? **Mientras lees:** Imita con el grupo el gesto de ofrecer ayuda con las manos abiertas como Coco. **Después de leer:** Dinámica de "La rueda de la empatía": cada uno dice una forma en la que puede ayudar a un/a compañero/a.
Página5	**Antes de leer:** ¿Sabéis lo que es cuidar el planeta? ¿Qué hacéis en casa o en el cole para ayudar? **Mientras lees:** Coco y Nuba recogen basura. Representad con gestos cómo reciclar o recoger papeles del suelo. **Después de leer:** Juego de clasificación: separar imágenes de objetos en contenedores de colores.
Página 5	**Antes de leer:** Haz que el grupo se tumbe o se siente cómodamente. **Mientras lees:** Invita a los niños/as a estirarse como Coco y Nuba, levantando los brazos, alargando piernas y moviendo los deditos. **Después de leer:** Juego de "Despertamos el cuerpo" estirando diferentes partes del cuerpo que el docente va nombrando (brazos, cuello, espalda, pies...).

Coco y Nuba



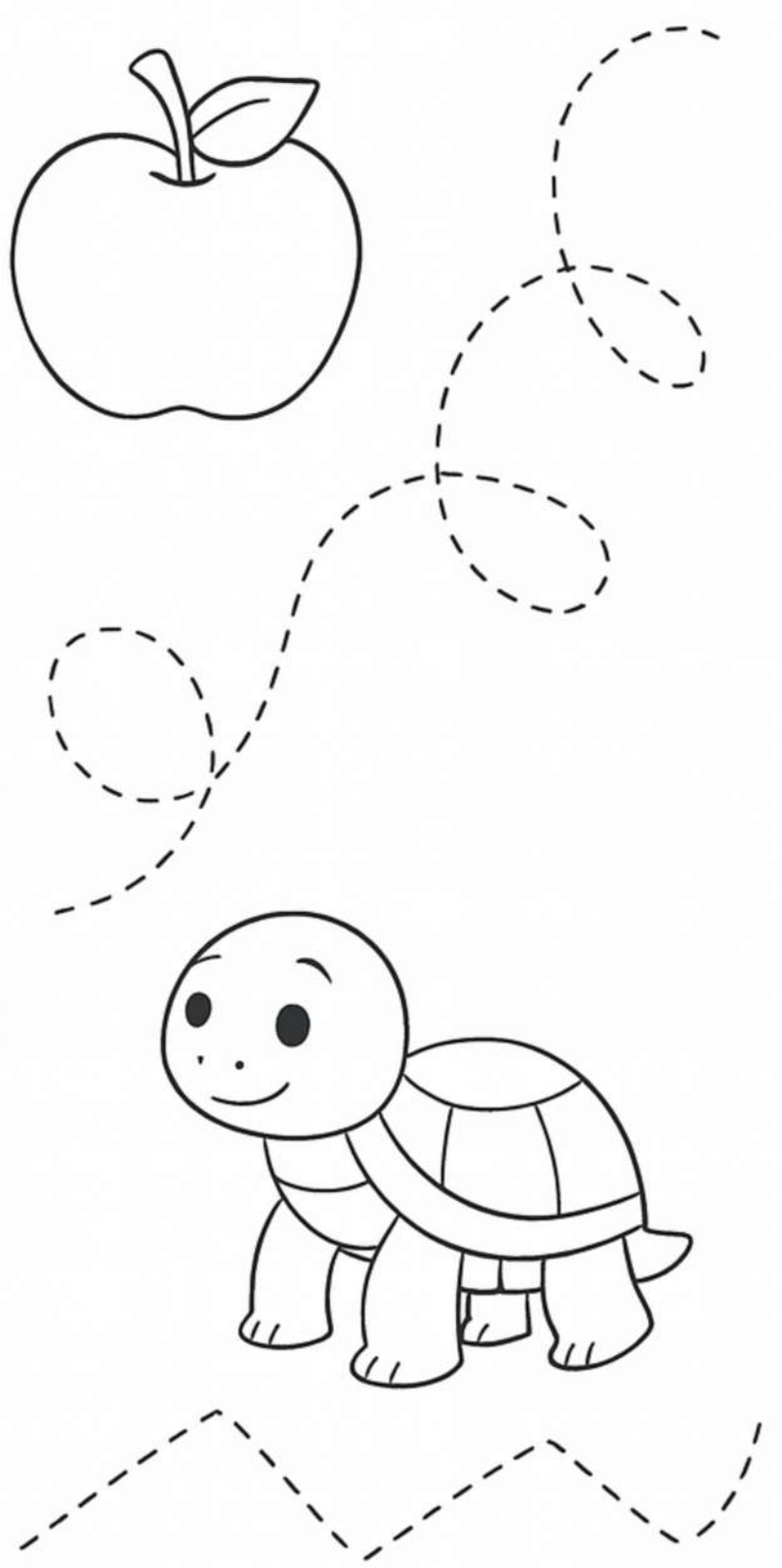
KUMUBOX

Coco y Nuba



KUMUBOX

Coco y Nuba



KUMUBOX

MIS RUTINAS

¡HABLEMOS DE LAS RUTINAS!









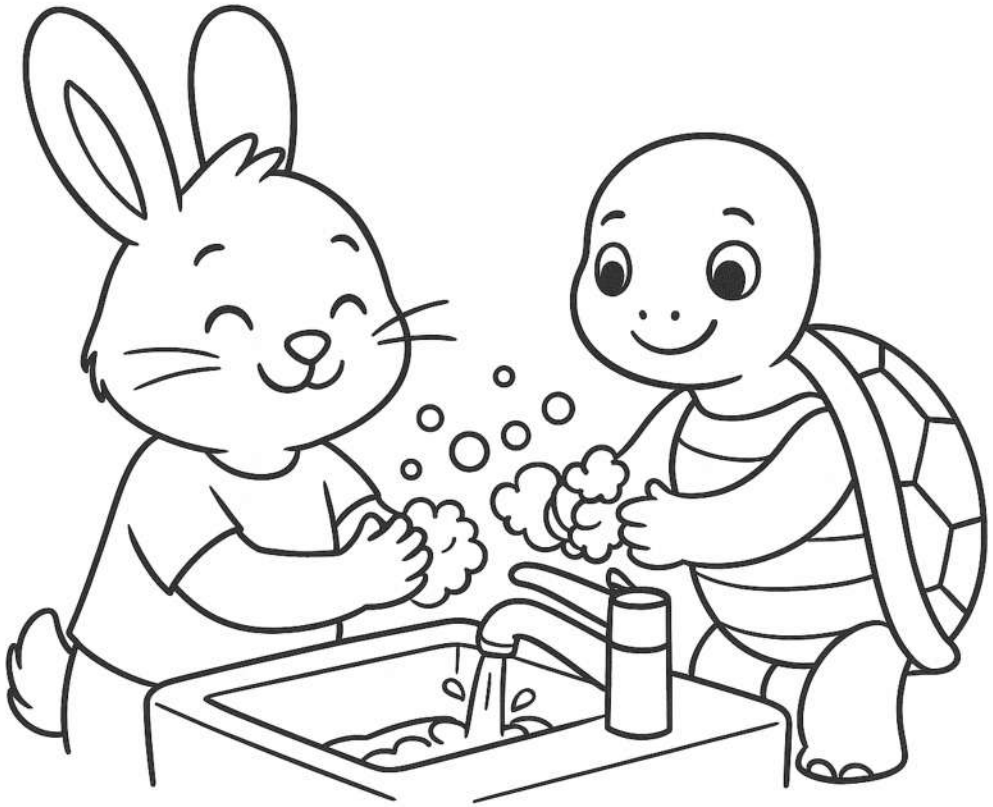




KUMUBOX

DIPLOMA

¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX

DIPLOMA

¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX

DIPLOMA

¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX

DIPLOMA

¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX

DIPLOMA

¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX

DIPLOMA

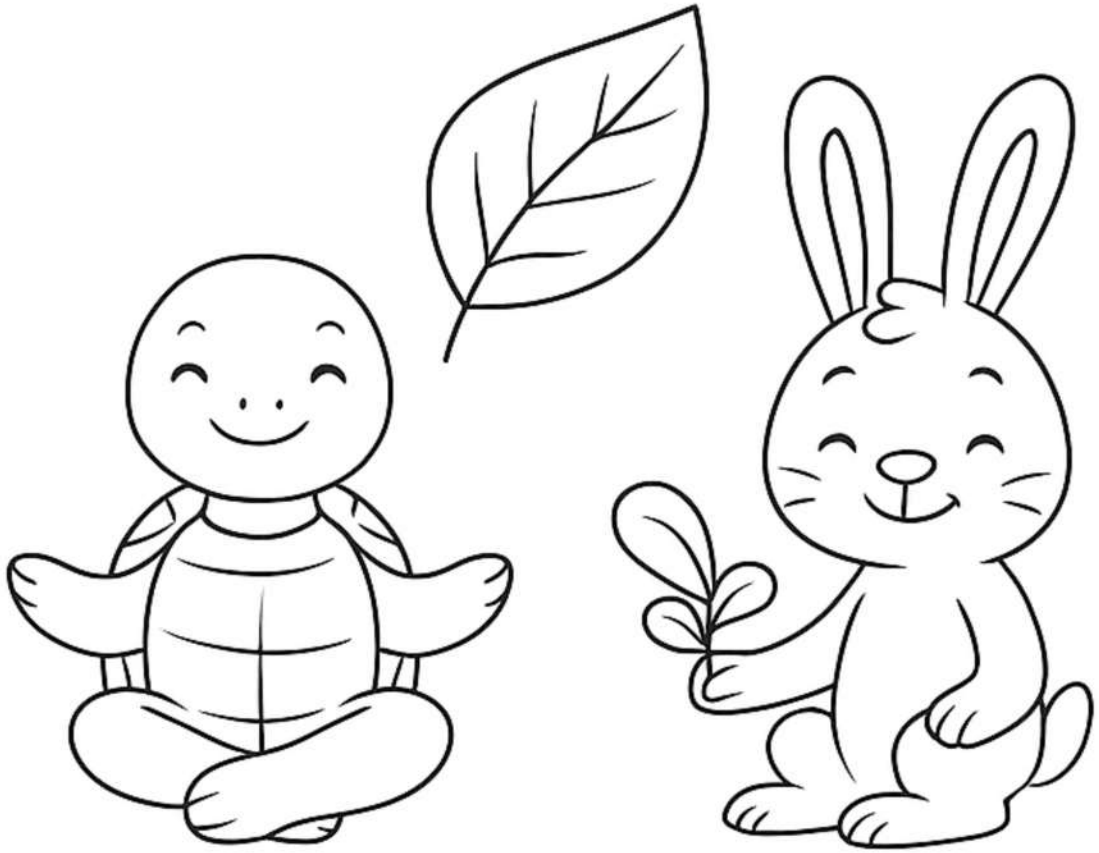
¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX

DIPLOMA

¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX

DIPLOMA

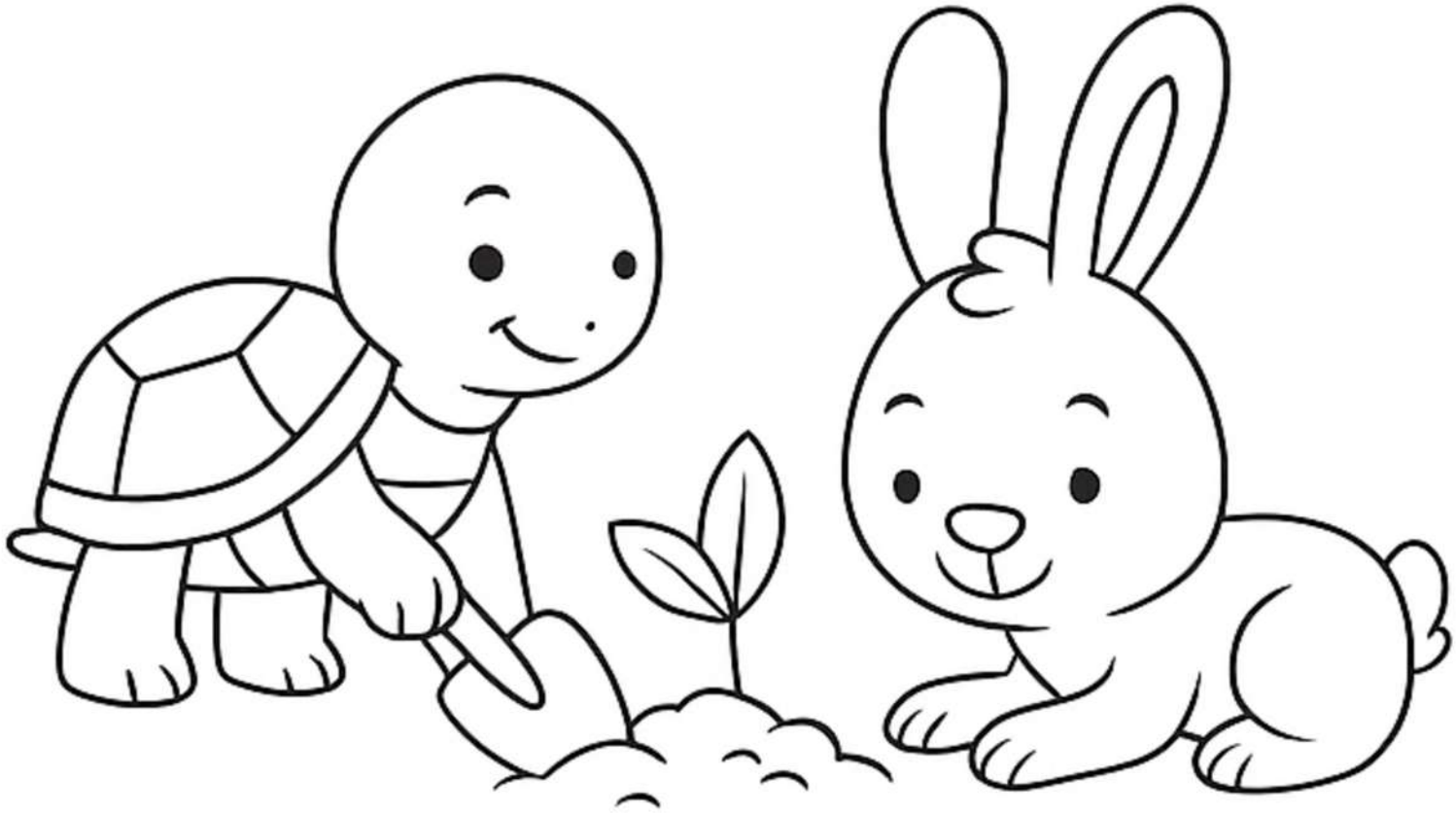
¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX

DIPLOMA

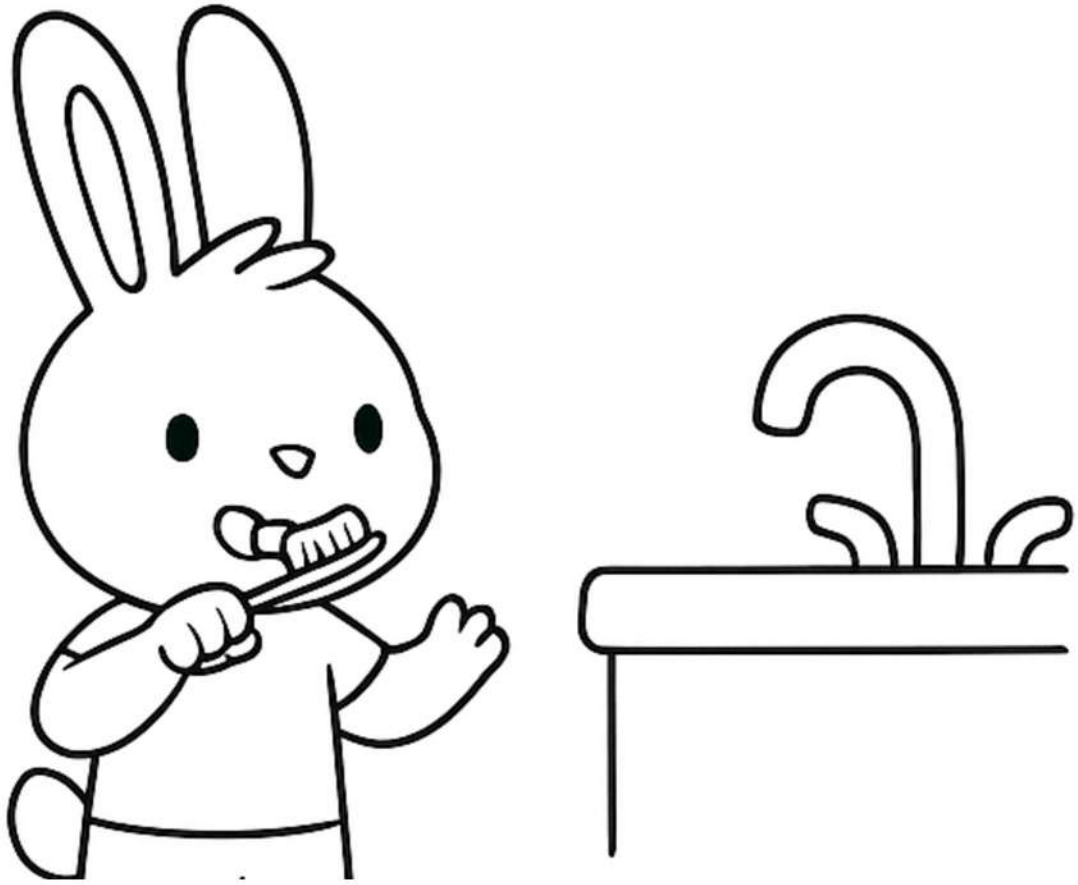
¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX

DIPLOMA

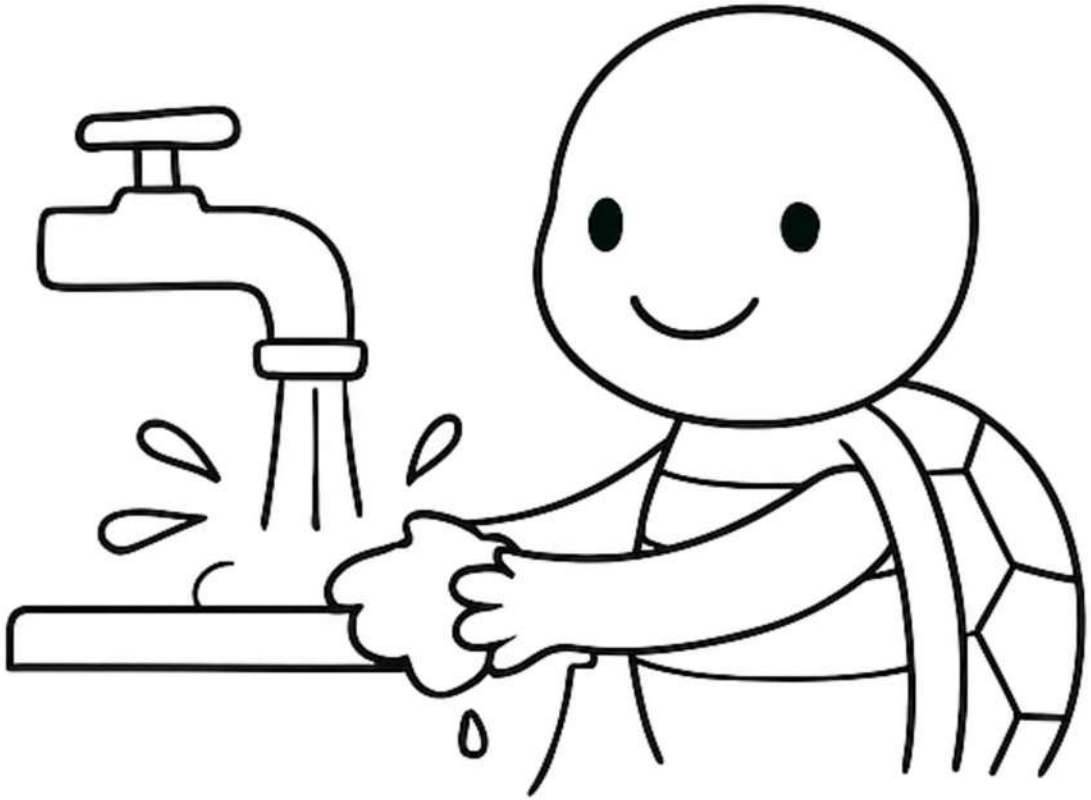
¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX

DIPLOMA

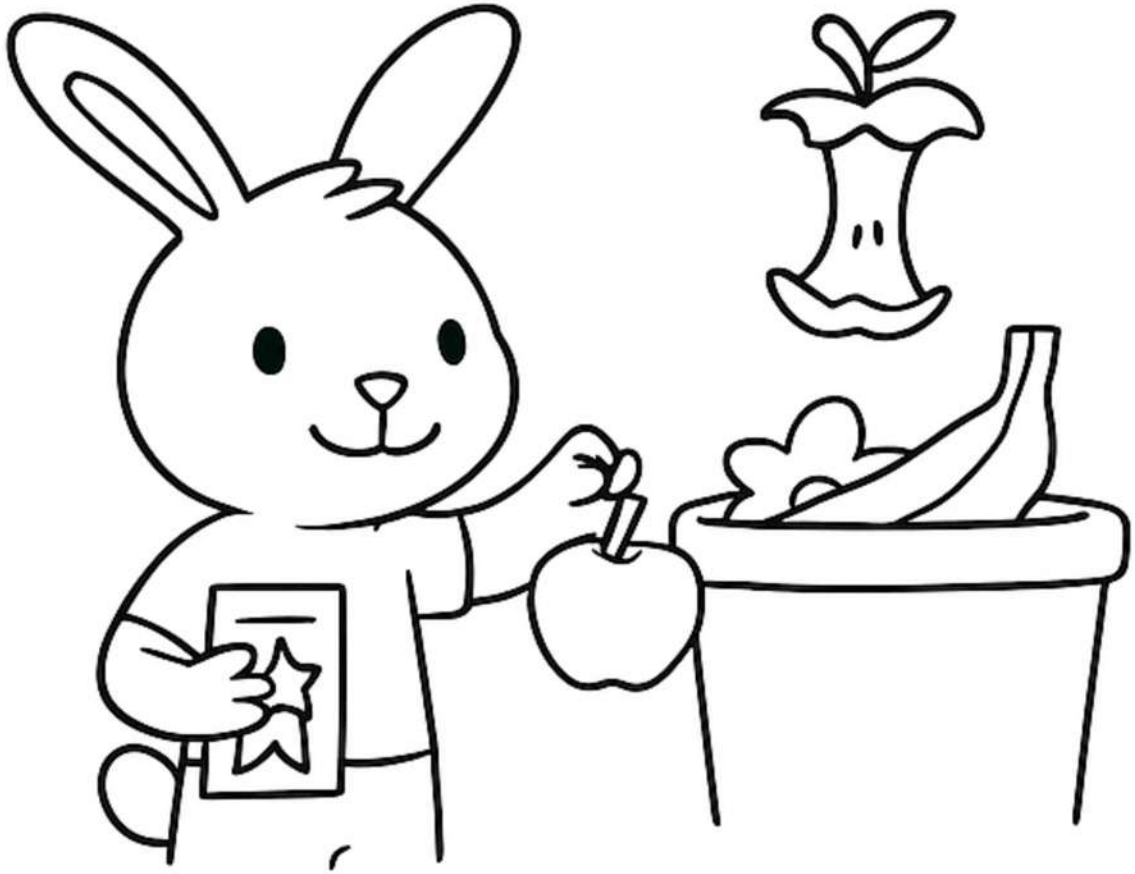
¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX

DIPLOMA

¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX

DIPLOMA

¡DIBUJA TU DIPLOMA!



KUMUBOX