

¡ME GUSTA MOVERLO!

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta serie de actividades, a los alumnos se les presentará la palabra “energía” y aprenderán que usan energía cada vez que se mueven. Aprenderán dónde se encuentra el corazón y compararán el modo en que diferentes tipos de actividades físicas divertidas hacen que sus corazones latan fuerte y los hacen respirar con mayor dificultad. Aprenderán cuán buenas son para ellos las actividades que implican movimiento. Por último, seleccionarán una actividad divertida que les guste hacer y se dibujarán haciéndola.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: ¿qué es la energía?

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para moverse

Dominio: físico, cognitivo, movimiento

Los alumnos:

- Conocerán el término “energía” y aprenderán el modo en que todo lo que hacemos usa energía.

Materiales:

- Cronómetro
- Rotafolio y marcadores
- Dispositivo para reproducir música
- Manual de energía alta y baja

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Reproduzca algo de música y solicite a los alumnos que bailen en el lugar o por la sala durante un minuto.
2. Pídales que compartan una palabra que describa cómo se sienten. Pueden responder que están cansados, felices o que se sienten tontos.
3. Diga la palabra “energía” y pida a los alumnos que la repitan.

4. Pregunte a los alumnos si saben lo que es la energía. Explique a los alumnos que la energía es lo que necesitamos para movernos. Necesitamos mucha energía para bailar y hacer otras actividades divertidas. Algunas actividades requieren más energía que otras.
5. Vuelva a reproducir la música y pida a los alumnos que bailen. Luego, detenga la música y pida a los alumnos que se sienten durante un minuto. Pregunte: *¿Cómo se sintió su cuerpo mientras bailaban? ¿Cómo se sintió su cuerpo mientras descansaban? ¿Se sintieron igual o diferente? ¿Qué actividad los cansó más? ¿Con qué actividad se sintieron más entusiasmados?*
6. Pregunte a los alumnos si saben dónde está el corazón. Explique que el corazón ayuda a que la sangre se mueva por el cuerpo. Muéstreles a los alumnos dónde está el corazón. Explique que cuando usamos mucha energía (como cuando bailamos), nuestros corazones laten más fuerte. Eso significa que nuestros corazones están trabajando mucho.
Adición opcional para enriquecer: muestre a los alumnos dónde pueden encontrar el pulso en la muñeca o el cuello. Explique que esto muestra la rapidez con la que les está latiendo el corazón. Más actividad significa más latidos.
7. Además de que el corazón nos late más fuerte, pregunte a los alumnos qué otra cosa sucede cuando usamos mucha energía. Es posible que los alumnos respondan que están sin aliento o cansados.
8. Cuénteles a los alumnos que probarán dos actividades divertidas distintas. Después de cada actividad, se les solicitará que describan cómo los hace sentir. Una actividad debe ser de energía alta (correr en el lugar, saltar como un conejo) y la otra debe ser de energía baja (arrojar una pelota, estirarse, mantener en equilibrio una bola de malabares en la cabeza). Haga dos actividades que duren 20 segundos cada una. Cuente hasta 20 y deje que los alumnos que saben contar lo acompañen.
9. Después de cada actividad, solicite a algunos alumnos voluntarios que digan qué actividad fue de energía alta. ¿Cuál fue de energía baja? Hable sobre las respuestas correctas. Explique que las actividades de energía alta fortalecen nuestros corazones.
10. Si el tiempo lo permite, deje que los alumnos inventen sus propias actividades y repita el proceso.
11. Solicite a cada alumno que mencione una actividad que le guste hacer y que fortalezca el corazón.

Actividad 2: ¡mira cómo me muevo!

Tipo de actividad: Energía para moverse, Energía para crear, Energía para leer

Dominio: físico, cognitivo, movimiento

Los alumnos:

- Describirán cómo sienten sus cuerpos al hacer diferentes tipos de actividades físicas.
- Comenzarán a comprender los motivos por los que necesitan estar activos.
- Mencionarán un ejercicio o una actividad que haga que el corazón lata más rápido.
- Se dibujarán a sí mismos haciendo una actividad que ayude a que sus corazones permanezcan fuertes.

Materiales:

- Rotafolio y marcadores
- Materiales de arte (papeles, crayones, marcadores)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Solicite a los alumnos que describan la energía con sus propias palabras. Recuérdeles que necesitan mucha energía para estar activos.
2. Pregunte a los alumnos si conocen un motivo por el que es bueno usar la energía y estar activo. Permita que alumnos voluntarios compartan sus respuestas. Explique que estar activo tiene muchos beneficios. Informe a los alumnos que dirá una oración acerca de estar activo. Pídales que levanten el pulgar en señal de aprobación si están de acuerdo con la información. Invite a los alumnos a contar la cantidad de alumnos que están de acuerdo con cada oración y escriba marcas de conteo para mostrar la cantidad. (Algunas de las oraciones son verdaderas).
 - Estar activo es divertido.
 - Estar activo es una excelente forma de hacer amigos.
 - Estar activo te ayuda a ser fuerte.
 - Estar activo te ayuda a sentirte feliz.
3. Solicite a cada uno de los alumnos que finalice esta oración: Creo que estar activo es divertido porque:
4. Escriba las respuestas de los alumnos al lado del nombre de cada uno de ellos en el rotafolio.
5. Por último, solicite a cada uno de los alumnos que mencione una actividad divertida que podría hacer para ayudar a que sus corazones permanezcan fuertes. Solicíteles que se dibujen haciendo la actividad y que muestren el dibujo a la clase. Adición opcional para enriquecer: solicite a cada alumno que demuestre la actividad a la clase.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Muéstrelas a los alumnos cómo sentir el pulso y haga actividades para observar cómo cambia la frecuencia del pulso.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que los alumnos más pequeños no comprendan el motivo por el que el corazón late más fuerte, pero comprenderán cuando hable de sentirse transpirado o cansado.
- Concéntrese solo en uno o dos de los beneficios del ejercicio para el caso de los alumnos más pequeños.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.G.03** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que los alientan a usar los cinco sentidos para observar, explorar y experimentar con fenómenos científicos.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de la (a) música.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y

jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Energía en el hogar

Hoy, su hijo aprendió que hacer ejercicio es importante y divertido. Los niños en edad preescolar necesitan al menos una hora de actividad física diaria. No es necesario que esto se haga todo de una vez. Muchos momentos breves de actividad son excelentes. Hoy, su hijo seleccionó una actividad que le gusta y la dibujó. Puede hacer lo mismo en casa.

Seleccione una actividad divertida que a usted y a su hijo en edad preescolar les gustaría compartir. Puede ser algo que ya hagan o una actividad que les gustaría probar. Dibújese usted y a su hijo haciendo la actividad. Cuelgue el dibujo en el refrigerador. Luego, cada vez que hagan la actividad juntos, haga una marca de conteo en el dibujo. Establezca un objetivo para la cantidad de marcas de conteo que usted y su hijo quieren alcanzar cada semana. Dibuje una estrella cada vez que alcancen la meta. Cuando estén listos para una nueva actividad, dibuje una nueva imagen y vuelvan a empezar.

¿CREAR MIPLATO? ¡QUÉ BIEN!

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta lección, los alumnos aprenderán acerca de MiPlato y los diferentes grupos de alimentos que deben comer todos los días. Trabajarán juntos para hacer una versión gigante de MiPlato y harán dibujos de alimentos que puedan ubicarse en cada sección del plato. Luego, jugarán un juego en el que clasificarán los modelos o los dibujos de los alimentos en los grupos adecuados del plato gigante.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: un plato grande

Tipo de actividad: Energía para leer

Dominio: cognitivo, socio-emocional

Los alumnos:

- Aprenderán sobre los cinco grupos de alimentos.
- Aprenderán que consumir una dieta equilibrada de los cinco grupos puede ayudarlos a crecer y les dará energía para aprender y jugar.

Materiales:

- Plato de papel
- Tijera
- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>
- Imágenes de alimentos de diferentes grupos de alimentos (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

12. Sostenga un plato de papel y solicite a los alumnos que le digan lo que ven. Luego, solicite a los alumnos que imaginen que el plato es mágico y que les puede decir qué deben comer cada día. ¿Qué piensan que el plato les diría? Quizá prefiera modelar una o dos respuestas posibles. Permita que cada alumno comparta una cosa que el plato mágico podría decir sobre lo que deben comer cada día.
13. Explique que, en realidad, existe un plato que puede ayudarles a decidir qué comer cada día. Se denomina MiPlato. Explique que MiPlato es una forma de ayudarnos a recordar los alimentos que debemos comer cada día. Muestre a los alumnos la imagen de MiPlato. Solicíteles que describan lo que ven.
14. Diga el nombre y el color de cada grupo de MiPlato. Por ejemplo, la sección anaranjada del plato nos recuerda colocar granos en nuestros platos. Solicite a los alumnos que repitan la palabra “granos”. Explique que los granos son alimentos como el pan, los cereales, las galletas y los fideos. Si tiene imágenes de estos alimentos, resultará útil mostrarlos como pistas visuales. Continúe el análisis con cada grupo de alimentos.
15. Luego, muestre imágenes o diga los nombres de algunos alimentos y bebidas que suelen gustarles a los niños, y solicite a alumnos voluntarios que señalen sus grupos de alimentos en MiPlato. Ej.: manzanas = fruta; zanahorias = vegetales; cereal = granos; pavo = proteína; y leche = lácteos. Idealmente, estas imágenes serán representativas de las culturas de los niños.
Adición opcional para enriquecer: aliente a los alumnos a decir los nombres de sus alimentos favoritos y luego a señalar el lugar que ocupan en MiPlato. Nota: Es posible que los alumnos más pequeños solo puedan aprender uno o dos grupos de alimentos por vez.
16. Comparta con los alumnos la idea de que sus platos reales deben tener diferentes alimentos de todos los grupos de alimentos cada día. Esto los ayudará a crecer y les dará mucha energía para jugar.

Actividad 2: crear el plato

Tipo de actividad: Energía para crear

Dominio: cognitivo, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Crearán e ilustrarán un modelo grande del gráfico de MiPlato.
- Clasificarán modelos o imágenes de alimentos en los lugares correctos de MiPlato.

Materiales:

- Hoja grande de papel madera
- Crayones o marcadores

- Tijera
- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>
- Imágenes de diferentes alimentos (de revistas o etiquetas) pegados en fichas.
- Modelos de diferentes alimentos (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Una vez más, muestre a los alumnos el gráfico o la imagen de MiPlato. Indique cómo las frutas y los vegetales forman un lado del plato. Pregunte qué sección es un poco más grande (vegetales). Eso significa que a diario se debería comer un poco más de vegetales que de frutas.
2. Luego, muestre a los alumnos cómo los granos y la proteína forman el otro lado del plato. Pregunte qué parte de este lado del plato es un poco más grande (respuesta: granos). Eso significa que se debería comer un poco más de granos que de proteína. Por último, muéstreles el círculo de los lácteos en un costado del plato como representación de un vaso de leche. Además de la leche, los lácteos también pueden estar representados en el plato con comidas como el queso y el yogur. Si tiene modelos de alimentos disponibles, también puede mostrar a los alumnos lo que significa comer más vegetales que frutas o más granos que proteína.
3. Coloque la hoja grande de papel madera, y saque los marcadores y los crayones. Informe a los alumnos que lo ayudarán a hacer un dibujo de MiPlato gigante para colgar en el aula. Pregunte a los alumnos qué piensan que debe hacer primero para dibujar el plato. Deje que los alumnos tiren ideas. No existe una forma correcta de hacer el plato, pero a continuación se presenta una lista de los pasos posibles. Permita que los alumnos participen ayudándolo a hacer el plato siempre que sea adecuado para su nivel de desarrollo:
 - Haga un círculo grande.
 - Córtelo.
 - Dibuje una línea en el medio del círculo.
 - Dibuje dos líneas desde la línea media hacia el exterior del círculo, dejando una sección más grande y una más chica en cada lado.
 - Coloree la sección izquierda superior (más pequeña) de rojo. Escriba la palabra “frutas” en esa sección.
 - Coloree la sección izquierda inferior (más grande) de verde. Escriba la palabra “vegetales” en esa sección.

- Coloree la sección derecha superior (más grande) de anaranjado. Escriba la palabra “granos” en esa sección.
 - Coloree la sección derecha inferior (más pequeña) de púrpura. Escriba la palabra “proteína” en esa sección.
 - Dibuje un círculo pequeño en la sección externa derecha del círculo y coloréela de azul. Escriba la palabra “lácteos” en esa sección.
4. Una vez que el plato está completo, repita los nombres de cada grupo de alimentos.
 5. Distribuya un crayón a cada alumno y solicíteles que piensen en un alimento o una bebida que les guste. Como clase, traten de identificar dónde se colocaría el alimento en MiPlato. Una vez que lleguen a la respuesta correcta, invite a cada alumno a dibujar una imagen de su alimento o bebida en el plato.
 6. A continuación, informe a los alumnos que usarán el plato gigante para un juego divertido.
 7. Reparta a cada alumno una de las tarjetas índice con una imagen de un alimento.
 8. Uno a la vez, solicite a cada alumno que diga el nombre del alimento que está en su tarjeta. Luego, deje que los alumnos coloquen sus tarjetas índice en la parte de MiPlato donde creen que van. Si necesitan ayuda, pueden pedirla. Cuando finalicen, pregunte a los demás alumnos si están de acuerdo o no con la ubicación y por qué. Nota: Algunos alimentos (como la pizza) pueden pertenecer a más de un grupo.
 9. Dé a cada alumno varias oportunidades para jugar.
 10. Por último, cuelgue el plato en un lugar prominente de la sala. Cuando comen el refrigerio o almuerzan cada día, aliente a los alumnos a señalar los diferentes grupos de alimentos que están comiendo y a dar un gran aplauso los días en que se mencionan todos los grupos.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Permita que los alumnos más grandes confeccionen sus propios platos personales que pueden llevar al hogar para recordarles que deben consumir una dieta equilibrada de diferentes alimentos en cada comida.
- Haga un seguimiento de las comidas que se consumen en la clase durante el refrigerio y el almuerzo. Luego, representen gráficamente los alimentos por grupo de alimentos.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Antes de la clase, corte las secciones de los diferentes grupos de alimentos para el plato gigante y deje que los alumnos coloquen las piezas en el espacio adecuado del plato.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través del (d) arte bidimensional y tridimensional.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para categorizar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.

**Continuar con el Equilibrio de la Energía en pre-kínder
¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!**

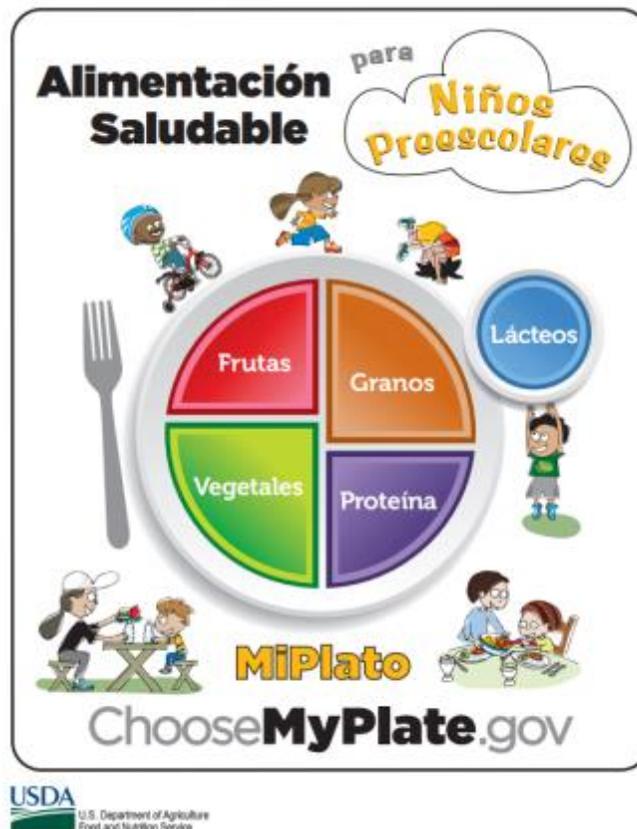
No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo aprendió sobre MiPlato. A continuación, se incluye una imagen de MiPlato. MiPlato constituye una forma simple de ayudarnos a recordar que debemos consumir alimentos de diferentes grupos de alimentos todos los días. Debemos comer frutas, vegetales, granos, proteína y lácteos todos los días. Consumir una dieta equilibrada de alimentos diferentes puede ayudar a brindar a los niños la energía para aprender y jugar. También puede ayudarlos a tener un estilo de vida activo y saludable.

Solicite a su hijo que le cuente lo que aprendió sobre cada grupo de alimentos. Luego, cuelgue su propia versión de MiPlato o la lista de los grupos de alimentos que se encuentran en su refrigerador. Cada vez que su hijo coma un grupo de alimentos diferente, aliéntelo a hacer una marca al lado del grupo adecuado. Al final de cada día o semana, cuente las marcas y vea cuán equilibrada es la dieta de su hijo o qué grupos de alimentos necesita consumir más.



¡PUEDO HACERLO! ¡TÚ TAMBIÉN PUEDES!

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta actividad, los alumnos comienzan a formar parte de la acción mientras escuchan una lectura en voz alta de la historia De la cabeza a los pies de Eric Carle. Una vez que los alumnos leen la historia, hablan sobre el modo en que los movimientos de cada animal son únicos y especiales, y de qué manera cada uno de ellos también tiene la capacidad de hacer algo especial. Luego, aprenden una canción que les solicita que muestren un movimiento que es especial para ellos y desafían al resto de la clase a que intenten hacerlo.

** Si este libro no está en la biblioteca de su aula ni está disponible en la biblioteca pública, puede modificar la lección fácilmente con uno de los siguientes libros:

- Dancing Feet (Pies danzantes) de Lindsey Craig
- Si eres feliz y lo sabes de Jane Cabrera
- Oso panda, oso panda, ¿qué ves ahí? de Bill Martin, Jr.
- Las focas en el camión de Lenny Hort
- Vamos a cazar un oso de Michael Rosen

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: De la cabeza a los pies

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para moverse, Energía para descubrir

Dominio: socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Escucharán una historia en voz alta y responderán preguntas sobre una historia con animales divertidos y movedizos.
- Practicarán movimientos mediante acciones de la historia.
- Harán el recuento de los movimientos favoritos de la historia.

Materiales:

- De la cabeza a los pies de Eric Carle. *La historia presenta animales que muestran a los niños diferentes movimientos que pueden hacer; los animales luego desafían a los niños a que también los hagan.*
- Rotafolio

Duración: 20 minutos

Instrucciones:

17. Solicite a los alumnos que se señalen las caras. Pregunte si la cara de todos es exactamente la misma. Especifique en qué aspectos su cara es igual a la de alguien más (Mi cara es igual que la de Kim porque ambas tienen dos ojos) y diferentes de la de otros (Mi cara es diferente de la de Kim porque ella tiene ojos marrones y yo tengo ojos azules). Permita que los alumnos compartan ejemplos de los aspectos en que sus caras son iguales y diferentes respecto de las caras de sus compañeros.
18. Explique que todos tenemos aspectos que son diferentes y especiales sobre nosotros.
19. Muéstrelas a los alumnos la tapa del libro. Lea el título en voz alta. Explique que conocerán a algunos animales en la historia que tienen algo especial para mostrar.
20. Lea la historia por primera vez. Deje que los alumnos identifiquen a los animales que aparecen en cada página. Luego, déjelos gritar, “¡Puedo hacerlo!” para responder la pregunta de cada animal.
21. Lea la historia por segunda vez y pregunte a los alumnos si les gustaría probar cada movimiento. A medida que cada animal muestra su movimiento, deje que los alumnos intenten hacerlos también. Alíentelos a hacer tonterías y actuar realmente como los animales.
22. Después de una segunda lectura, solicite a los alumnos que se pongan de pie. Luego, lea cada movimiento y solicite a los alumnos que vuelvan a sentarse cuando lea su movimiento favorito. Coloque marcas de conteo para mostrar los movimientos favoritos de los alumnos.
Adición opcional para enriquecer: permita que los alumnos más grandes grafiquen los resultados.
23. Solicite a los alumnos que proporcionen motivos por los que les gustaron los distintos movimientos.

Actividad 2: ¿Puedes hacer lo que hago?

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para moverse

Dominio: socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Inventarán un movimiento único que les gustaría mostrar a la clase.
- Cantarán una canción que exhibe un movimiento único.

Materiales:

- Objeto que se pueda pasar de un alumno a otro
- Hoja del rotafolio con la canción “¡Tú también puedes hacerlo!” escrita en esta *Nota: La canción se incluye al final de esta actividad.*

Duración: 20 minutos

Instrucciones:

1. Comparta con los alumnos la idea de que moverse es una excelente manera de ayudarnos a usar nuestra energía y permanecer fuertes. Pregunte a los alumnos si pueden inventar un movimiento especial que les gustaría mostrar a la clase. Es posible que deba demostrar un movimiento primero.
2. Muestre el rotafolio y enseñe a los alumnos la canción “¡Tú también puedes hacerlo!”.
3. Explique que cada alumno inventará un movimiento especial que le gustaría que sus amigos hicieran. Cuando es su turno, sostendrán el objeto de la lista de materiales o lo colocarán frente a ellos para mostrar que es su turno. Una vez que canten el primer verso, el resto de la clase puede unirse. Luego, pueden pasar el objeto a alguien más que mostrará a la clase su propio movimiento especial. Esto se repetirá hasta que todos los alumnos hayan tenido una posibilidad de mostrar un movimiento.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Solicite a los alumnos que se dibujen haciendo su movimiento especial. Cuelgue los dibujos en la sala para volver a hacer referencia a estos durante los momentos de movimiento.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Si los alumnos más pequeños no pueden pensar en un movimiento por su cuenta, aliéntelos a hacer uno del libro.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización,

Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.

- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades para (a) que se les lean libros de manera atrapante en entornos grupales o individuales al menos dos veces al día en el caso de programas de jornada completa y al menos una vez al día en el caso de programas de media jornada; (g) participar en conversaciones que los ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de (a) la música, el (c) teatro y el (d) arte bidimensional y tridimensional.
- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva, y el sentido emergente de uno mismo y los demás.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

¡Tú también puedes hacerlo!

(Cantada al ritmo de “El puente de Londres”)

¿Puedes ver lo que puedo hacer? Lo puedo hacer. Lo puedo hacer.

¿Puedes ver lo que puedo hacer?

¡Puedes hacerlo!

¿Puedes ver lo que puedo hacer? Lo puedo hacer. Lo puedo hacer.

¿Puedes ver lo que puedo hacer?

¡Puedes hacerlo!

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo leyó una historia sobre un grupo de animales que se mueven de maneras divertidas. Luego, aprendió una canción e inventó un movimiento propio. Solicite a su hijo que le muestre el movimiento que compartió con la clase.

Cuando los niños se sienten bien con lo que tienen de especial, a menudo tienen más confianza a la hora de tomar decisiones saludables.

Aliente a cada miembro de su familia a crear una bolsa personal (ME bag) en la que coloquen palabras, imágenes y objetos que son especiales sobre ellos. Cada miembro de la familia puede decorar la bolsa para que tenga su aspecto. Cuando todos hayan terminado, permita que cada miembro comparta su bolsa y celebren aquello que es especial sobre cada miembro de la familia.

VAMOS DE PICNIC

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos explorarán el concepto de dieta equilibrada yendo a un picnic imaginario. En la primera actividad, elegirán los alimentos que les gustaría llevar a su picnic y cantarán una canción sobre estos. En la segunda actividad, seleccionarán alimentos de diferentes colores y distintos grupos de alimentos para algunos amigos imaginarios. En la tercera actividad, integrarán movimientos al tomar alimentos y bebidas de diferentes grupos de alimentos desde abajo del “mantel de picnic”.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: Saborear, saborear, saborear

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para interpretar

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional

Los alumnos:

- Describirán sus experiencias con los picnic.
- Seleccionarán alimentos y bebidas que les gustaría llevar a un picnic imaginario.
- Mencionarán los alimentos y las bebidas que seleccionaron.

Materiales:

- Sábana o mantel
- Imágenes de alimentos y bebidas cortadas de revistas y comunicados de periódicos
- Canasta de picnic o bolsa de papel madera

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pregunte a los alumnos si alguna vez fueron de picnic. Invite a quienes lo han hecho a que describan lo que recuerdan. Pregunte: ¿el picnic se hizo adentro o al aire libre? ¿Qué hicieron? ¿Qué comieron o bebieron? ¿Se divertieron?
2. Explique que en la clase de ese día simularán ir de picnic. Y ellos deberán tomar decisiones sobre lo que quieren llevar.
3. Distribuya dos imágenes de alimentos o bebidas a cada alumno. Solicíteles que elijan la que quieren llevar al picnic. Pueden devolverle las imágenes que no seleccionaron.
4. Invite a los alumnos a sentarse en un mantel o una sábana, de ser posible al aire libre, y cuénteles que observarán lo que eligieron llevar al almuerzo del picnic.
5. Solicite a los alumnos que reciten la siguiente rima: *Nos vamos de picnic, vamos a almorzar. ¿Qué debemos llevar para saborear, saborear, saborear?*
6. Recorra el círculo y solicite a los alumnos que compartan el alimento o la bebida que eligieron llevar. Solicite a los alumnos que respondan “*Nos vamos de picnic. Vamos a almorzar. Esto es lo que elegí para saborear, saborear, saborear*”. Solicíteles que mencionen el alimento o la bebida y que digan si lo han probado alguna vez. Luego, solicíteles que coloquen la imagen del alimento o la bebida en la bolsa o la canasta de picnic.
7. Cuando todos los alumnos hayan terminado, vacíe la canasta o la bolsa y deje las imágenes en el medio del mantel. Pida a los alumnos que observen lo que han elegido para su picnic. ¿Creen que un picnic será divertido con solo un alimento o con muchos alimentos diferentes? Explique que comer muchos tipos de alimentos diferentes todos los días es divertido y puede ser saludable. ¡Eso se llama equilibrio!

Actividad 2: ¡Equilibremos nuestro mantel de picnic!

Tipo de actividad: Energía para descubrir

Dominio: cognitivo, socio-emocional

Los alumnos:

- Clasificarán los alimentos para su picnic por grupos de alimentos y colores.

Materiales:

- Sábana o mantel
- Imágenes de alimentos y bebidas cortadas de revistas y comunicados de periódicos
- Platos de papel
- Marcadores o crayones

- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pida a los alumnos que coloquen todos los alimentos de la canasta de picnic o la bolsa en el centro del mantel de picnic.
2. Cuénteles a los alumnos que un oso muy amigable ha decidido unirse a su picnic. Su nombre es Oso Arcoíris. ¡Le encanta comer alimentos de colores diferentes! Si tiene un osito de peluche o la imagen de un oso, puede mostrárselos a los alumnos.
3. Sostenga un plato de papel y escríbale el nombre “Oso Arcoíris”. Explique que ese será el plato del Oso Arcoíris para el picnic. Su trabajo es llenar este plato con alimentos de diferentes colores.
4. Solicite a un alumno voluntario que seleccione un color para el plato del Oso Arcoíris. Luego, solicite a otro alumno que encuentre un alimento de ese color en el grupo de imágenes que se encuentran en el mantel y lo coloque en el plato. Si no hay un alimento o una bebida de ese color, invite a los alumnos a hacer un dibujo de un alimento de ese color o a seleccionar un color diferente.
5. Solicite a otro alumno que elija un nuevo color. Luego, solicite a otro alumno que encuentre un alimento o una bebida de ese color entre las imágenes y lo coloque en el plato. Continúe hasta que tenga al menos cuatro o cinco alimentos o bebidas en el plato.
6. Revise los alimentos que están en el plato de picnic del Oso Arcoíris.
Adición opcional para enriquecer: los alumnos más grandes pueden crear sus propios platos para el Oso Arcoíris en lugar de crear un solo plato grupal.
7. Solicite a los alumnos que coloquen todas las imágenes nuevamente en el centro del mantel.
8. A continuación, cuénteles a los alumnos que un sapo amigable también se unirá a ellos para el picnic. Su nombre es Sapo Grupo de Alimentos. A este sapo le gusta consumir alimentos de todos los diferentes grupos de alimentos. Si tiene un sapo de peluche o una imagen de este animal, muéstreselos a los alumnos.
9. Muestre a los alumnos la imagen de MiPlato. Si no están familiarizados con MiPlato, explique que es una imagen que les muestra que en su plato hay un lugar determinado para todos los distintos tipos de alimentos y bebidas. Deben colocar frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos en sus platos o vasos.
10. Sostenga un segundo plato de papel y escriba “Sapo Grupo de Alimentos” en él. Explique que ellos deberán decidir qué alimentos darle a Sapo Grupo de Alimentos en el picnic de modo que tenga uno de cada grupo de alimentos.

11. Comience con las frutas. Solicite a un alumno voluntario que levante una imagen que muestre un alimento o una bebida del grupo de las frutas. Antes de colocarla en el plato, pregunte a los demás alumnos si están de acuerdo en que es una fruta. De ser así, permita que el alumno coloque la fruta en el plato de Sapo Grupo de Alimentos. Continúe el proceso con cada grupo de alimentos.
12. Revise los alimentos y las bebidas en el plato de Sapo Grupo de Alimentos.

Actividad 3: Movimientos de picnic

Tipo de actividad: Energía para moverse, Energía para descubrir

Dominio: físico

Los alumnos:

- Jugarán un juego que los ayudará a identificar alimentos de diferentes colores y grupos de alimentos.

Materiales:

- Sábana o mantel
- Imágenes de alimentos y bebidas cortadas de revistas y comunicados de periódicos

Duración: de 10 a 20 minutos

Instrucciones:

1. Coloque las imágenes de alimentos y bebidas en la alfombra o el lugar donde los alumnos se sientan para las actividades en ronda. Cúbralas con la sábana o el mantel de modo que los alumnos no puedan verlas.
2. Luego, explique a los alumnos que jugarán un juego divertido que los ayudará a elegir los alimentos para el picnic.
3. Solicite a los alumnos que formen un círculo alrededor del mantel. La clase repetirá la rima de la Actividad 1. Pero esta vez también le solicitará a un alumno específico que encuentre un alimento con un cierto color o que pertenezca a un grupo de alimentos determinado. A continuación, todos los alumnos contarán hasta tres y levantarán la sábana o el mantel como si fuese un paracaídas. El alumno seleccionado correrá por debajo de la sábana o el mantel cuando este se eleve e intentará buscar una imagen que coincida con la descripción. Una vez que la encuentre, tomará la imagen y volverá a unirse al círculo. A continuación, se presentan dos ejemplos:

Vamos de picnic.

Vamos a almorzar.

¿Qué podemos encontrar para saborear, saborear, saborear?

Sara, ¿puedes encontrar una fruta para saborear, saborear, saborear?

Vamos de picnic.

Vamos a almorzar.

¿Qué podemos encontrar para saborear, saborear, saborear?

José, ¿puedes encontrar un alimento rojo para saborear, saborear, saborear?

4. Repita el juego hasta que todos los alumnos hayan tenido la posibilidad de encontrar una imagen o hasta que se hayan retirado todas las imágenes del mantel.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden crear un individual para el picnic que muestre un equilibrio de alimentos de diferentes grupos de alimentos o colores.
- Los alumnos más grandes pueden desafiarse entre sí en la Actividad 3 inventando sus propias palabras para grupos de alimentos y colores para el juego.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Para los alumnos más pequeños, es posible que sea más simple usar modelos de alimentos o cortar imágenes de alimentos con anterioridad para garantizar que haya un equilibrio entre los diferentes colores y los diferentes grupos de alimentos representados.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes

experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.

- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para categorizar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de la (a) música.
- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva, y el sentido emergente de uno mismo y los demás.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Energía en el hogar

Esta semana, la clase tuvo un picnic imaginario al que tuvieron que llevar un equilibrio de diferentes tipos de alimentos y bebidas. Luego, tuvieron que elegir grupos de todos los colores distintos para que consuma el Oso Arcoíris y alimentos de los distintos grupos de alimentos para que consuma el Sapo Grupo de Alimentos.

Consumir una dieta equilibrada de distintos tipos de alimentos de los cinco grupos puede contribuir a un estilo de vida saludable. Los diferentes tipos de alimentos proporcionan distintos nutrientes para los niños y los adultos. En su próxima comida familiar, solicite a su hijo que señale los diferentes colores y grupos de alimentos que se encuentran en su plato. Observe si estos pueden señalar las frutas, los vegetales, la proteína, los granos y los lácteos. Cuanto más equilibrio tengan, mejor.

TODOS SOMOS ESPECIALES

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: esta serie de actividades combina el movimiento con el desarrollo de la autoestima y la valoración de la diversidad. La primera actividad indica a los alumnos que dibujen un número uno y repitan que solo hay uno de ellos. Aprenden una canción sobre cuán especiales son, escuchan una historia en voz alta y responden preguntas sobre el libro ¡Me gusta como soy! de Nancy Carlson**. Por último, hacen un dibujo de algo especial sobre ellos mismos. En la segunda actividad, se calcan los cuerpos de los alumnos en papel. Hacen observaciones de las diferencias entre sus siluetas. Usan las manos para medir las alturas de sus siluetas. Por último, usan el movimiento para hacer una serie de actividades relacionadas con sus siluetas en papel.

** Si este libro no está en la biblioteca de su aula ni está disponible en la biblioteca pública, puede modificar la lección fácilmente con uno de los siguientes libros:

- ABC ¡Me gusta como soy! de Nancy Carlson
- ¡Me gusta ser como soy! de Todd Par
- I Like Myself (Me gusta a mí mismo) de Karen Beaumont
- Me gusta. Nunca viene mal un poquito de autoestima de Jamie Lee Curtis y Laura Cornell
- ¡Me gusta como soy! de Allia Zobel Nolan

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: Solo hay 1 como yo

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para interpretar

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional

Los alumnos:

- Aprenderán una canción sobre cuán especial es cada persona.
- Escucharán una historia en voz alta sobre quererse a uno mismo.
- Harán un dibujo de algo que les gusta de ellos mismos.

Materiales:

- ¡Me gusto como soy! de Nancy Carlson. *La historia ayuda a los niños a sentirse bien con ellos mismos debido a que conocen a una alegre chanchita que disfruta de ser como es, le gusta su apariencia, y lo que puede y no puede hacer.*
- Canción: “No existe nadie como yo” [Nota: La canción se incluye al final de esta actividad].
- Materiales de arte como papel, crayones y marcadores.

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Solicite a los alumnos que levanten un dedo y pregúnteles qué número están mostrando. Luego, solicíteles que repitan después de usted: “*¡No existe nadie como yo!*” Dígalos a los alumnos que eso es verdad. Solo hay una persona como ellos.
2. Enseñe a los alumnos la canción “No existe nadie como yo”.
3. Indíqueles que canten a coro y se señalen a sí mismos cuando dicen la frase “¡Soy especial!” Canten la canción varias veces hasta que los alumnos puedan hacerlo solos.
4. Infórmeles a los alumnos que leerán una historia sobre una chanchita que sabe cuán especial es. Muéstreles a los alumnos la tapa del libro y lea el título. Solicite a alumnos voluntarios que predigan de qué puede tratar el libro.
5. Lea la historia. Mientras lee, señale cosas que a la chanchita (personaje principal) le gustan de ella. Aliente a los alumnos a establecer relaciones entre las cosas que al personaje principal le gustan de ella y las cosas que a los alumnos les gustan de ellos.
6. Cuando terminen, pregunte: ¿la chanchita (o el personaje principal) se siente bien consigo misma? ¿Qué cosas le gustan de ella? ¿Piensan que es importante sentirse bien con uno mismo?
Recuerde a los alumnos que la chanchita no era perfecta, pero se sentía bien consigo misma igual.
7. Recorra la sala y solicite a cada alumno que finalice esta oración “Lo que me gusta de mí es _____”. Quizá pueda dar una respuesta de modelo antes.

Actividad 2: No hay ningún cuerpo como el mío

Tipo de actividad: Energía para crear, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, físico, socio-emocional

Los alumnos:

- Ayudarán a calcar sus siluetas en papel.

- Medirán su silueta en papel con las manos.
- Harán una serie de actividades relacionadas con sus siluetas en papel.
- Describirán una característica especial de ellos mismos.

Materiales:

- Rollo grande de papel madera u hojas de papel grandes
- Lápices, crayones o marcadores
- Cinta de enmascarar (opcional)

Duración: de 30 a 40 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de la clase, solicite a un colega que calque la silueta de su cuerpo en un papel madera grande y córtela. Puede decorarla para que tenga la apariencia que desee. Ej.: su color de cabello, color de ojos, etc.

1. Sostenga la versión calcada de su cuerpo y simule que esta habla. Diga “Hola, clase. Permítanme presentarme. ¡Soy su docente! Es un gusto conocerlos”. Solicíteles que comenten las maneras en que la versión calcada se parece a usted. Informe a los alumnos que también tendrán la posibilidad de hacerse a sí mismos.
2. Despliegue el papel madera e invite a cada alumno a recostarse sobre él. Puede alentarlos a hacer cualquier figura que deseen con el cuerpo. Con un lápiz, calque sus siluetas completamente.
Adición opcional para enriquecer: si los alumnos pueden calcarse las siluetas entre sí, permítales calcar a un compañero.
3. Corte la silueta de cada niño y escriba el nombre en la parte posterior.
Adición opcional para enriquecer: si los alumnos pueden usar la tijera con comodidad, permítales cortar su propia silueta.
4. Distribuya materiales de arte e invite a los alumnos a colorear el cabello, los ojos, la boca y la ropa de sus siluetas.
5. Solicite a los alumnos que se sienten al lado de su silueta. Pídales que observen a su alrededor y noten que algunas siluetas son más largas que otras. Eso es porque cada uno de nosotros está creciendo de una forma propia y especial.
6. Con su silueta, muestre a los alumnos cómo usar las manos para medir la silueta. Coloque la mano, con la palma hacia abajo, en un extremo de la silueta. Sin mover la primera mano, coloque la otra mano sobre esta de modo que la parte inferior de una mano esté en contacto con la parte superior de la otra. Luego, levante la mano de abajo y colóquela sobre la otra mano. Continúe con este procedimiento hasta haber llegado a otro extremo de la silueta. A medida que lo hace, cuente cuántas “manos de altura”

tiene. Si esto resulta difícil para los alumnos, también podría mostrarles cómo colocar un pie delante del otro y contar la cantidad de pasos.

7. Solicite a los alumnos que predigan cuántas manos de altura creen que tienen. ¿Piensan que tienen más o menos manos de altura que usted? Dé a los alumnos tiempo para medir sus siluetas con las manos. Si los alumnos no cuentan con las habilidades de motricidad gruesa que necesitan para medirse con las manos, también pueden usar un objeto como bloques o Legos, o usted puede medirlos con su ayuda.
8. Luego, indique a los alumnos que deben pararse en la cabeza de su silueta (o en el brazo o la pierna). Asegúrese de que cada alumno tenga espacio suficiente para mover su silueta sin golpearse con los demás. Dígalos a los alumnos que se divertirán moviéndose alrededor de sus siluetas.
9. De ser posible, fije las siluetas al suelo con cinta. Solicite a los alumnos que hagan varios movimientos alrededor de sus siluetas. Ej.: brincar, saltar, correr, caminar, galopar, rebotar. Incluso pueden saltar de una mano a otra, o desde la parte superior de la silueta a la parte inferior.
10. Aliente a los alumnos a inventar sus propios movimientos para hacer alrededor o por encima de sus siluetas.
11. Por último, solicite a todos que compartan algo especial sobre sus siluetas. Cierre la lección solicitando a los alumnos que mantengan la señal del número uno y que repitan, “¡Solo hay uno como yo!”

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden decorar sus siluetas con ropa y materiales.
- Los alumnos más grandes pueden hacer predicciones sobre cómo cambiarán sus siluetas a medida que crezcan.
- Los alumnos más grandes pueden dibujar o pegar imágenes de los alimentos que les gusta comer y aquellos que le dan energía a sus cuerpos para moverse sobre sus siluetas.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Con los alumnos más pequeños, puede restringir la cantidad y los tipos de movimiento que hacen alrededor de sus siluetas.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización,

Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.

- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades para (a) que se les lean libros de manera atrapante en entornos grupales o individuales al menos dos veces al día en el caso de programas de jornada completa y al menos una vez al día en el caso de programas de media jornada; (g) participar en conversaciones que los ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.F.05** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que los ayudan a comprender el concepto de medida, por medio de unidades de medida convencionales y no convencionales.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de (a) la música y (d) el arte bidimensional y tridimensional.
- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva, y el sentido emergente de uno mismo y los demás.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos

más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

No existe nadie como yo
(Cantada al ritmo de El puente de Londres se va a caer)

No existe nadie como yo
Como yo
Como yo

No existe nadie como yo
¡SOY ESPECIAL!

Energía en el hogar

Esta semana, leímos una historia llamada Me gusto como soy de Nancy Carlson. Se trata de una alegre chanchita que le gusta su apariencia, lo que puede hacer y lo que no. El libro ayuda a que los niños pequeños descubran cuán especiales son. Los niños que se sienten bien con ellos mismos tienen más probabilidades de tomar buenas decisiones sobre sus cuerpos.

Su hijo mencionó algo que le gusta sobre sí mismo. Pregúntele a su hijo qué es lo que le gusta sobre sí mismo. Luego, invite a todos los miembros de la familia a que compartan algo especial sobre ellos.

Su hijo también aprendió una canción llamada “No existe nadie como yo”. Pídale que se la cante.

CON UNA PORCIÓN ESTÁ BIEN

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta serie de actividades, a los alumnos se les presentará el concepto de tamaño de porción. Escucharán la historia de “Ricitos de Oro y los tres osos” e identificarán cosas que son demasiado grandes, demasiado pequeñas y aquellas que ESTÁN JUSTAS. Conectarán el concepto de ESTAR JUSTO con los tamaños de las porciones, y medirán los tamaños de las porciones de alimentos y bebidas usando tazas y cucharas medidoras.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: El tamaño justo.

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para descubrir, Energía para interpretar, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Escucharán una lectura en voz alta y responderán preguntas sobre la historia “Ricitos de Oro y los tres osos”.
- Representarán situaciones y seguirán instrucciones.
- Describirán algo que ESTÉ JUSTO para ellos.

Materiales:

- “Ricitos de Oro y los tres osos” (Esta historia tiene varias versiones; una se incluye al final de esta lección)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a pararse en círculo. Luego, solicíteles que sigan las siguientes instrucciones:
 - Simulen que están transportando algo que es muy grande.
 - Simulen que están transportando algo que es muy pequeño.
 - Simulen que están intentando escalar algo que es muy alto.
 - Simulen que están intentando escalar algo que es muy bajo.
2. Informe a los alumnos que van a escuchar una historia sobre una pequeña niña que entra a una casa donde algunas cosas son demasiado grandes para ella y otras son demasiado pequeñas. Pero algunas cosas ESTÁN JUSTO.
3. Lea o cuente la historia de “Ricitos de Oro y los tres osos” a los alumnos. Mientras lee, solicite a los alumnos que indiquen cuando algo es demasiado grande, demasiado pequeño, demasiado duro, demasiado suave, demasiado alto, demasiado bajo o ESTÁ JUSTO.
Nota: Si tiene una versión de la historia con imágenes, siéntase libre de usarla como reemplazo.
4. Pregunte a los alumnos qué piensan que significa que algo ESTÁ JUSTO. Si los alumnos tienen problemas para visualizar, puede comparar su silla y la de ellos, o su mesa/escritorio y los de ellos, y preguntarles cuál ESTÁ JUSTO para ellos.
5. Solicite a los alumnos que nombren cuál de las siguientes acciones ESTARÍA JUSTA para alguien de su tamaño o edad:
 - Arrojar una pelota o arrojar un elefante.
 - Saltar hacia arriba y abajo o saltar hasta la luna.
 - Exprimir un limón o exprimir una roca.
 - Comer una banana o comer 12 bananas.
 - Beber un vaso de jugo de naranja o beber 10 vasos de jugo de naranja.
6. Por último, recorra el círculo y solicite a los alumnos que nombren algo que está justo para ellos. Es posible que prefiera proporcionar ejemplos como un par de guantes, una motocicleta scooter, una caja de jugo, un juego, un libro, tijeras, etc.

Actividad 2: ¿Qué es una porción?

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para interpretar

Dominio: cognitivo, lingüístico

Los alumnos:

- Medirán los tamaños de las porciones de alimentos y bebidas.
- Votarán qué tamaños de porciones son demasiado grandes, demasiado pequeños y ESTÁN JUSTOS.

Materiales:

- Rebanada de pan
- Pelota de tenis
- Bola de béisbol
- Baraja
- Dos cubos numéricos [dados]
- Caja de jugo
- Alimentos y bebidas que son fáciles de medir para los alumnos: Ej.: cereal, rebanada de pan, zanahorias bebé, judías verdes, jugo de naranjas, trozos de ananá, leche, hebras de queso, mantequilla de maní, alubias
- Cucharas y tazas medidoras
- Rotafolio

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Solicite a los alumnos que recuerden si una banana o 12 bananas ESTABA JUSTO para ellos. Explique que 12 bananas sería una cantidad demasiado grande para consumir. Estarían demasiado llenos y podrían tener dolor de panza por comer demasiado. El alimento que colocamos en nuestro plato y las bebidas que servimos en nuestros vasos deben ESTAR JUSTAS para nosotros. Eso se denomina tamaño de la porción.
2. Solicite a los alumnos que den ideas de cómo podemos determinar si los alimentos que están en nuestros platos ESTÁN JUSTOS.
3. Muestre a los alumnos las tazas y cucharas medidoras. Explique que podemos usar estas herramientas para ver lo que es un tamaño de porción. También podemos usar objetos comunes del hogar.
4. Sustenga uno de los alimentos que llevó a la clase. Solicite a los alumnos que predigan qué cantidad de alimento conformará una porción que ESTÁ JUSTA. Muchos niños se guiarán por el hambre, pero también puede informarles que hay porciones que ESTÁN JUSTAS para ellos. Los alumnos podrían describir la porción que ESTÁ JUSTA o usted podría colocar objetos frente a ellos y estos podrían elegir. Por ejemplo, si lleva leche, podría preguntarles si piensan que una porción que ESTÁ JUSTA sería del tamaño de una bola de béisbol o del tamaño de un par de cubos numéricos. Es posible que deba sostener ambos objetos para ayudar a que los alumnos los visualicen. Escriba sus

predicciones en el rotafolio. Luego, use las pautas del manual de tamaño de la porción que se incluye al final de esta lección para compartir la respuesta correcta.

5. Repita este ejercicio con 3 a 5 alimentos. La finalidad de esta actividad es ayudar a los niños a comprender que existen porciones que ESTÁN JUSTAS para todos los alimentos que consumen. Pero no es necesario abrumarlos con demasiados alimentos. Mostrarles de 3 a 5 alimentos ESTARÁ JUSTO. De ser posible, permita a los alumnos probar los alimentos una vez que estos ven los tamaños de las porciones.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden analizar cómo modificar sus porciones de alimentos para los distintos miembros de la familia.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que los alumnos más pequeños tengan dificultades para predecir. Es posible que solo deba mostrarles los tamaños de porción que ESTÁN JUSTOS para los alimentos que llevan a la escuela.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades para (a) que se les lean libros de manera atrayente en entornos grupales o individuales al menos dos veces al día en el caso de programas de jornada completa y una vez en el caso de programas de media jornada; (g) participar en conversaciones que les ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.F.04** Los niños cuentan con diversas oportunidades y materiales que los alientan a integrar términos matemáticos en las conversaciones diarias.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas para expresarse de manera creativa a través del (b) teatro.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

La historia de Ricitos de Oro y los tres osos

Había una vez una pequeña niña llamada Ricitos de Oro. Ricitos salió a caminar por el bosque. Pronto, se encontró con una casa. Golpeó la puerta y, como nadie respondía, entró.

Sobre la mesa de la cocina, había tres platos de sopa. Ricitos de Oro tenía hambre. Probó la sopa del primer plato. “¡Esta sopa está demasiado caliente!”, exclamó.

Entonces, probó la sopa del segundo plato. “Esta sopa está demasiado fría”, dijo.

Por eso, probó el último plato de sopa. “Ahhh, esta sopa está justa”, dijo felizmente y se la tomó toda.

Después de haberse comido la cena de los tres osos, decidió que se sentía un poco cansada. Entonces, caminó hacia la sala donde encontró tres sillas. Ricitos de Oro se sentó en la primera silla para descansar los pies. “Esta silla es demasiado grande”, exclamó.

Por eso, se sentó en la segunda silla. “Esta silla también es demasiado grande”, se quejó.

Entonces, probó la última silla, la más pequeña. “Ahhh, esta silla está justa”, suspiró. Pero apenas se había acomodado en la silla para descansar, ¡esta se rompió en pedazos!

En este momento, Ricitos de Oro estaba muy cansada. Por eso, subió las escaleras hacia el dormitorio. Se recostó en la primera cama, pero era demasiado dura. Luego, se recostó en la segunda cama, pero era demasiado blanda. A continuación, se recostó en la tercera cama, y esta estaba justa. Ricitos de Oro se quedó dormida.

Mientras dormía, los tres osos regresaron a su hogar.

“Alguien ha estado tomando mi sopa”, gruñó Papá Oso.

“Alguien ha estado tomando mi sopa”, dijo Mamá Osa.

“¡Alguien ha estado tomando mi sopa y la terminó!”, lloró Bebé Oso.

“Alguien ha estado sentado en mi silla”, gruñó Papá Oso.

“Alguien ha estado sentado en mi silla”, dijo Mamá Osa.

“Alguien ha estado sentado en mi silla y la rompió en pedazos”, lloró Bebé Oso.

Los osos decidieron recorrer un poco más y cuando subieron las escaleras hasta el dormitorio, Papá Oso gruñó, “Alguien ha estado durmiendo en mi cama”.

“Alguien ha estado durmiendo en mi cama también”, dijo Mamá Osa.

“¡Alguien ha estado durmiendo en mi cama y todavía está allí!”, exclamó Bebé Oso.

Justo en ese momento, Ricitos de Oro despertó y vio a los tres osos. Gritó “¡Ayuda!”, saltó de la cama y salió corriendo de la habitación. Ricitos de Oro bajó las escaleras, abrió la puerta y corrió hacia el bosque. Nunca regresó al hogar de los tres osos.

FIN

TAMAÑOS DE PORCIONES

GRANOS

Pan - Una porción = 1 rebanada (del tamaño de la caja de un CD)

Cereal o arroz - Una porción = $\frac{1}{2}$ taza (del tamaño de la mitad de una bola de béisbol)

VERDURAS

Zanahorias bebé o apio - Una porción = $\frac{1}{2}$ taza (del tamaño del ratón de la computadora)

Lechuga - Una porción = 1 taza (del tamaño de una bola de béisbol)

FRUTAS

Arándanos - Una porción = 1 taza (del tamaño de una pelota de tenis)

Jugo de frutas - Una porción = $\frac{3}{4}$ de taza (del tamaño de una caja de jugo)

PROTEÍNAS

Mantequilla de maní - Una porción = 2 cucharadas (del tamaño de una pelota de ping pong)

Frutos secos - Una porción = $\frac{1}{4}$ de taza (del tamaño de una pelota de golf)

LÁCTEOS

Queso - Una porción = ocho onzas (del tamaño de dos cubos numéricos)

Leche - Una porción = una taza (del tamaño de una bola de béisbol)

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo aprendió sobre los tamaños de porciones que ESTÁN JUSTOS. Aprendieron que consumir la cantidad adecuada de alimentos y bebidas en función del tamaño de su cuerpo puede brindarles la cantidad de energía justa para jugar y crecer. El tamaño de porción es una forma de medir los alimentos según lo que nuestro cuerpo necesita, y este puede ser distinto de la cantidad de alimento que se sirve.

Los niños escucharon la historia de “Ricitos de Oro y los tres osos” para aprender lo que significa cuando algo ESTÁ JUSTO. Usaron tazas y cucharas medidoras, además de objetos comunes como bolas de béisbol y cubos numéricos, para observar el aspecto de los tamaños de porciones de diferentes alimentos.

Para ver cuántas porciones de cada grupo de alimentos se recomiendan para su hijo en edad preescolar, visite www.choosemyplate.gov. También puede reforzar el concepto de los tamaños de porciones mostrándole a su hijo en edad preescolar la información sobre el tamaño de la porción en los paneles de Información nutricional de la mayoría de los alimentos y las bebidas.

MUESTRA LOS MÚSCULOS

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta serie de actividades, a los alumnos se les presentará la relación entre el movimiento y los músculos. Jugarán al juego Simón dice usando movimientos musculares. Harán una investigación para aprender qué músculos los ayudan a realizar los diferentes movimientos. Por último, se moverán de distintas maneras para que trabajen diferentes músculos.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: Muestra los músculos

Tipo de actividad: Energía para moverse, Energía para descubrir, Energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- Moverán los músculos usando movimientos musculares grandes y pequeños.
- Seguirán instrucciones en una modificación del juego Simón dice.
- Aprenderán y nombrarán las partes del cuerpo.

Materiales:

- Banda elástica o masa para modelar
- Rotafolio

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Solicite a los alumnos que muestren los músculos.
2. Explique a los alumnos que los músculos son partes del cuerpo que nos ayudan a movernos. Invite a los alumnos a que adivinen cuántos músculos tenemos en el cuerpo. Escriba todas las conjeturas en una hoja del rotafolio. Luego, cuénteles que tenemos más de 600 músculos en todas las partes del cuerpo. Incluso hay músculos en los ojos, los dedos de los pies y la lengua.

3. Invite a los alumnos a moverse y sentir el trabajo de los músculos. Pueden correr, saltar, brincar, rebotar, bailar o hacer lo que deseen.
4. Invite a los alumnos a sentarse en círculo. Pase la banda elástica (o masa para modelar) y solicite a los alumnos que adivinen de qué forma eso funciona como un músculo. Explique u oriente a los alumnos para que comprendan que los músculos deben hacerse más pequeños y más grandes para ayudarnos a movernos. Con la banda elástica, muéstreles a los alumnos cómo los músculos se estiran (se ponen más grandes) y se contraen (se ponen más pequeños).
5. Explique a los alumnos que movemos algunos músculos de manera intencional y que otros se mueven por sí solos. Solicite a los alumnos que aplaudan. Están moviendo músculos del brazo, de la espalda y de la mano.
6. Ahora, pídeles que hagan que el corazón les lata. Explique que el corazón es un músculo que se mueve por sí solo.
7. Solicite a los alumnos que se pongan de pie y explique que jugarán a una versión de Simón dice, llamada “Mikey Músculo dice”. Les indicará que realicen una acción que hará que muevan los músculos. Si usted dice “Mikey Músculo dice” antes del movimiento, ellos deben hacerlo. Si no dice “Mikey Músculo dice” antes del movimiento, ellos no deben hacerlo. Si lo hacen, pueden trasladarse a otra parte de la sala y continuar haciendo los movimientos hasta que quede el último participante en el juego.
8. Jueguen el juego con cualquier movimiento hasta que quede un solo alumno. Estas son algunas sugerencias de movimientos:
 - Sonreír
 - Tocarse los dedos de los pies
 - Tocarse los hombros
 - Aplaudir
 - Torcer el cuerpo
 - Mover las alas
 - Bostezar
 - Parpadear
 - Correr en el lugar
 - Brincar
 - Levantar las rodillas
 - Girar
 - Sacar la lengua
 - Bailar

Actividad 2: Mueve ese músculo

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para moverse, Energía para crear

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- Realizarán una serie de investigaciones para identificar los movimientos musculares.
- Realizarán observaciones sobre los músculos que están usando durante una serie de movimientos.

Materiales:

- Rotafolio
- Hoja con la figura de un niño, incluida al final de las actividades del día
- Lápices o crayones
- Recipiente con uvas
- Servilletas

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a todos los alumnos a sentarse en círculo.
2. Dibuje una figura humana lineal en el rotafolio.
3. Pregunte a los alumnos si recuerdan cuántos músculos hay en el cuerpo. (Más de 600). Recuerde a los alumnos que tienen más de 600 músculos, que pueden encontrarse en todas las partes del cuerpo.
4. Explique que les solicitará que hagan algunos movimientos y que pedirá a alguno de ellos que se acerque hasta el rotafolio y señale qué parte de los músculos del cuerpo están trabajando.
5. Solicite a todos los alumnos que sonrían.
6. Luego, solicite a un voluntario que se acerque al rotafolio y señale la parte del cuerpo en la que los músculos están trabajando. Guíelos para que señalen la boca. Diga: *muy bien. Cuando sonreímos, trabajan los músculos de la boca.*
7. A continuación, solicite a los alumnos que aplaudan. Solicite a un voluntario que se acerque al rotafolio y señale la parte del cuerpo en la que los músculos están trabajando. Recuerde a los alumnos que algunos movimientos hacen que trabajen más de una parte del cuerpo. Oriéntelos para que señalen las manos, los brazos y los hombros. Diga: *muy bien. Cuando aplaudimos, los músculos de las manos, los brazos y los hombros trabajan.*

8. Distribuya una hoja con la figura de un niño a cada alumno.
9. Luego, solicite a los alumnos que se sienten a la mesa con una uva sobre la servilleta. Pídeles que tomen la uva, la coloquen en la boca y la coman. A continuación, solicíteles que hagan un círculo en las partes de la figura lineal en las que trabajan los músculos. Deben hacer un círculo en las manos, los dedos, la boca, los músculos de la lengua e incluso en los músculos de la garganta.
10. Puede repetir esta investigación con cualquiera de los siguientes movimientos: tomar y arrojar una pelota, hacer una flexión o bailar.

Actividad 3: Movimientos musculares

Tipo de actividad: Energía para moverse

Dominio: físico

Los alumnos:

- Practicarán movimientos musculares grandes, pequeños y de motricidad gruesa.

Materiales:

- Felpudo o alfombra

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Recuerde a los alumnos que se necesitan muchos músculos para que nuestros cuerpos funcionen. Cuando nos movemos, ayudamos a desarrollar músculos fuertes y sanos.
2. Invite a los alumnos a ponerse de pie. Pregúnteles si alguna vez hicieron un salto de tijera. Enséñeles cómo hacerlo. Luego, desafíelos a que hagan entre tres y cinco saltos de tijera. Pregunte a los alumnos qué músculos creen que están trabajando. Con los saltos de tijera, trabajan muchos músculos, como los de los brazos, las piernas e incluso el corazón.
3. A continuación, solicite a los alumnos que se recuesten sobre un felpudo o una alfombra. Muéstreles cómo hacer abdominales levantando el torso superior y tocando los dedos de los pies. Desafíelos a hacer entre tres y cinco abdominales. Luego, pregunte a los alumnos qué músculos creen que están trabajando. Con los abdominales, trabajan los músculos de los brazos, las piernas y la panza.
4. Por último, muéstreles a los alumnos cómo comportarse como cangrejos para caminar como este animal o gatear estilo comando. Deben recostarse boca arriba y levantar el cuerpo con las manos y las piernas. En esa posición, deben caminar hacia atrás usando

los brazos y las piernas para trasladarse. Tómeles el tiempo para que caminen como cangrejos durante 20 segundos. Luego, pregunte a los alumnos qué músculos piensan que usaron.

5. Si el tiempo lo permite, invite a los alumnos a hacer los movimientos de otros animales. Pueden brincar como un canguro, deslizarse como una víbora, dar brincos como un poni, saltar como un sapo o corretear como una hormiga.
6. Por último, invite a los alumnos a practicar cualquier movimiento que use los músculos.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden aprender los nombres de músculos específicos, como bíceps, tríceps, tendones, cuádriceps, entre otros.
- Los alumnos más grandes pueden hacer repeticiones extra de los movimientos y de movimientos más complejos.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Los alumnos más pequeños pueden hacer menos repeticiones de los movimientos.

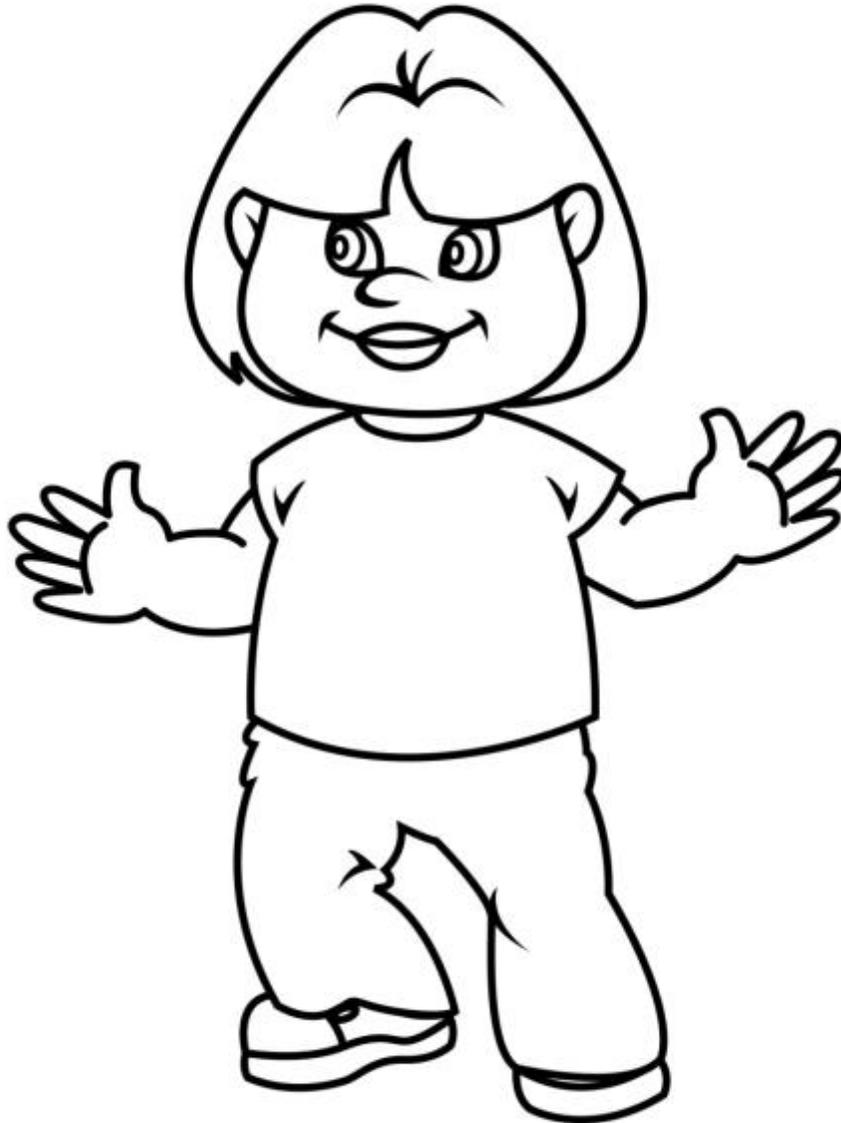
Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.03** Los niños cuentan con diversas oportunidades y materiales que respaldan el desarrollo de la motricidad fina.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.G.03** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que los alientan a usar los cinco sentidos para observar, explorar y experimentar con fenómenos científicos.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.



Energía en el hogar

Esta semana, su hijo aprendió que los músculos son una parte importante del cuerpo y los ayudan a moverse. Aprendieron que tienen más de 600 músculos distintos en el cuerpo y que cada movimiento hace que trabaje al menos un músculo. Incluso movemos nuestros músculos cuando nos reímos, parpadeamos y sonreímos.

El ejercicio regular nos ayuda a desarrollar músculos fuertes y sanos. Se recomienda que los niños en edad preescolar estén físicamente activos durante 60 minutos al día. Solicite a su hijo que le muestre los movimientos que hizo en clase y los músculos que hicieron trabajar esos movimientos. Luego, vaya al aire libre, muévase con su hijo en edad preescolar y hagan que sus músculos trabajen.

EL ABC DE LAS VITAMINAS

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos aprenderán qué son las vitaminas y cómo las vitaminas presentes en los alimentos tienen funciones importantes para ayudarnos a aprender y crecer. Representarán el trabajo que hacen las vitaminas, unirán las letras de las vitaminas con sus funciones y jugarán al bingo de las vitaminas.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: la V es de vitamina

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para interpretar, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- Describirán lo que saben acerca de las vitaminas.
- Representarán los trabajos que realizan las distintas vitaminas.

Materiales:

- Rotafolio

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a sentarse en círculo.
2. Párese o siéntese frente al círculo y coloque los brazos sobre la cabeza en forma de letra V. Pregunte a los alumnos qué letra está haciendo con los brazos. Deberían contestar la letra V. Solicíteles que también hagan la letra.
3. Luego, pregunte a los alumnos si saben el nombre de algo que es bueno para ellos y que comienza con la letra V. Acepte todas las respuestas. Si los alumnos no mencionaron las vitaminas, proporcione una pista. Por ejemplo: “Es algo que está en los alimentos que consumen. Es algo que sus papás les dan todos los días para ayudarlos a crecer grandes y fuertes”. Si los alumnos no adivinaron, escriba la palabra “vitamina” en un rotafolio y solicite a los alumnos que le ayuden a repetir la palabra.

4. Solicite a los alumnos que compartan cualquier cosa que sepan sobre las vitaminas. Las vitaminas nos ayudan a aprender, crecer y estar saludables. Algunas vitaminas están en los alimentos. Algunas vitaminas están en las bebidas. Las vitaminas tienen funciones importantes.
5. Cuénteles a los alumnos que las letras son los nombres de muchas vitaminas.
6. Escriba una letra A en el rotafolio. Solicite a los alumnos que hagan una letra A con los brazos y que la mantengan. Pueden hacer esto de manera individual o en pareja.
7. Luego, explique que la vitamina A nos ayuda a ver y a crecer. Solicite a los alumnos que representen lo que nos ayuda a hacer la vitamina A.
8. Escriba la letra B en el rotafolio. A continuación, solicite a los alumnos que hagan una letra B con los brazos y que la mantengan. Pueden hacer esto de manera individual o en pareja. Pregunte a los alumnos si saben cuáles son las funciones importantes que tienen las vitaminas B. Explique que los alimentos y las bebidas con vitamina B nos dan energía. Solicite a los alumnos que representen cómo se siente uno cuando tiene mucha energía.
9. Luego, escriba una letra C en el rotafolio. Solicite a los alumnos que hagan una C con los brazos y que la mantengan. Pueden hacer esto de manera individual o con compañeros. Pregunte a los alumnos si saben cuál es la función de la vitamina C.
10. Explique que los alimentos y las bebidas con vitamina C nos ayudan a tener músculos fuertes y a sanar cuando tenemos un corte. Solicite a los alumnos que representen cómo lucen cuando tienen músculos grandes.
11. A continuación, escriba una letra D en el rotafolio. Solicite a los alumnos que hagan una D con los brazos y que la mantengan. Pueden hacer esto de manera individual o con compañeros. Pregunte a los alumnos si saben cuál es la función de la vitamina D.
12. Explique que los alimentos y las bebidas con vitamina D hacen que tengamos dientes y huesos fuertes. También cuente a los alumnos que obtenemos vitamina D de la luz del sol. Solicite a los alumnos que representen cómo se verían con dientes y huesos fuertes.
13. Por último, haga un juego con los alumnos en el que usted hace una letra con los brazos y ellos intentan adivinar cuál es esa letra. Intente ver si pueden recordar la función de esa vitamina. De lo contrario, puede representarla o solicitar a un voluntario que la represente para que los alumnos adivinen.
14. Continúe hasta haber dicho el nombre de cada vitamina al menos tres veces.

Actividad 2: haz coincidir esa vitamina

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico

Los alumnos:

- Harán coincidir los alimentos con las vitaminas principales que estos proporcionan.

Materiales:

- Imagen de una zanahoria (u objeto real)
- Imagen de una lata de atún o habichuelas (u objeto real)
- Imagen de una naranja, una toronja o una frutilla (u objeto real)
- Imagen de una caja de leche (u objeto real)
- Bloc de notas adhesivos
- Canción El ABC de las vitaminas (incluida al final de las actividades del día)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de la clase, escriba las letras A, B, C o D en la cantidad de papeles de notas adhesivos suficiente para que todos los alumnos puedan tener una de las letras.

1. Pregunte a los alumnos si recuerdan qué son las vitaminas. Acepte todas las respuestas adecuadas.
2. Luego, pregunte si recuerdan el nombre de algunas de las vitaminas. A medida que mencionan las vitaminas, distribuya los papeles de notas adhesivos a los alumnos.
3. Explique a los alumnos que consumir ciertos alimentos pueden proporcionarnos una o más de estas vitaminas.
4. Coloque los cuatro alimentos en el frente de la sala.
5. Cuénteles a los alumnos que cada alimento o bebida les proporciona mucha cantidad de una de estas vitaminas.
6. Dé a los alumnos las siguientes pistas:
 - La vitamina A puede encontrarse en muchas verduras, especialmente en las anaranjadas. (zanahoria)
 - La vitamina B puede encontrarse en la carne, el pollo, el pescado, los granos, los vegetales, los lácteos y las habichuelas (atún o habichuelas).
 - La vitamina C puede encontrarse en las frutas cítricas, los jugos de fruta y algunas verduras. (toronja, jugo de naranja o pimientos)

- La vitamina D puede encontrarse en los alimentos y las bebidas del grupo de los lácteos. También proviene de la luz del sol (leche).
7. Mientras lee las pistas, permita que los alumnos adivinen qué alimentos tienen estas vitaminas colocando el papel de notas adhesivo adecuado en el alimento o la imagen.
 8. Luego, enseñe a los alumnos la canción El ABC de las vitaminas. Puede enseñar a la clase la canción completa o los versos por separado a distintos grupos.
 9. Permítales cantar la canción varias veces.
 10. Por último, retire los papeles de notas adhesivos y desafíe a los alumnos a colocar los papeles de notas adhesivos en el alimento correspondiente sin pistas. Si les resulta muy difícil, repita las pistas anteriores.

Actividad 3: el bingo de las vitaminas

Tipo de actividad: Energía para leer

Dominio: cognitivo

Los alumnos:

- Practicarán habilidades cognitivas y motrices reducidas haciendo coincidir los alimentos con las vitaminas que proporcionan.

Materiales:

- Tarjetas de bingo, una cada 3 ó 4 alumnos (incluidas al final de las actividades del día)
- Objetos pequeños que pueden usarse para marcar las tarjetas de bingo

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pregunte a los alumnos si alguna vez jugaron al bingo. Invite a quienes lo hicieron a que compartan las reglas con quienes nunca jugaron.
2. Divida a los alumnos en parejas o equipos, y solicite a los grupos que se sienten juntos a una mesa o en el suelo.
3. Dé a cada pareja o equipo una de las cuatro tarjetas de bingo y varios objetos pequeños que puedan usar para marcarlas.
4. Explique que cada tarjeta muestra las cuatro vitaminas sobre las que aprendieron y, debajo de estas, alimentos y bebidas que tienen esas vitaminas.
5. Usted leerá una letra y un alimento. Si ellos tienen ese alimento debajo de la letra en la tarjeta, deben colocar un marcador en la casilla. Muestre un ejemplo a los alumnos.

6. Lea una de las vitaminas o los alimentos de la siguiente lista. Solicite a los alumnos que levanten la mano si creen que su tarjeta tiene esa vitamina y ese alimento. Recorra la sala para controlar que estén en lo correcto. Invite a los alumnos que tienen las vitaminas o los alimentos adecuados a que coloquen un marcador en la casilla correcta.
7. La primera pareja o equipo que complete una línea hacia arriba, hacia abajo o hacia los laterales debe gritar “Bingo de las vitaminas”. Controle la tarjeta ganadora.
8. Una vez que un equipo gane, repita el juego.
9. Explique que todos son ganadores cuando consumen vitaminas.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- En función de las pistas, los alumnos más grandes pueden mencionar otros alimentos en la Actividad 2 que podrían tener cada vitamina.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que los alumnos más pequeños deban jugar al Bingo de las vitaminas usando una sola tarjeta para toda la clase en lugar de tarjetas para los grupos.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.D.03** Los niños tienen diversas oportunidades para desarrollar competencias en comunicaciones verbales y no verbales al (a) responder preguntas y (c) describir objetos y eventos.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de la (a) música y el (b) teatro.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para categorizar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y

el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Canción El ABC de las vitaminas

(cantada al ritmo de "Soy una tetera pequeña")

Soy una vitamina pequeña
Buena para ti
Todas mis amigas
Tienen trabajo que hacer

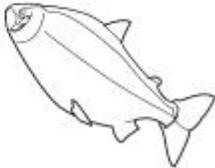
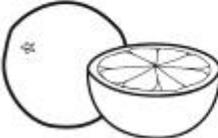
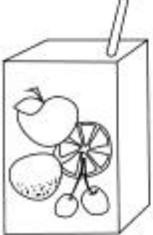
Vitamina A
Nos ayuda a ver y ser altos
Come muchos vegetales
Amarillos, anaranjados, grandes y pequeños.

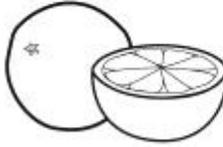
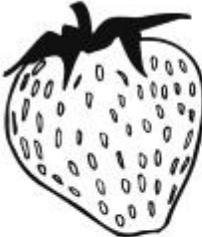
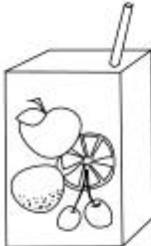
Vitamina B
Nos da energía
Come carne y habichuelas
Y verduras de hoja.

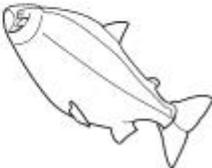
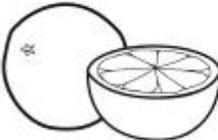
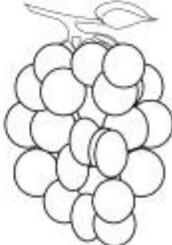
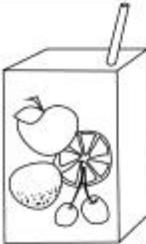
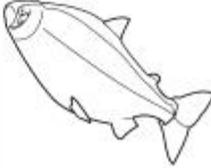
Vitamina C
Ayuda a nuestros músculos y detiene las heridas
La obtenemos de las frutas
Y del jugo de naranja.

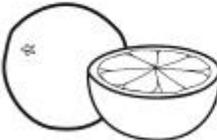
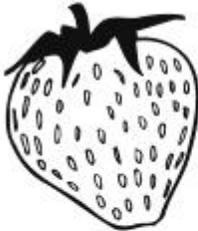
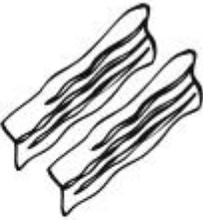
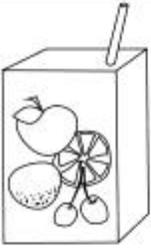
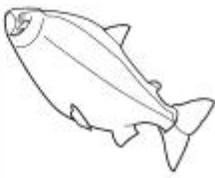
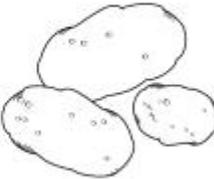
Vitamina D
Fortalece nuestros huesos y dientes
Come lácteos y juega al sol
Todo el año.

Soy una vitamina pequeña
Buena para ti
Todas mis amigas
Tienen trabajo que hacer

A	B	C	D
			
			
			
			

A	B	C	D
			
			
			
			

A	B	C	D
			
			
			
			

A	B	C	D
			
			
			
			

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo aprendió todo sobre las vitaminas y las funciones importantes que estas tienen para nuestro cuerpo. También aprendieron sobre las fuentes de alimentos y bebidas para las distintas vitaminas. Aprendieron que la vitamina A ayuda a los ojos y a crecer. La vitamina B les proporciona energía. La vitamina C ayuda a que sus músculos crezcan y los ayuda a sanar. Y la vitamina D ayuda a fortalecer los huesos y los dientes.

Puede encontrar información sobre las vitaminas presentes en alimentos y bebidas en los paneles de información nutricional que figuran en los laterales de la mayoría de los paquetes de alimentos. La próxima vez que vaya de compras o prepare la cena, solicite a su hijo que le ayude a identificar las vitaminas presentes en los ingredientes o en la etiqueta del alimento. A continuación, controle si su hijo recuerda la función importante que realiza cada vitamina para ayudarlo a crecer y mantenerse sano.

¿QUÉ HAY EN TU CARRITO DE COMPRAS?

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos instalarán su propia tienda de comestibles imaginaria. Debatirán las elecciones de alimentos y crearán una lista de compras que refleje una dieta equilibrada. Por último, los alumnos usarán dinero imaginario para pagar los artículos.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: instalar la tienda

Tipo de actividad: Energía para crear, Energía para leer, Energía para descubrir

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional

Los alumnos:

- Describirán sus experiencias con tiendas de comestibles.
- Elegirán un nombre para su tienda imaginaria.
- Clasificarán los alimentos en las secciones de la tienda en función de los grupos de alimentos de MiPlato.
- Identificarán los alimentos de una lista de compras en función de los grupos de alimentos.

Materiales:

- Rotafolio
- Materiales de arte (hoja grande de papel madera o cartón fino, marcadores, crayones, pinturas)
- Diversas cajas y recipientes vacíos de alimentos y bebidas. Escriba un precio de \$1, \$2 ó \$3 en cada caja o recipiente.
- Modelos o imágenes de frutas o verduras (o frutas y verduras reales) Todas las frutas y verduras costarán \$1.

- Imagen de MiPlato (opcional):
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Nota: Como verá en la lista de materiales, necesitará recolectar varias cajas o recipientes vacíos de alimentos y bebidas para esta clase, junto con modelos o imágenes de frutas o verduras. También será necesario que escriba un precio de \$1, \$2 ó \$3 en cada artículo que se usará en la Actividad 3. El precio de las frutas y verduras será \$1. Si corresponde, permita que los alumnos ayuden a escribirlos.

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

7. Solicite a los alumnos que levanten la mano si han ido alguna vez a una tienda de comestibles.
8. Invite a quienes lo han hecho a que describan lo que vieron en la tienda de comestibles y cómo, si ocurrió, ayudaron a sus padres o familiares a seleccionar los alimentos. Explique que ese día instalarán su propia tienda de comestibles imaginaria en el aula.
9. Solicite a los alumnos que den ideas sobre los nombres para la tienda de comestibles. Escriba cada idea en una hoja del rotafolio y solicite a los alumnos que voten a sus favoritos. Explique que el nombre que obtenga la mayor cantidad de votos será el ganador. Cuento los votos.
10. Una vez que los alumnos hayan seleccionado un nombre, estire una hoja de papel madera o cartón fino grande y materiales de arte. Trabajen como clase para crear y decorar el cartel de la tienda.
Adición opcional para enriquecer: los alumnos también pueden crear signos adicionales para indicar que la tienda está abierta o para reflejar los distintos departamentos.
11. A continuación, solicite a los alumnos que nombren algunas cosas que piensan que necesitarán para su tienda de comestibles imaginaria. Haga una lista de ideas o haga dibujos en las hojas del rotafolio.
12. Una cosa importante que necesitarán es alimentos. Muéstreles a los alumnos las cajas y los recipientes que llevó desde su hogar, así como también cualquier modelo o imagen que tenga de frutas y verduras.
13. Explique que la mayoría de las tiendas de alimentos ayudan a los clientes a encontrar los alimentos que necesitan colocando los mismos tipos de alimentos o bebidas en un solo lugar. Por ejemplo, toda la fruta fresca suele encontrarse en el mismo lugar. Todas las carnes suelen encontrarse en el mismo lugar. Su tienda de comestibles puede estar organizada con cinco grupos de alimentos. Recuerde a los alumnos que todos los alimentos pueden estar incluidos dentro de uno de los cinco grupos de alimentos.

- Solicíteles que mencionen los cinco grupos de alimentos o dígalos cuáles son: frutas, verduras, granos, lácteos y carne. Puede usar la imagen de MiPlato como ayuda visual.
14. Designe una mesa o un estante del aula para cada uno de los cinco grupos de alimentos. Escriba el nombre de cada grupo de alimentos en una hoja de papel o haga un dibujo para mostrar a los alumnos qué grupos de alimentos deben colocar en los distintos estantes.
 15. Uno a la vez, solicite a los alumnos que seleccionen un recipiente, modelo o imagen de un alimento y lo coloquen en el lugar adecuado de la tienda de alimentos. Por ejemplo, si toman una caja de cereal, deben colocarla en las secciones para los granos. Es posible que los alumnos necesiten de su orientación o incluso de otros alumnos.
 16. Continúe hasta que todos los alimentos estén clasificados en su grupo de alimentos adecuado.
 17. Una vez que todos los alimentos estén clasificados, informe a los alumnos que la tienda está abierta al público.

Actividad 2: ¡vamos de compras!

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para interpretar

Dominio: cognitivo, lingüístico

Los alumnos:

- Desarrollarán las habilidades de alfabetismo emergentes reconociendo artículos de una lista de comestibles.
- Seleccionarán los alimentos que corresponden a una lista de comestibles.
- Cantarán una canción sobre la compra de comestibles.

Materiales:

- Diversas cajas y recipientes vacíos de alimentos y bebidas
- Modelos o imágenes de frutas y verduras
- Hoja con una “lista de comestibles” (incluida al final de esta lección)
- Canción “Iremos de compras” (incluida al final de esta lección)
- Canasto o bolsa de compras

Nota: Como verá en la lista de materiales, necesitará recolectar varias cajas o recipientes vacíos de alimentos y bebidas para esta clase, junto con modelos o imágenes de frutas o verduras. También será necesario que escriba un precio de \$1, \$2 ó \$3 en cada artículo que se usará en la Actividad 3. El precio de las frutas y verduras será \$1.

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

- Informe a los alumnos que es momento de comprar.
- Explique que algunas personas van a la tienda de comestibles con una lista de los alimentos y las bebidas que deben comprar. Esto les ayuda a recordar qué es lo que necesitan.
- Corte y sostenga la “Lista de compras 1” de la hoja de listas de compras. Revisen juntos las palabras y las imágenes que aparecen en la lista. Los alumnos observarán que la Lista 1 incluye 1 artículo del grupo de las frutas, 1 artículo del grupo de los lácteos y 1 artículo del grupo de los granos.
- Seleccione a tres alumnos para que vayan y compren estos artículos. A medida que cada alumno compra en la tienda, instruya a la clase para cantar la canción “Iremos de compras”. Solicite al primer alumno que lleve el canasto hasta la tienda y seleccione el primer artículo de la lista. Pregunte a los demás si están de acuerdo con que el alumno haya seleccionado una fruta. Continúe con el segundo y el tercer artículo de la lista. Haga participar a quienes no están comprando preguntándoles si están de acuerdo con las decisiones de quienes compran.
- Seleccione a tres alumnos nuevos y repita el ejercicio con las Listas de compras 2, 3 y 4. Si hay más de 12 alumnos en la clase, puede duplicar la cantidad de compradores o los demás alumnos pueden actuar como cajeros en la siguiente actividad.
- Solicite a los alumnos que mencionen todos los alimentos y los grupos de alimentos que se han seleccionado. Además del equilibrio de los diferentes grupos de alimentos, es importante que los niños consuman una variedad de alimentos dentro de esos grupos de alimentos para obtener los nutrientes que necesitan. Asegúrese de indicar a los alumnos que existe más de un tipo de frutas, verduras, lácteos, carne y granos.

Actividad 3: ¡es hora de pagar!

Tipo de actividad: Energía para descubrir

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Practicarán las habilidades de matemática emergentes cuando paguen los alimentos con dinero imaginario.

Materiales:

- Diversas cajas y recipientes vacíos de alimentos y bebidas
- Modelos o imágenes de frutas y verduras
- Dinero imaginario (dinero ficticio o cartulina de colores)

- Máquina registradora de juguete (opcional)

Nota: Como verá en la lista de materiales, necesitará recolectar varias cajas o recipientes vacíos de alimentos y bebidas para esta clase, junto con modelos o imágenes de frutas o verduras. También será necesario que escriba un precio de \$1, \$2 ó \$3 en cada artículo que se usará en la Actividad 3. El precio de las frutas y verduras será \$1.

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

7. Ahora que los alumnos han seleccionado sus alimentos, es momento de pagarlos.
8. Invite a los alumnos que compraron con la “Lista de compras 1” que se acerquen al frente de la sala con los tres artículos comestibles.
9. Solicite a alumnos voluntarios que indiquen o muestren lo que significa grande y pequeño. Luego, solicite a los alumnos que coloquen los tres artículos en orden del más grande al más pequeño. *Pregunte: ¿cuál es el más grande? ¿Cuál es el más pequeño? ¿Cuál está en el medio?*
10. Repita estas preguntas para las cuatro listas de compras.
11. Explique que lo último que deben hacer es pagar sus artículos. Explique que cuando vamos a la tienda de comestibles, debemos pagar los artículos que queremos. De ser posible, instale un espacio en una esquina de la sala por donde los alumnos puedan pagar y salir. Si no tiene acceso a una caja registradora de juguete, puede usar un cajón de plata para guardar el dinero, o incluso una caja de zapatos. Permita que otros alumnos o aquellos que no tuvieron una función antes actúen como cajeros. *Nota: Deberá ser cuidadoso en el caso de algunos alumnos que carecen de seguridad alimentaria cuyos padres posiblemente paguen los alimentos con vales de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) o tarjetas de transferencia electrónica de beneficios (Electronic Benefits Transfer, EBT) en lugar de efectivo.*
12. Distribuya dinero ficticio a cada grupo.
13. Solicite a un grupo por vez que se acerque al frente de la sala con sus artículos. Muéstrelas a los alumnos el precio del primer artículo. Explique que \$ es el signo del dólar y representa dinero. Si una caja de cereal tiene escrito \$3, les costará \$3. Solicite a los alumnos que averigüen el costo de cada artículo y cuenten la cantidad de billetes que necesitarán. Si los alumnos no saben contar, puede ayudarlos o pueden simular que cuentan. Todas las frutas y verduras cuestan \$1.
Nota: Si no hay dinero ficticio disponible o si los alumnos no pueden identificar los montos de los billetes, simplemente puede distribuir algo que represente el dinero como cuentas o círculos de cartulina de color. Cada cuenta o círculo podría representar un dólar.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden dibujar o escribir sus propias listas de comestibles.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Para los alumnos más pequeños, quizá prefiera hacer que todos los artículos cuesten \$1.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para categorizar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.
- **2.F.04** Los niños cuentan con diversas oportunidades y materiales que los alientan a integrar términos matemáticos en las conversaciones diarias.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de la (a) música.
- **2.L.05** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales para aprender sobre la comunidad en la que viven.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “Decisiones saludables, hábitos saludables” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Iremos de compras

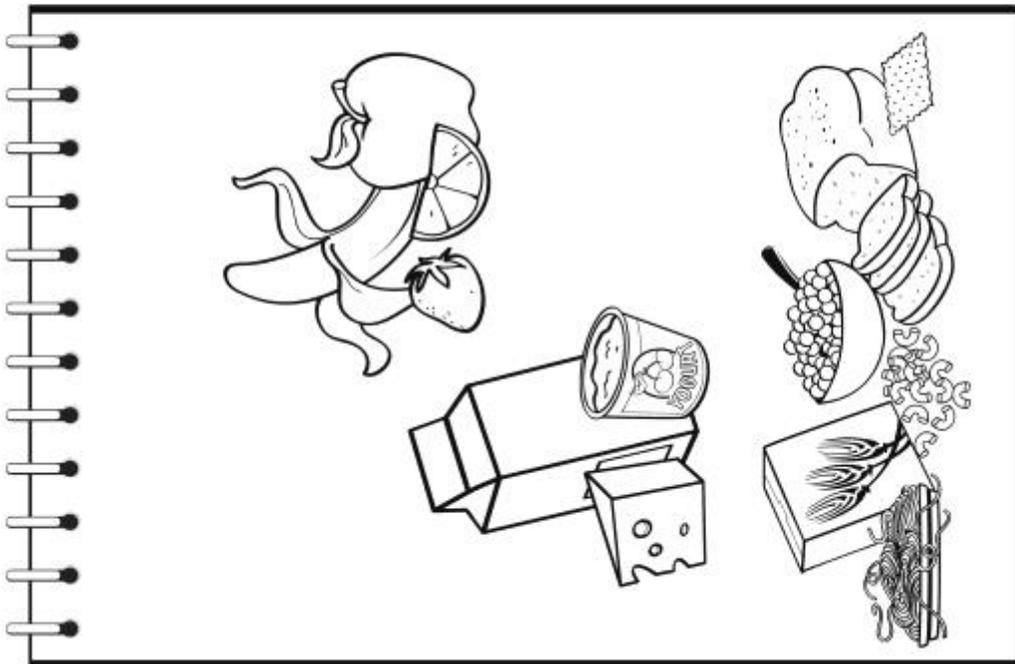
Cantada al ritmo de "A cazar iremos"

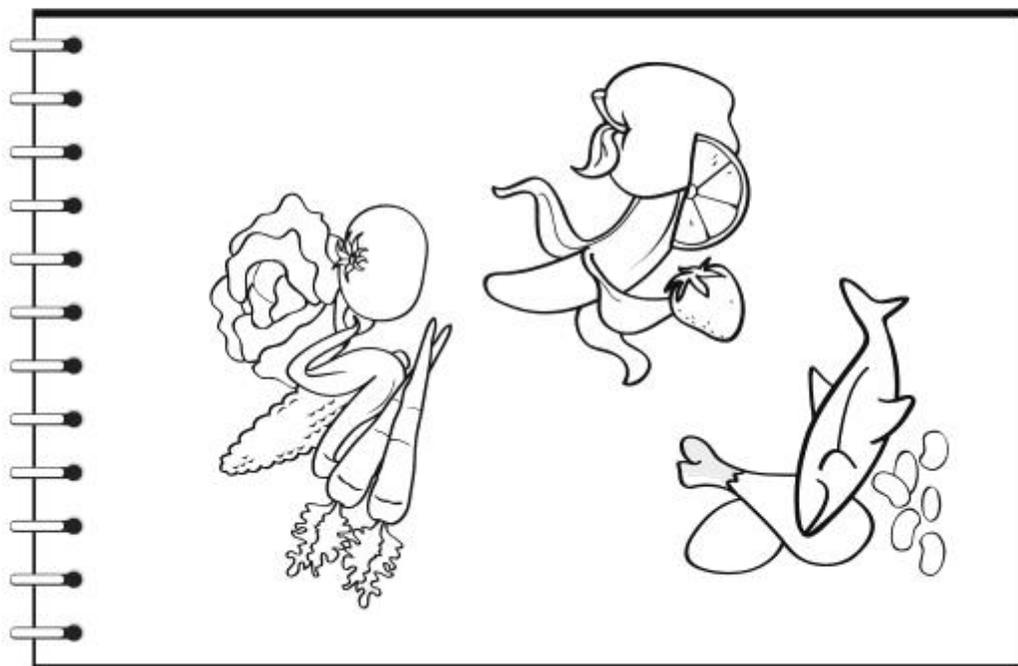
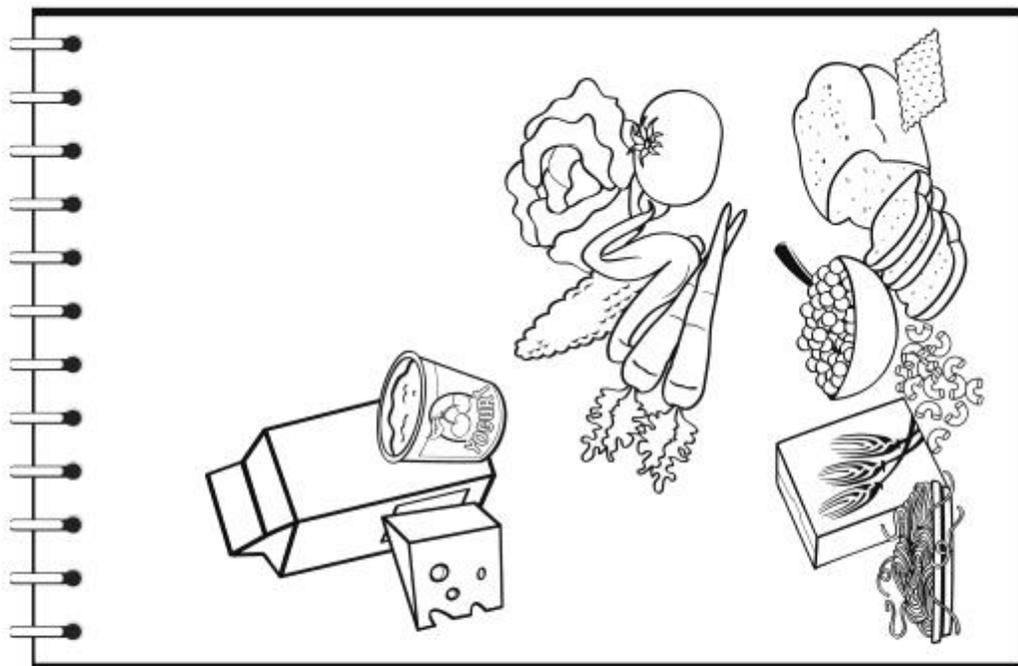
Iremos de compras

Iremos de compras

Compraremos algunas [manzanas]

Iremos de compras





Energía en el hogar

Esta semana, su hijo fue de compras a una tienda de comestibles ficticia. Elegimos un nombre para la tienda, y clasificamos cajas y recipientes de alimentos según los grupos de alimentos para facilitar las compras. Luego, los niños reconocieron imágenes en una lista de compras y compraron los alimentos que necesitaban. Colocaron los alimentos en su lista en orden del más grande al más pequeño. Luego, pagaron sus artículos con dinero ficticio.

Como puede ver, las tiendas de comestibles son excelentes lugares para que los niños en edad preescolar aprendan. Antes de su próxima visita a la tienda de comestibles, pida ayuda a su hijo en edad preescolar. Los niños en edad preescolar pueden ayudar a crear la lista, encontrar los artículos en la tienda, seleccionar y clasificar alimentos y bebidas, y ayudar a contar el dinero para pagar.

¡FIESTA!

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos celebrarán cuando consuman una dieta equilibrada y se muevan. Debatirán lo que les gusta de las fiestas, crearán una invitación, harán un regalo especial para la fiesta y aprenderán algunos excelente juegos con movimiento para las fiestas.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: ¡celebrems!

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para crear

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- Mencionarán lo que les gusta de las fiestas.
- Describirán las fiestas a las que han asistido.
- Mencionarán motivos para celebrar.

Materiales:

- Cartulina
- Suministros decorativos de arte
- Cinta o abrochadora
- Tijera
- Cinta o cuerda
- Rotafolio

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

15. Párese en frente de los alumnos con un sombrero de fiesta en la cabeza o sople una corneta de fiesta. Pregunte a los alumnos si alguna vez han visto un sombrero o una corneta como esos. Es posible que respondan que los han visto en fiestas.
16. Pregunte a los alumnos a qué tipos de fiestas han asistido. ¿Qué estaban celebrando? ¿Qué hicieron allí? ¿Qué comieron o bebieron?
17. Explique a los alumnos que existen muchos motivos para celebrar. Solicíteles que mencionen todos los que puedan. Es posible que mencionen cumpleaños, graduaciones o feriados.
18. Explique que también deberían celebrar cuando hacen algo bueno para sus cuerpos como moverse mucho o consumir alimentos de diferentes grupos de alimentos. A continuación, cuénteles que ese día tendrán una fiesta para celebrar sus decisiones alimenticias y sus movimientos.
19. Dígales que lo primero que necesitarán es un sombrero de fiesta.
20. Distribuya un trozo de cartulina y materiales de arte a cada alumno.
21. Invítelos a usar los materiales de arte para decorar la cartulina. Pueden usar sus colores favoritos, adhesivos, dibujos, letras o incluso imágenes de alimentos y actividades.
22. Doble el papel en forma de cono, péguelo con cinta o abroche los bordes que se superponen, y corte el borde inferior para que quede parejo.
23. Abroche una tira de cuerda o cinta a cada lado para formar las tiras del sombrero.
24. Invite a los alumnos a colocarse sus sombreros de fiesta y a cantar varias veces la siguiente canción al ritmo del “Feliz cumpleaños”:
¡Feliz fiesta a nosotros! ¡Feliz fiesta a nosotros! Los diferentes alimentos nos hacen sentir bien... ¡y nos movemos también!

Actividad 2: ¡regalo de fiesta!

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- Seguirán una serie de instrucciones de recetas.
- Practicarán el uso de unidades de medida no convencionales.
- Practicarán el uso de habilidades motrices para mezclar y verter.
- Mencionarán los grupos de alimentos presentes en la receta.

Materiales:

- Receta de Parfait de arándanos con yogur [incluida al final de esta actividad]
Nota: Al igual que con cualquier actividad que incluya alimentos, tenga en cuenta las alergias de los alumnos y sustituya los alimentos según corresponda.
- Rotafolio
- Tazas de plástico vacías (las suficientes para que haya una unidad por alumno)
- Cuchara medidora
- Cucharas para mezclar y comer
- Cuatro potes de yogur (bajos en grasas o sin grasas; natural o de vainilla)
- 2 tazas de bananas
- Una taza de frutillas cortadas en rodajas
- Una taza de arándanos (ananá, frambuesas, duraznos; el ananá o los mangos pueden reemplazarse por frutillas y arándanos)
- Una taza de granola
- Recipiente de mezcla grande
- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

11. Pregunte a los alumnos qué tipos de refrigerios han comido en las fiestas a las que asistieron. Recuérdeles o comparta con los alumnos la idea de que comer refrigerios provenientes de los diferentes grupos de alimentos puede ser bueno para sus cuerpos. Cuénteles que prepararán un refrigerio para la fiesta que tiene ingredientes provenientes de más de un grupo de alimentos. Haga referencia a una imagen de MiPlato para recordar a los alumnos sobre los distintos grupos de alimentos.
12. Escriba la receta de Parfait de arándanos con yogur en el rotafolio. Puede incluir imágenes de los distintos pasos. Por ejemplo, podría dibujar una taza medidora para hacer referencia a medir y una cuchara para referirse a mezclar, etc.
13. Siga la receta con los alumnos. Los alumnos más pequeños pueden hacerlo como un gran grupo de toda la clase y los alumnos más grandes pueden separarse en grupos más reducidos. Permita que los alumnos hagan todos los pasos que su edad y sus capacidades les permitan. Los alumnos pueden turnarse para medir, verter y cortar, según corresponda.
14. Una vez que los alumnos hayan terminado todos los pasos, solicíteles que mencionen los grupos de alimentos a los que pertenece cada ingrediente. A continuación, solicíteles

que cuenten la cantidad de grupos de alimentos que consumirán cuando coman el refrigerio.

15. Por último, permítales saborear y disfrutar.

Actividad 3: movimientos de danza

Tipo de actividad: Energía para moverse, Energía para leer

Dominio: físico

Los alumnos:

- Practicarán movimientos musculares grandes, pequeños y de motricidad gruesa.

Materiales:

- Dispositivo para reproducir música

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

14. Recuerde a los alumnos que, además de celebrar su refrigerio saludable, están celebrando la cantidad de tiempo que pasan moviéndose, jugando y estando activos. Pregunte a los alumnos qué es lo que habitualmente hacen en las fiestas para mover el cuerpo. Oriente a los alumnos para que recuerden juegos que han jugado, y deportes y actividades que han realizado.
15. Explique que ese día jugarán un juego divertido en su fiesta que los hará moverse.
16. Invite a los alumnos a levantarse. Pregúnteles si alguna vez jugaron al baile congelado. Invite a voluntarios para explicar las reglas.
Reglas: Usted pondrá música. Cuando la música está encendida, los alumnos deben bailar y moverse. Pero, cuando la música se detiene, deben quedar congelados en su posición y no moverse. Si se mueven cuando la música está apagada, quedan fuera de juego y pueden ayudar a ser jurados mientras los demás alumnos continúan con el juego. Nota: Para mantener a todos los alumnos en movimiento, los alumnos que quedan fuera también pueden correr en el lugar o hacer saltos de tijera mientras suena la música.
17. Una vez que se expliquen las reglas, solicite a alumnos voluntarios que las repitan.
18. Luego, invite a todos los alumnos a levantarse. Encienda la música y solicite a los alumnos que comiencen a bailar. Con regularidad, apague la música y toque a los alumnos que sigan moviéndose. Aquellos alumnos a quienes toque están “fuera de juego”.

19. Continúe hasta que haya un ganador.
20. Al final, no se olvide de recordar a los alumnos que son todos ganadores porque pasaron tiempo moviéndose.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden crear invitaciones para sus compañeros o miembros de la familia para que asistan a la fiesta.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que a los alumnos más pequeños les resulte difícil quedar “fuera de juego” en el baile congelado. Quizá sea más simple que todos los alumnos queden congelados cuando la música se detiene y luego continúen bailando cuando vuelva a encenderse.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.03** Los niños cuentan con diversas oportunidades y materiales que respaldan el desarrollo de la motricidad fina.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.D.03** Los niños tienen diversas oportunidades para desarrollar competencias en comunicaciones verbales y no verbales al (a) responder preguntas y (c) describir objetos y eventos.
- **2.E.03** Los niños tienen oportunidades de familiarizarse con las letras en imprenta. Participan activamente interpretando la letra imprenta y tienen oportunidades para familiarizarse con este tipo de letra cuando esté accesible en distintas partes del aula, como así también reconocerla y usarla.

- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de la (a) música, la (c) danza y el (d) arte bidimensional o tridimensional.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Parfait de arándanos con yogur*

Ingredientes

- Cuatro potes de yogur (bajos en grasas o sin grasas; natural o de vainilla)
- 2 tazas de bananas
- Una taza de frutillas cortadas en rodajas
- Una taza de arándanos (ananá, frambuesas, duraznos; el ananá o los mangos pueden reemplazarse por frutillas y arándanos)
- Dos tazas de granola

Instrucciones

1. Coloca recipientes de plástico en línea, una para cada persona.
2. Mide $\frac{1}{4}$ de taza de yogur para cada taza.
3. Coloca el yogur en cada recipiente con una cuchara.
4. Trabaja con tu docente para cortar las bananas.
5. Mide 2 tazas de bananas.
6. Mide 1 taza de arándanos.
7. Trabaja con tu docente para cortar las frutillas.
8. Mide una taza de frutillas cortadas en rodajas.
9. Mezcla toda la fruta.
10. Mide y coloca con ayuda de una cuchara $\frac{1}{4}$ de taza de fruta en cada recipiente.
11. Mide y coloca con ayuda de una cuchara 2 cucharadas de granola en cada recipiente.
12. Repite los pasos.
13. ¡A comer y disfrutar!

*Receta modificada de Snap-Ed Connection: Recipe Finder (Buscador de recetas)
<http://recipefinder.nal.usda.gov/recipes/yogurt-berry-parfait>

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo celebró los hábitos alimenticios y de ejercicio que lo llevaron a tener un estilo de vida saludable. Los niños siguieron una receta para preparar Parfait de arándanos con yogur, que incluye ingredientes de los grupos de alimentos de lácteos, frutas y granos. Si tiene acceso a una computadora, puede encontrar la receta en <http://recipfinder.nal.usda.gov/recipes/yogurt-berry-parfait>.

También jugamos el juego del baile congelado, que es una excelente manera de moverse al mismo tiempo que uno se divierte y hace tonterías.

Se recomienda que las comidas incluyan un equilibrio de los diferentes grupos de alimentos, y que todos los miembros de la familia realicen de 30 minutos (adultos) a 60 minutos (niños) de actividad todos los días. Para continuar celebrando los hábitos saludables en el hogar, piense en una forma divertida de celebrar las buenas decisiones que toma su familia en lo que respecta a la alimentación y la actividad.

¿NUNCA JAMÁS?

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: Esta serie de actividades alienta a los niños a probar comidas nuevas. La primera actividad presenta una lectura interactiva en voz alta y un debate de la historia Nunca jamás comeré tomates de Lauren Child**. La segunda actividad solicita a los alumnos que recuerden los alimentos que aparecen en la historia y que el personaje principal, Lola, no quiere probar; asimismo, se les solicita que cuenten la cantidad de alumnos que han probado esos alimentos. En la tercera actividad, los alumnos nombran una comida que les gustaría probar y se dibujan a ellos mismos comiéndola.

** Si este libro no está en la biblioteca de su aula ni está disponible en la biblioteca pública, puede modificar la lección fácilmente con uno de los siguientes libros:

- Pan y mermelada para Francisca de Russell Hoban
- D. W. la quisquillosa de Marc Brown
- Come tus arvejas, Luisa de Pegeen Snow
- Huevos verdes con jamón de Dr. Seuss
- Gregory, el terrible comedor de Mitchell Sharmat

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: ¡Los alimentos nuevos pueden ser divertidos!

Tipo de actividad: Energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional

Los alumnos:

- Escucharán una historia leída en voz alta sobre probar alimentos nuevos.
- Inventarán nombres nuevos y divertidos para los alimentos.
- Enumerarán motivos por los que es divertido probar nuevos alimentos.

Materiales:

- Nunca jamás comeré tomates de Lauren Child** – *La historia se trata de una pequeña niña que no quiere probar alimentos nuevos, en especial los tomates. Luego, su hermano mayor inventa historias y nombres divertidos sobre varios alimentos, por lo que ella acepta probarlos. Y como era de esperarse, ¡le gustan!*
- Rotafolio
- De tres a cinco alimentos pertenecientes a diferentes grupos de alimentos y que es probable que los alumnos no hayan probado
- Platos
- Servilletas
- Desinfectante para manos

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. En platos pequeños, coloque entre 3 y 5 alimentos de diferentes grupos de alimentos que cree que sus alumnos nunca han probado. Algunos ejemplos incluyen kiwi, frijoles, coliflor y queso suizo. Solicite a los alumnos que nombren los alimentos y que comenten si los han probado o no.
2. Muéstrelas la tapa del libro y diga el nombre del título. Pregunte a los alumnos sobre qué piensan que puede tratarse el libro, en función de su título y del diseño de tapa.
3. Explique que la historia se trata de una pequeña niña que no quiere probar nuevos alimentos. Solicite a los alumnos que levanten el pulgar en señal de aceptación si les gusta probar nuevos alimentos.
4. Comience a leer la historia. Mientras lee, haga lo siguiente:
 - Señale las imágenes de los alimentos y solicite a los alumnos que los nombren.
 - Pregunte a los alumnos qué hace el hermano de Lola para lograr que ella pruebe los nuevos alimentos. Pregunte: *¿Les gustaría alguna vez probar ramitas de naranja de Júpiter o gotas verdes de Groenlandia, o pelusa de nube del pico más puntiagudo del Monte Fuji?*
 - Pregunte a los alumnos qué sucede cuando Lola prueba los alimentos nuevos. Según sea necesario, guíe a los alumnos para que comprendan que a Lola le gustan los alimentos y se divierte consumiéndolos.
5. Solicite a los alumnos que miren los alimentos desde el comienzo de la lección. Pregunte: *¿Cómo describirían cada alimento? ¿De qué color es? ¿Es grande o pequeño?*
6. Juntos, o en grupos pequeños, desafíe a los alumnos a inventar un nuevo nombre divertido para cada alimento, al igual que lo hizo el hermano de Lola.
7. Solicite que cada alumno señale uno de los alimentos de los platos y diga su nuevo nombre divertido. **Adición opcional para enriquecer:** deje que los estudiantes se ofrezcan como voluntarios para probar los alimentos.

Actividad 2: ¡Yo lo he probado! ¿Y tú?

Tipo de actividad: Energía para leer/ Energía para descubrir

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional

Los alumnos:

- Enumerarán los alimentos que Lola no quería probar en la historia Nunca jamás comeré tomates.
- Describirán los alimentos de la lista que han probado.
- Contarán la cantidad de alumnos que han probado cada comida.

Materiales:

- Nunca jamás comeré tomates de Lauren Child
- Rotafolio
- Marcadores

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Haga una lista de los nombres o las imágenes de algunos o todos los alimentos que Lola no quería probar en un rotafolio (arvejas, zanahorias, papas, hongos, spaghetti, huevos, salchichas, coliflor, col, alubias, bananas, naranjas, manzanas, arroz, queso, bastones de pescado y tomates).
2. Cree una columna al lado de cada alimento.
3. Señale cada alimento, uno a la vez, y solicite a los alumnos que han probado el alimento que se pongan de pie. Por ejemplo, el primer alimento es arvejas. Pregunte: *¿Cuántos de ustedes han probado las arvejas?* Si lo hicieron, pónganse de pie. Ofrezca refuerzo positivo a quienes están de pie con un aplauso u ovación. Solicite a los alumnos voluntarios que estén de pie que compartan lo que les dirían a los demás (¡y a Lola!) sobre el sabor de las arvejas. Si a los alumnos no les gustó el alimento, analicen otras maneras de prepararlo o hablen de otras comidas que se derivan de este. Por ejemplo, las papas fritas se hacen con papas.
4. Con respaldo docente, solicite a los alumnos que cuenten la cantidad de compañeros que han probado las arvejas y llame a un voluntario para que escriba los conteos en la primera columna para representar a esos alumnos.
5. Repita el ejercicio con cada alimento.
6. Una vez contadas todas las comidas, haga un recuento de los conteos al lado de cada alimento junto con la clase. Aliente a los alumnos a usar sus habilidades en lenguaje y matemática mediante las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos amigos han probado _____ (cada nombre de alimento)?
- ¿Qué alimento ha sido probado por la mayor cantidad de amigos?
- ¿Qué alimento ha sido probado por la menor cantidad de amigos?
- ¿Una cantidad mayor de amigos probó ____ o _____?
- ¿Qué alimento les gustaría probar?

Actividad 3: ¡Estoy listo para probar!

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para crear

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional

Los alumnos:

- Nombrarán un nuevo alimento que probarán.
- Completarán una oración o harán un dibujo con la promesa de consumir un nuevo alimento.

Materiales:

- Nunca jamás comeré tomates de Lauren Child **
- Rotafolio
- Marcadores
- Papeles y materiales de arte (papeles, crayones, marcadores)
- Varios alimentos o imágenes de alimentos diferentes (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Vuelva a la lista de la actividad anterior de las comidas de la historia. Solicite a cada alumno que nombre un alimento nuevo que aceptará probar. Puede ser un alimento de la lista u otro alimento. Si los alumnos no quieren probar un alimento de la lista, puede ofrecerles imágenes de alimentos para que tengan algunas ideas.
2. Escriba las palabras, “¡Probar nuevos alimentos puede ser divertido! Probaré _____” en el rotafolio. Escriba el nombre de cada alumno y solicítele que nombre un alimento que aceptará probar.
3. Distribuya los materiales de arte y solicite a cada alumno que haga un dibujo de sí mismo consumiendo el alimento nuevo.
4. Solicite a los alumnos que compartan sus dibujos con la clase. Exhiba los dibujos en el aula para recordarles a los alumnos sobre los alimentos que aceptaron probar. Adición

opcional para enriquecer: invite a los alumnos a explicar por qué eligieron esos alimentos.

5. Pida a los alumnos que le cuenten cuando hayan probado el nuevo alimento y solicíteles que cuenten a la clase sobre su sabor. Puede alentarlos a probar alimentos nuevos formando una ronda de aplausos o distribuyendo un adhesivo cada vez que se prueba un nuevo alimento. Incluso puede llenar un bol o recipiente transparente con bolitas o cuentas cada vez que se prueba un alimento. Cuando el bol esté lleno hasta una cierta altura, la clase puede obtener tiempo de juego extra como recompensa.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Si a los alumnos se les ha presentado MiPlato, pueden nombrar el grupo de alimentos o el alimento que han seleccionado, o señalar dónde se ubicaría en un gráfico de MiPlato.
- Cuente la cantidad de alimentos diferentes en cada uno de los grupos de alimentos en función de los que cada alumno ha prometido probar en la Actividad 3.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Solicite a los alumnos que peguen imágenes de los alimentos que están dispuestos a probar en papel cartulina en lugar de dibujar o escribir los nombres de los alimentos.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC):

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades para (a) que se les lean libros de manera atrayente en entornos grupales o individuales al menos dos veces al día en el caso de programas de jornada completa y al menos una vez al día en el caso de programas de media jornada; (g) participar en conversaciones que los ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.E.07** Los niños tienen oportunidades de reconocer y escribir letras.
- **2.F.02** Los niños cuentan con diversas oportunidades y materiales para desarrollar una comprensión de los números, los nombres de los números, y su relación con las cantidades de objetos y los símbolos.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para categorizar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.

- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de (a) la música y (d) el arte bidimensional y tridimensional.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Energía en el hogar

Esta semana, leímos una historia llamada Nunca jamás comeré tomates de Lauren Child. Se trata sobre una niña pequeña que no quiere probar alimentos nuevos. Su hermano mayor inventa historias y nombres divertidos sobre los alimentos y ella acepta probarlos. ¡A ella le gustan!

Ser quisquillosos a la hora de comer es muy común en los niños, y el preescolar es un momento habitual para este tipo de comportamiento. Algunos niños necesitan probar los alimentos al menos entre 10 y 15 veces antes de estar realmente interesados en estos.

Una manera de ayudar a los niños a tener una dieta saludable y equilibrada es alentarlos a probar alimentos nuevos de diferentes grupos de alimentos. Su hijo nombró un alimento que le gustaría probar durante la actividad de hoy. Pregúntele a su hijo qué alimento nombró. De ser posible, bríndele la oportunidad de probarlo en el hogar.

Estas son algunas ideas para ayudar a que su hijo pruebe alimentos nuevos.

- Deje que su hijo vea cómo usted prueba alimentos nuevos.
- Sirva los nuevos alimentos con aquellos que a su hijo le encantan.
- Pruebe diferentes colores, texturas y formas.
- ¡Haga que comer sea divertido! Invente historias y nombres divertidos para los nuevos alimentos que sus hijos se niegan a probar.
- Sirva una porción pequeña y ofrezca un nuevo alimento por vez.
- Aliente a los niños a ayudar a preparar la comida.
- Sea paciente.
- Comer juntos puede ser divertido. ¡Haga que todos prueben un nuevo alimento juntos!

Si su hijo prueba el alimento nuevo, tenga en cuenta escribir una nota al docente con las respuestas de su hijo a las siguientes preguntas:

- ¿Qué alimento probaste?
- ¿Cómo sabía?
- ¿Lo comerías otra vez?
- ¿A qué otro alimento se parecía su sabor?
- ¿Te alegró probarlo?

Para obtener más recetas y consejos, visite www.kidseatright.org.

¡A-B-C MUÉVETE CONMIGO!

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos combinan movimientos con el alfabeto. En la primera actividad, cantan la canción del alfabeto y se mueven cuando escuchan la inicial de su nombre. También analizan los beneficios del movimiento y aprenden una canción sobre por qué el movimiento es bueno para ellos. En la segunda actividad, deben realizar un movimiento que empiece con la inicial de su nombre y enseñársela al resto de la clase. Luego, dibujan su letra y su movimiento en un proyecto de arte divertido.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: A-B-C

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para interpretar, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Cantarán la canción del alfabeto.
- Modelarán un movimiento cuando escuchen la inicial de su nombre.
- Aprenderán y cantarán sobre los beneficios del ejercicio.

Materiales:

- Canción ¡A-B-C muévete conmigo! Canción [Nota: La canción se incluye al final de esta actividad]
- Imágenes de las letras que corresponden al nombre de cada alumno

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a sentarse en círculo. Uno a la vez, solicite a los alumnos que digan su nombre y la letra con la que este comienza. “Mi nombre es _____. Comienza con _____”. Si los alumnos no saben la letra con la que comienza su nombre, puede decírselos.
2. Explique que la clase cantará la canción del alfabeto. Cuando escuchen la letra con la que comienza su nombre, los alumnos deben ponerse de pie y luego volver a sentarse. Si no reconocen la letra correcta durante la canción, señálelos cuando sea su turno.
3. Cante la canción del alfabeto con la clase. Será necesario que la cante con mayor lentitud que lo habitual, de modo que los alumnos tengan tiempo de ponerse de pie y volver a sentarse.
4. Una vez que la canción termine, explique que dirá el abecedario muy lentamente. Esta vez, cuando los alumnos escuchen la inicial de su nombre, pueden ponerse de pie y hacer el movimiento que deseen. Quizá pueda mostrarles algunos ejemplos.
5. Cuando finalice, pregunte a los alumnos si recuerdan los movimientos de algunos de sus amigos. Ofrezca a cada alumno una oportunidad para dirigir a los demás a que imiten su movimiento.
6. Solicite a los alumnos que levanten el pulgar en señal de aceptación si piensan que moverse es divertido. Ayude a los alumnos para contar la cantidad de alumnos que piensan que moverse es divertido. Explique que moverse también es bueno para ellos. El ejercicio alegra nuestros corazones. Nos ayuda a ser más fuertes. Consume mucha energía.
7. Enseñe a los alumnos la canción “A, B, C muévete conmigo”. Cada vez que canten la frase “muévete conmigo”, deben hacer el movimiento que se les ocurrió. Cuando digan “saludable”, deben mostrar sus músculos. Cuando digan “feliz”, deben hacer una gran sonrisa.

Adición opcional para enriquecer: cante la canción del alfabeto nuevamente.

Explique que formará una fila. A medida que los alumnos escuchan la inicial de su primer nombre, pueden unirse a la fila. Una vez finalizada la fila, marchen alrededor de la sala cantando la canción una vez más.

Actividad 2: la A es de Avión

Tipo de actividad: Energía para interpretar, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Aprenderán una canción que combina movimientos con el alfabeto.
- Harán un movimiento que comience con la inicial de su nombre.

Materiales:

- Movimientos con el A-B-C [Nota: La lista se incluye al final de esta actividad]
- Materiales de arte (papeles, crayones, marcadores)
- Imágenes de letras (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a sentarse en círculo.
2. Pregunte a los alumnos si recuerdan por qué moverse es bueno para ellos. Si no lo recuerdan, pídeles que levanten el pulgar en señal de aceptación cuando escuchen algo con lo que estén de acuerdo. *Moverse es divertido.
*Moverse nos hace feliz.
*Moverse nos alegra el corazón.
3. Solicite a los alumnos que se muevan alrededor del círculo y una vez más digan la inicial de su nombre. Invite a los alumnos que también pueden pronunciar el sonido con el que comienza su nombre a que lo demuestren.
4. Luego, díales la primera letra de su nombre y realice un movimiento que comience con esa letra. Por ejemplo, si su primer nombre es Susan, realizará un movimiento que comience con “S” y se los mostrará a los alumnos. Un movimiento podría consistir en *saludar* con los brazos hacia arriba en el aire. A medida que realice el movimiento, diga lo siguiente: *“Mi nombre es Susan. Comienza con S. Saludaré con los brazos hacia arriba en el aire”*.
5. Pregunte a los alumnos si tienen otras ideas para movimientos que comienzan con la letra “S”. Podrían *saltar* como un *sapo*, *sentarse* o simular que *salan* la comida. Todas las letras tienen muchos movimientos.
6. Solicite a los niños que mencionen diferentes maneras de moverse. A medida que comparten ideas, conecte las sugerencias con los nombres de los niños. Por ejemplo, si dicen “jalar”, usted puede decir “jalar” comienza con “J” al igual que Jessica. Si los alumnos necesitan ideas adicionales, se adjunta una lista de movimientos que se conectan con cada letra. Trabajen juntos para elegir un movimiento que se conecte con el nombre de cada alumno.
7. Una vez que cada alumno haya elegido un movimiento, siga recorriendo el círculo. Pida a cada alumno que diga *“Mi nombre es _____. Mi nombre empieza con _____. Yo _____”*.
8. Una vez que haya recorrido todo el círculo una vez, invite a los alumnos a repetir y a dirigir al resto de la clase para que imiten el movimiento que han elegido.
9. Con los materiales de arte, invite a todos los alumnos a dibujar la primera letra de su nombre con una imagen de ellos haciendo el movimiento. Cuelgue los dibujos en toda la

sala y brinde a los alumnos una oportunidad de repetir sus movimientos durante toda la semana.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden repetir el juego varias veces y realizar un movimiento diferente cada vez.
- Los alumnos más grandes pueden decir el nombre, la letra y el movimiento de cada amigo juntos.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Si los alumnos más pequeños no conocen la inicial de su nombre o el sonido que esta hace, pueden trabajar todos juntos para elegir un sonido y un movimiento correspondiente para la primera letra de su edad o del nombre de la escuela. Por ejemplo, si los alumnos tienen “dos” años, juntos pueden descubrir un movimiento con la letra “D”.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.E.07** Los niños tienen oportunidades de reconocer y escribir letras.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de (a) la música y (d) el arte bidimensional y tridimensional.
- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva y el sentido emergente de uno mismo y los demás.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

¡A-B-C muévete conmigo!

(Canción para la melodía de Mary tenía un corderito)

¡A-B-C! Muévete conmigo, muévete conmigo, muévete conmigo.

Requiere de mucha energía

hacerme grande y fuerte. *(Mostrar los músculos)*

¡A-B-C! Muévete conmigo, muévete conmigo, muévete conmigo.

Requiere de mucha energía

hacerme reír y sonreír. *(Hacer una gran sonrisa)*

Movimientos con el A-B-C

- A- remontar vuelo como un avión, tejer como una araña
- B- rebotar como una bola, remontar un barrilete
- C- capturar una presa, celebrar con aplausos
- D- doblarse hacia un lado, danzar
- E- explorar una cueva, dar fuertes pisadas como un elefante
- F- dormir como un flamenco, aplaudir como una foca
- G- galopar, girar
- H- hojear un libro, trabajar como una hormiga
- I- arrastrarse como un insecto, inhalar
- J- jalar fuerte, ondular el cuello como una jirafa
- K- hacer patadas de karate, comer un kiwi
- L- ponerse cuerpo a tierra como un lagarto, limpiar
- M- mostrar los músculos, marchar
- N- negar con la cabeza, nadar
- O- dormir como un oso, ocultar una sorpresa
- P- mover los brazos como un pulpo, pintar una cerca
- Q- hachar un quebracho, quebrar una rama
- R- reír, simular ser un robot
- S- salar la comida, saltar como un sapo
- T- nadar como un tiburón, batir una torta
- U- untar una tostada, usar un paraguas
- V- hacer vibrar el cuerpo, explotar como un volcán
- W- navegar la web, jugar al waterpolo
- X- tocar el xilofón, hacerse rayos X
- Y- comer un yogur, subir y bajar como un yo-yo
- Z- moverse en zigzag, zumbir como una abeja

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo se movió de maneras divertidas que comenzaban con la inicial de su nombre. Cantamos una canción sobre cuán bueno es moverse. Los niños aprendieron que moverse alegra sus corazones y los ayuda a mantenerse saludables y a divertirse.

Los niños en edad preescolar deben estar activos al menos una hora por día. No es necesario que la hora sea consecutiva. Varios momentos breves de actividad son excelentes para los niños.

Pregúntele a su hijo qué movimiento hizo en la clase. Luego, realicen un movimiento para la primera letra del nombre de cada miembro de la familia. Se divertirán y alegrarán sus corazones con cada movimiento que realicen.

HAZ UNA RICA ENSALADA DE FRUTAS

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: en esta lección, los alumnos descubrirán cuán divertido y delicioso es hacer una ensalada de frutas. Primero, adivinarán una serie de frutas misteriosas colocadas en bolsas tocándolas y describiéndolas. Luego, nombrarán sus frutas favoritas y aprenderán cuánta fruta deben consumir por día. Escucharán una narración en voz alta y responderán preguntas sobre una historia llamada La ensalada de frutas de Oliver de Vivian French**. Por último, leerán y seguirán las instrucciones de preparación de una receta de ensalada de frutas.

** Si este libro no está en la biblioteca de su aula ni está disponible en la biblioteca pública, puede modificar la lección fácilmente con uno de los siguientes libros:

- Eating the Alphabet: Fruits and Vegetables from A to Z (Comiendo el Alfabeto: Frutas y Verduras de la A a la Z) de Lois Ehlert
- Fruit is Fun! (¡Las frutas son divertidas!) de Jasmin Hill
- Fruit Salad (Ensalada de frutas) de Richard Swan
- Fruit Salad Party (Fiesta de ensalada de frutas) de Sumera Nabi
- The World of Fruits (El mundo de las frutas) de Maria Skrebtsova

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: ¡Las frutas son divertidas!

Tipo de actividad: Energía para descubrir

Dominio: cognitivo, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Reconocerán que es importante consumir frutas todos los días.
- Describirán y adivinarán la “identidad” de diversas frutas misteriosas ocultas en bolsas.

Materiales:

- Tres bolsas (o recipientes)

- Tres frutas distintas, preferentemente de distintos colores y tamaños
- Taza medidora
- Utensilio plástico para cortar Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de la clase, coloque tres frutas distintas en bolsas o recipientes separados, de modo que los alumnos no puedan verlas.

1. Muestre a los alumnos las tres bolsas o recipientes y explique que cada bolsa contiene algo, pero que es un misterio. ¿Qué hay en la bolsa misteriosa? Dígale a los alumnos que deben cerrar los ojos y estirar el brazo para sentir lo que hay en el interior. Deben describir lo que sienten con una sola palabra. Es posible que necesite orientarlos para que usen palabras como grande o pequeño, suave o áspero, disparejo o viscoso. O bien, puede sugerir estas palabras y solicitar a los alumnos que levanten el pulgar en señal de aprobación si están de acuerdo. Cuénteles a los alumnos que no pueden adivinar qué hay en el interior hasta que todos hayan tenido la posibilidad de tocar.
2. Dé a cada alumno una oportunidad para tocar el objeto que está en el interior de la primera bolsa y para decir cómo se siente el objeto. Después de que todos los alumnos hayan tenido una posibilidad de tocar el primer objeto, permita que adivinen lo que hay en el interior. Una vez que todos hayan adivinado, saque el objeto. Repita este proceso hasta descubrir todas las frutas.
3. Pregunte a los alumnos qué tienen en común todos estos objetos misteriosos. Es posible que necesite guiarlos para que contesten que son todas frutas. ¿Qué tienen de diferente? Quizá sean de diferentes colores, tengan texturas distintas o diversos tamaños, entre otras cosas.
4. Si aún no ha presentado MiPlato a los alumnos, muéstreles la imagen de MiPlato. Explique a los alumnos que MiPlato es una forma fácil de ayudarlos a recordar lo que deben tratar de consumir cada día.
5. Solicíteles que señalen cuál es el lugar para las frutas en el plato. Es posible que necesite darles la pista de que es rojo. Explique que es importante que los alumnos consuman frutas todos los días.
6. Explique que los niños de su edad deben consumir alrededor de una taza y media de fruta por día. Pueden consumirla toda de una vez o un poco por vez. Corte en trozos una de las frutas de las bolsas y solicite a los alumnos que predigan qué parte de una taza de frutas ocupa. Pueden describir la respuesta o llenar una taza medidora hasta que crean que han llegado a la medida de una taza.

7. A continuación, muéstrelas a los alumnos a cuánto equivale una taza de fruta usando la taza medidora y una de las frutas de las bolsas misteriosas.

Actividad 2: ¡haz una ensalada!

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para leer, Energía para crear

Dominio: cognitivo, social, físico, motricidad gruesa

Los alumnos:

- Harán una votación y contarán sus frutas favoritas.
- Escucharán una historia en voz alta sobre un niño que hace una ensalada de frutas con su familia.
- Leerán y seguirán las instrucciones de una receta para preparar ensalada de frutas.

Materiales:

- La ensalada de frutas de Oliver de Vivian French. *Esta es la historia de un niño que prepara una ensalada de frutas con su familia.*
- Hoja grande
- Rotafolio con una receta de ensalada de frutas. [Incluida al final de la actividad]
- Tazas medidoras
- Tenedores y cuchillos de plástico (o cucharas)
- Cuchara de madera grande
- Tabla para cortar
- Un recipiente grande y varios recipientes pequeños
- Utensilios de plástico
- Servilletas
- Desinfectante para manos
- Diversas frutas, preferentemente de diferentes texturas y colores. En la receta, se incluyen ejemplos.
- Jugo de naranja
- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: de 30 a 40 minutos

Instrucciones:

Nota: Sea consciente de cualquier alergia a los alimentos cuando seleccione las frutas para esta actividad.

1. Solicite que cada alumno diga el nombre de su fruta favorita. Quizá pueda hacer una lista o dibujar tres opciones en una hoja grande, como manzanas, bananas y uvas.
2. Coloque una marca de conteo para mostrar la respuesta de cada alumno. Una vez que todos los alumnos hayan compartido su fruta favorita, cuenten todos juntos las marcas de conteo que están al lado de cada fruta.
3. Pregunte a los alumnos qué fruta recibió más marcas de conteo y qué fruta recibió menos marcas de conteo.
4. Muéstrelas a los alumnos la tapa del libro y lea el título, el nombre del autor y el nombre del ilustrador en voz alta. Solicite a los alumnos que mencionen las frutas que observan en la tapa. Pregunte: ¿el niño luce feliz o triste en la imagen? ¿Qué está haciendo con la fruta en la tapa? ¿Sobre qué puede tratar el libro?
5. Lea la historia en voz alta. Haga pausas para nombrar las frutas que aparecen en las ilustraciones. Pregunte a los alumnos de qué color son las frutas y si alguna vez las han probado.
6. Pregunte por qué Oliver cree que no le gustan las frutas. (Respuesta: nunca las ha probado). ¿Cómo sabemos que no nos gusta algo si nunca lo hemos probado? Pregunte a los alumnos cuál es la nueva fruta que Oliver quería probar (respuesta: ananá).
7. A continuación, pregunte a los alumnos si alguna vez hicieron una ensalada de frutas. Diríjalos a la receta que está en el rotafolio y léala en voz alta. Tras la lectura, pregunte a los alumnos si recuerdan cuál es el primer paso, cuál es el siguiente paso y así sucesivamente.
8. En pequeños grupos o como clase, oriente a los alumnos para que sigan los pasos de la receta. A medida que preparan la ensalada de frutas, oriente a los alumnos para que descubran las diferencias entre las frutas (textura, color, tamaño, a algunas hay que pelarlas y otras se cortan, algunas son secas y otras son húmedas).
9. Según corresponda, los alumnos pueden turnarse para medir y verter.
Adición opcional para enriquecer: si corresponde, permita que los alumnos corten trozos de frutas de manera segura con utensilios de plástico.
10. A medida que se completa cada paso, vuelva a leer el siguiente paso para ayudar a los alumnos a aprender cómo seguir cada paso en la secuencia a medida que siguen las instrucciones. Use palabras como primero, luego y por último mientras lee las instrucciones.
11. Una vez terminada la primera ensalada de frutas, solicite a los alumnos que describan lo que observan.
12. Por último, coloque una pequeña cantidad de ensalada de frutas en pequeños recipientes para cada alumno. Invite a los alumnos a degustar sus creaciones.

Modificación:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Muestre a los alumnos más grandes de dónde provienen las frutas o dónde se cultivan usando un mapa de Estados Unidos o del mundo.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Si los alumnos no pueden usar los utensilios de plástico de manera segura, puede cortar la fruta por ellos o ya tenerla trozada cuando estos lleguen. Puede resultar útil usar frutas más suaves, como las bananas, o incluso frutas enlatadas.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.03** Los niños cuentan con diversas oportunidades y materiales que respaldan el desarrollo de la motricidad fina.
- **2.E.03** Los niños tienen oportunidades de familiarizarse con las letras en imprenta. Participan activamente interpretando la letra imprenta y tienen oportunidades para familiarizarse con este tipo de letra cuando esté accesible en distintas partes del aula, como así también reconocerla y usarla.
- **2.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades para (a) que se les lean libros de manera atrapante en entornos grupales o individuales al menos dos veces al día en el caso de programas de jornada completa y al menos una vez al día en el caso de programas de media jornada; (g) participar en conversaciones que los ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para categorizar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.
- **2.F.05** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que los ayudan a comprender el concepto de medida, por medio de unidades de medida convencionales y no convencionales.
- **2.G.03** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que los alientan a usar los cinco sentidos para observar, explorar y experimentar con fenómenos científicos.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

RECETA FÁCIL DE ENSALADA DE FRUTAS

A continuación, se presenta una receta fácil para preparar ensalada de frutas. Puede reemplazar los ingredientes por cualquier fruta que le guste a usted o a sus alumnos. Como siempre, asegúrese de consultar a los alumnos y sus padres sobre cualquier alergia que estos puedan tener y modifique la receta de modo que todos puedan disfrutarla de manera segura.

Necesitará:

- 2 bananas, en rodajas
- 2 tazas de fresas frescas, en mitades
- 2 tazas de uvas sin semillas
- 2 tazas de arándanos
- ¼ de taza de jugo de naranja sin endulzar
- Taza medidora
- Utensilios de plástico
- Tabla para cortar
- Agua a disposición
- Recipiente para mezclar
- Cuchara grande

Pasos:

1. Pele las bananas.
2. Corte las bananas en rodajas en una tabla para cortar.
3. Lave las fresas.
4. Corte las fresas en mitades.
5. Mida dos tazas de fresas.
6. Lave las uvas.
7. Mida dos tazas de uvas.
8. Lave los arándanos.
9. Mida dos tazas de arándanos.
10. Vierta toda la fruta en un recipiente grande.
11. Mida ¼ de taza de jugo de naranja.
12. Vierta el jugo de naranja en el recipiente.
13. Mezcle todos los ingredientes.
14. ¡A comer y disfrutar!

Energía en el hogar

Hoy, su hijo leyó un libro llamado La ensalada de frutas de Oliver que trata sobre un niño pequeño que prepara una ensalada de frutas con su familia. Luego, preparó una ensalada de frutas con sus compañeros. Los niños se divertieron y aprendieron al mismo tiempo. Cuando los niños ayudan a seleccionar y preparar comidas, a menudo quieren probarlas. Las frutas son una parte importante de una dieta equilibrada. Los niños en edad preescolar deben consumir una taza y media de fruta por día.

Escriba una receta o busque con su hijo en sus libros de cocina y elijan una receta que les gustaría hacer juntos. Si tiene acceso a Internet, puede encontrar varias recetas excelentes en www.eatright.org/kids.

Lea la receta en voz alta y decida quién seguirá cada paso. Luego compren, corten y prepárenla juntos. Asegúrense de degustar la creación juntos. Si puede tomar una fotografía o hacer un dibujo de usted y su hijo siguiendo alguno de estos pasos, nos encantará compartíroslos con la clase.

JUEGOS OLÍMPICOS DE MOVIMIENTO

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos participan en un simulacro de Juegos Olímpicos de movimiento. En la primera sesión, aprenden el significado de ser un buen compañero de equipo, crean una bandera de los Juegos Olímpicos y marchan por la sala. En la segunda actividad, se unen a un equipo, crean un estandarte para el equipo y trabajan juntos para completar juegos de movimiento con sus compañeros de equipo. Por último, aprenden que todos son ganadores cuando se mueven todos los días.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: júnete al equipo!

Tipo de actividad: Energía para crear, Energía para leer, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional

Los alumnos:

- Debatirán sobre los Juegos Olímpicos y lo que estos representan.
- Mencionarán las características de ser miembro de un equipo.
- Crearán una bandera de los Juegos Olímpicos.
- Desarrollarán habilidades motrices físicas marchando.

Materiales:

- Bandera de los Juegos Olímpicos, incluida al final de esta actividad
- Crayones
- Tijera
- Palitos, palitos de helado o pajillas
- Abrochadora o cinta de enmascarar
- Rotafolio
- Materiales para armar una antorcha (palitos de pretzel, crema de malvavisco Marshmallow Fluff, chispas rojas, cartulina de color amarillo y marrón): opcional

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a sentarse en círculo.
2. Pida a los alumnos que mencionen deportes y juegos que les gusta jugar. Haga una lista de los juegos y los deportes en un rotafolio. Explique que hay un grupo de juegos y deportes muy especial llamado Juegos Olímpicos. Durante los Juegos Olímpicos, representantes de diferentes países de todo el mundo se reúnen para practicar juegos y celebrar la amistad. Cuénteles a los alumnos que tendrán sus propios Juegos Olímpicos.
3. Pregunte a los alumnos si saben lo que significa formar parte de un equipo. Explique que un equipo es un grupo de personas que trabajan juntas y se ayudan entre sí para dar lo mejor de sí. Animar a sus compañeros de equipo durante el trayecto. Solicite a los alumnos que inventen algunas reglas que deberían seguir para ser buenos compañeros de equipo durante los Juegos Olímpicos de la clase. Escriba una palabra o haga un dibujo que represente cada regla en un rotafolio.

Ejemplos:

- Ser amable
 - Turnarse
 - Divertirse
 - Dar lo mejor de uno
 - Alentar a todos
4. Distribuya una hoja con la bandera de los Juegos Olímpicos a cada alumno. Explique que esta es una bandera especial. Los círculos (denominados anillos) están todos conectados para mostrar el modo en que las personas juegan y trabajan juntas como amigos.
 5. Solicite a los alumnos que se pongan de pie y entrelacen los brazos al igual que los anillos de la bandera en señal de amistad.
 6. Cuente los anillos con los alumnos. Muestre a los alumnos las palabras de los colores en cada círculo. Instrúyalos para que colorean cada círculo con la palabra del color que observan. Entregue a cada alumno un crayón azul, negro, rojo, amarillo y verde. Invítelos a colorear sus banderas con los colores. Los círculos de diferentes colores muestran el modo en que las distintas personas se reúnen para jugar en los Juegos Olímpicos.

Nota: Es posible que deba orientar a los alumnos a colorear cada anillo de la manera correcta.

7. Cuando los alumnos terminan, ayúdelos a pegar con cinta o abrochar sus banderas de los Juegos Olímpicos en los palitos o las pajillas.

8. Por último, solicite a los alumnos que marchen por la sala sosteniendo sus banderas como si estuviesen ingresando a los Juegos Olímpicos. Si está disponible, reproduzca la canción temática de los Juegos Olímpicos o “Muy pequeño el mundo es” mientras los alumnos marchan.

Adición opcional para enriquecer: si el tiempo lo permite, invite a los alumnos a confeccionar una antorcha de los Juegos Olímpicos para vigilar sus juegos. La antorcha puede confeccionarse de diferentes maneras. Una manera es mojar palitos de pretzel en crema de malvavisco y volver a mojarlos en chispas rojas. Coloque todos los palitos mojados en una lata o recipiente. Otra manera consiste en que todos los alumnos calquen las huellas de la mano en papel amarillo y las coloquen en un tubo fabricado con cartulina marrón.

Actividad 2: ¡En juego!

Tipo de actividad: Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Desarrollarán habilidades de motricidad fina coloreando y decorando un estandarte para su equipo.
- Seguirán entre una y tres instrucciones.
- Usarán la coordinación del cuerpo y desarrollarán habilidades de motricidad gruesa con una serie de movimientos.
- Aprenderán los colores primarios.

Materiales:

- Papel
- Pinturas
- Varios materiales y elementos de equipos para juegos diferentes (pelotas, conos, sillas, bolas de malabares, aros, etc.)
- Cartulina amarilla, perforadora, cuerda (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Organice los juegos antes de que los alumnos ingresen a la sala. Puede armar una carrera de obstáculos para que los equipos completen o diferentes juegos para completar uno a la vez.

Puede encontrar ideas de juegos con movimientos adecuados para las diferentes edades en: www.aahperd.org/headstartbodystart/activityresources/activities3_5/index.cfm.

1. Revise los colores de las banderas de los Juegos Olímpicos.
2. Divida a los alumnos en equipos que representen los distintos colores de la bandera. Un equipo puede ser azul; el otro, rojo; etc. La cantidad de equipos dependerá del número de alumnos de la clase. Intente separar a los niños y las niñas, y a los alumnos con diferentes capacidades, de manera pareja entre los equipos.
3. Revise las reglas para ser un buen compañero de equipo que los alumnos desarrollaron en la Actividad 1.
4. Solicite a los alumnos que se sienten a una mesa con sus compañeros de equipo.
5. Distribuya una hoja de papel grande a cada equipo, junto con los pinceles y las pinturas correspondientes a los colores de sus equipos. Invite a los equipos a crear un estandarte que colgarán en el aula durante los Juegos Olímpicos. El estandarte debe llevar los colores del equipo. Pueden simplemente cubrir el estandarte con el color o incluir círculos, formas y líneas. Invite a todos los alumnos a trabajar en equipo para pintar el estandarte.
6. Mientras los estandartes se secan, muéstreles a los alumnos los juegos en los que competirán.
7. Recuérdeles que los juegos se tratan de mantener la amistad y divertirse. Todos los que juegan serán ganadores.
8. A medida que los alumnos compiten en los juegos, recuérdelos las reglas que han creado.
9. Tras jugar todos los juegos, invite a los alumnos a sentarse en círculo. Explíqueles que todos son ganadores. Tuvieron que moverse, divertirse y jugar con sus amigos.
Adición opcional para enriquecer: si el tiempo lo permite, confeccione medallas para todos los alumnos con círculos de cartulina amarilla. Use la perforadora para hacer un orificio en cada círculo y coloque una cuerda a través del orificio. Ate la cuerda para formar un collar. A medida que los alumnos terminan el juego final, colóqueles una medalla en el cuello.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden ayudarlo a crear la carrera de obstáculos o a diseñar los juegos.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Los alumnos más pequeños pueden formar todos parte del mismo grupo y simplemente jugar como equipo.

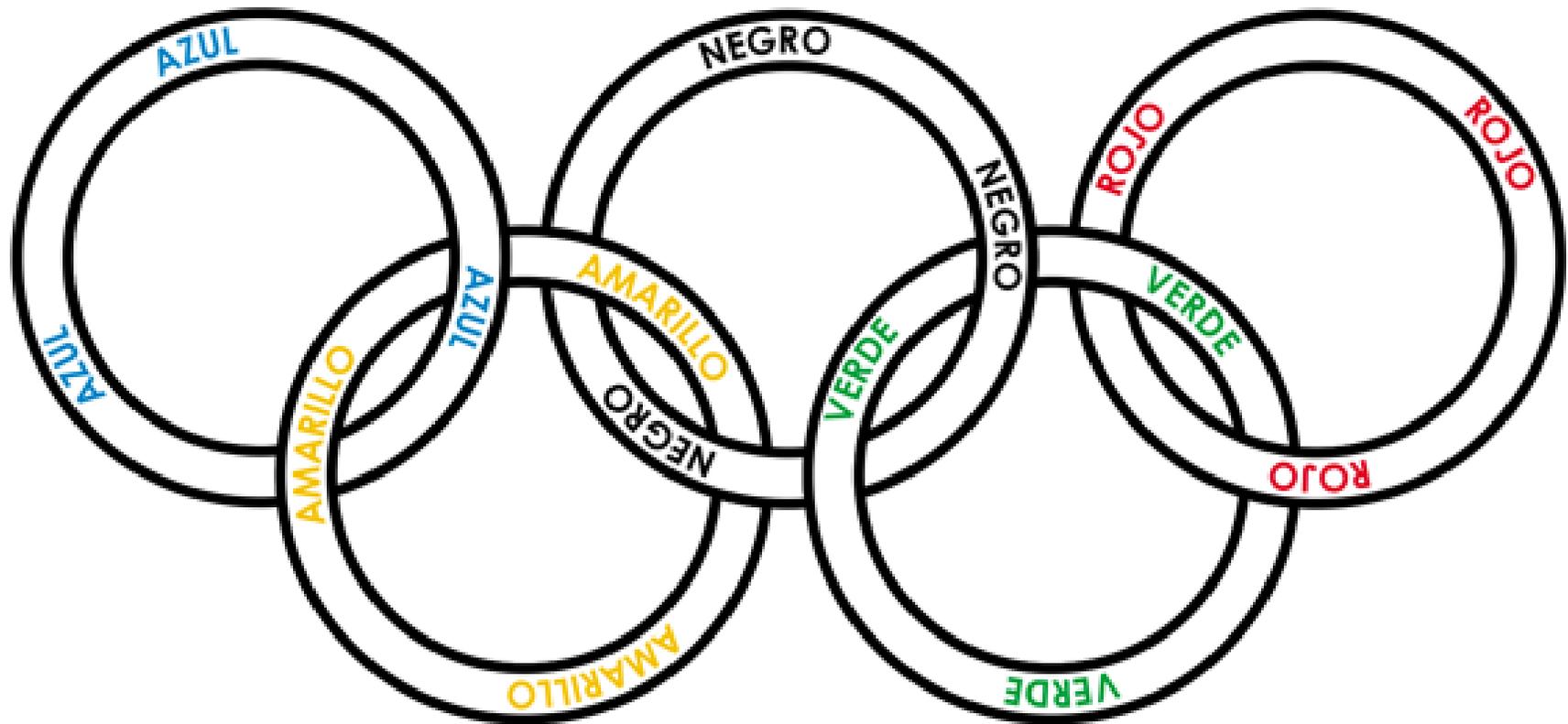
Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC):

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de (a) la música y (d) el arte bidimensional y tridimensional.
- **2.L.06** Los niños tienen diversas oportunidades para participar en debates sobre la justicia, la amistad, la responsabilidad, la autoridad y las diferencias.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.



Energía en el hogar

Esta semana, su hijo participó en Juegos Olímpicos de movimiento. Aprendimos sobre deportes y juegos, y sobre cómo ser un buen compañero de equipo.

Su hijo confeccionó una bandera de los Juegos Olímpicos y marchó por el aula para comenzar los juegos. Todos los alumnos participaron en actividades de movimientos divertidas. Aprendieron a turnarse, a alentar a todos y a intentar dar lo mejor de sí. También aprendieron que todos son ganadores porque tuvieron que moverse y divertirse.

Puede planificar una carrera de obstáculos en el patio, el parque del vecindario o incluso dentro de su casa o departamento. Todo lo que necesita es algo sobre lo que saltar, algo en lo que treparse y algo para arrojar y atrapar. Su hijo puede mostrarle lo que hizo para que obtenga algunas ideas.

¡Que comiencen los juegos!

TODOS A BORDO DEL TREN DEL DESAYUNO

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: en esta lección, se presentará a los alumnos la importancia del desayuno. En la primera actividad, conocerán a un títere muy cansado que no ha desayunado y representarán la diferencia entre tener poca energía y tener mucha energía. Luego, aconsejarán al títere sobre ciertos alimentos del desayuno que este puede consumir. En la segunda actividad, harán una lista de los alimentos que consumieron en el desayuno y contarán la cantidad de grupos de alimentos a los que pertenece su desayuno. Por último, dibujarán un alimento del desayuno en un boleto para subir a bordo del “tren del desayuno”.

Nota: Si en el preescolar ofrecen el desayuno, es posible que prefiera modificar estas actividades para incluir debates sobre las opciones de alimentos y bebidas ofrecidas.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: ¿Por qué el títere B.K. Fast está tan cansado?

Tipo de actividad: Energía para interpretar, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico

Los alumnos:

- Aprenderán la importancia de consumir un desayuno saludable.
- Representarán cuán diferentes se sienten cuando no desayunan y cuando sí lo hacen.
- Nombrarán diferentes alimentos que forman parte del desayuno.

Materiales:

- Cara del títere B.K. Fast, incluida al final de las actividades del día
- Bolsa de papel o palito de helado
- Plasticola
- Rotafolio

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de la clase, fije la cara del títere B. K. Fast en una bolsa de papel o un palito de helado para crear un títere que pueda usarse en esta actividad.

1. A medida que los alumnos ingresan al aula, dígalos que desea que conozcan a un amigo suyo. Su nombre es B.K. Fast.
2. Con una voz lenta y muy cansada, haga que B.K. diga lo siguiente: “Hola, niños. Mi nombre es B.K. Fast. Disculpen que esté hablando tan lento, pero estoy demasiado cansado. No tengo energía. No puedo entender por qué estoy tan cansado hoy. ¿Pueden adivinarlo?”
3. Dé tiempo a los alumnos para que adivinen por qué B.K. está tan cansado.
4. Si adivinan que es porque no desayunó, pase al n.º 5. De lo contrario, continúe, “Veamos. Me fui a dormir tarde anoche y tenía mucho sueño. Luego me levanté, me vestí, me cepillé los dientes y vine hasta aquí a verlos. ¿Me olvidé de hacer algo?” Oriente a los alumnos para que digan que B.K. no desayunó.
5. Explique a los alumnos que el desayuno es muy importante. Solicite a los alumnos que reciten la siguiente rima a B.K. Fast: “Necesitamos el desayuno para empezar el día. Nos da energía para aprender y jugar con alegría”.
6. Solicite a los alumnos que se levanten y le muestren a B.K. cómo se ve uno cuando no desayunó y no tiene energía. Los alumnos deberían caminar lentamente por el aula con los ojos medio cerrados. Los alumnos y el docente pueden conversar sobre cómo esto afectaría su día y sus actividades.
7. A continuación, solicite a los alumnos que se levanten y le muestren a B.K. cómo se ve uno cuando sí desayunó y tiene mucha energía.
8. Luego, haga que B.K. diga lo siguiente a los alumnos, “¡Vaya! No me había dado cuenta de cuán importante es el desayuno. ¿Qué debo comer en el desayuno?”
9. Brinde a cada alumno una oportunidad para darle a B.K. una idea de lo que podría consumir en el desayuno.

Actividad 2: Cuenta los grupos de alimentos

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico

Los alumnos:

- Nombrarán sus alimentos favoritos para el desayuno.
- Nombrarán y categorizarán la cantidad de grupos de alimentos en su lista.

Materiales:

- Rotafolio
- Marcadores
- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Solicite a los alumnos que repitan la rima de la Actividad 1: “Necesitamos el desayuno para empezar el día. ¡Nos da energía para aprender y jugar con alegría!”
2. Haga una lista con los nombres de todos los alumnos en un rotafolio y pídeles que nombren algo que les gusta comer o beber en el desayuno.
3. A medida que cada alumno comparte sus alimentos o bebidas del desayuno, escriba las palabras o haga dibujos para representar los alimentos al lado de sus nombres.

Adición opcional para enriquecer: díales a los alumnos que un súper desayuno incluye alimentos de al menos tres grupos de alimentos. Revise los grupos de alimentos en la imagen de MiPlato con los alumnos. Si los alumnos no están familiarizados con MiPlato, explique que es una manera fácil de ayudarlos a recordar que deben colocar distintos grupos de alimentos en sus platos.

Después de las elecciones de desayuno de cada persona, haga marcas de cuenta para representar la cantidad de grupos de alimentos. Por ejemplo, si un alumno consumió cereal, magdalenas inglesas o tostadas (cereales), leche (lácteos) y jugo de naranja (frutas), tiene tres grupos de alimentos. Brinde una ronda de aplausos por cada marca de cuenta.

Actividad 3: ¡Todos a bordo!

Tipo de actividad: Energía para interpretar, Energía para crear

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Harán un dibujo de un alimento del desayuno en un boleto imaginario.
- Cantarán una canción sobre el desayuno mientras viajan en el tren imaginario del desayuno.

Materiales:

- Imagen de un boleto de tren, incluido al final de estas actividades del día (una por alumno)
- Materiales de arte (papeles, crayones, marcadores)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

6. Ahora que los alumnos aprendieron la importancia del desayuno, cuénteles que tendrán la oportunidad de viajar en el tren del desayuno.
7. Distribuya la imagen del boleto de tren y los materiales de arte a cada alumno. Explique que, para poder viajar en el tren del desayuno, tienen que hacer un dibujo de un alimento del desayuno. Es posible que desee dibujar algunos alimentos comunes del desayuno usando formas simples para guiar a los alumnos.
Adición opcional para enriquecer: los alumnos más grandes pueden dibujar un desayuno que incluya tres grupos de alimentos.
8. Dé a los alumnos tiempo para hacer un dibujo de un alimento del desayuno en sus boletos.
9. Una vez que hayan terminado, pueden darle el boleto y unirse al tren.
10. Invite a cada alumno que le da un boleto a pararse en fila detrás de usted, uniéndose a la persona que está en frente colocando las manos en la cintura de la persona.
11. Una vez que todos los alumnos hayan ascendido, marchen por la sala como un tren cantando la siguiente canción al ritmo de “Mary tenía un corderito”:
Todos a bordo del tren del desayuno, del desayuno, del desayuno. Todos a bordo del tren del desayuno. ¡Comenzamos nuestro día al instante!
12. **Adición opcional para enriquecer:** permita que los alumnos nombren las comidas que están en sus boletos a medida que marchan por la sala.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden escribir el nombre de sus alimentos de desayuno en sus boletos.
- Los alumnos más grandes pueden hacer un seguimiento de los grupos de alimentos en la Actividad 2 y comparar qué grupos de alimentos son los más populares y los menos populares en el desayuno.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Si los alumnos más pequeños no pueden hacer un dibujo del alimento del desayuno, simplemente pueden decir el nombre de un alimento y presentar el boleto para subir al tren.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC):

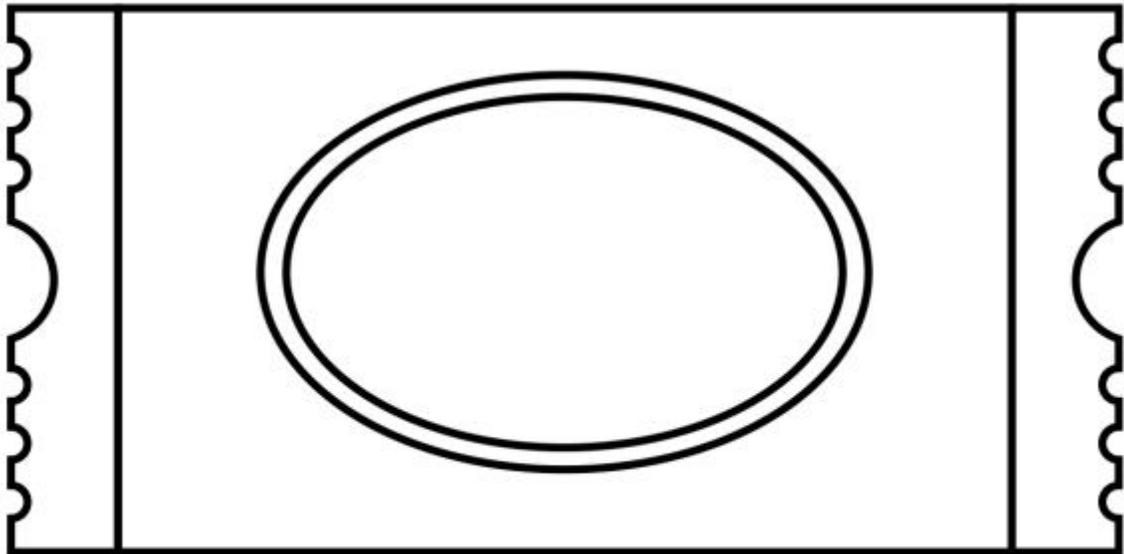
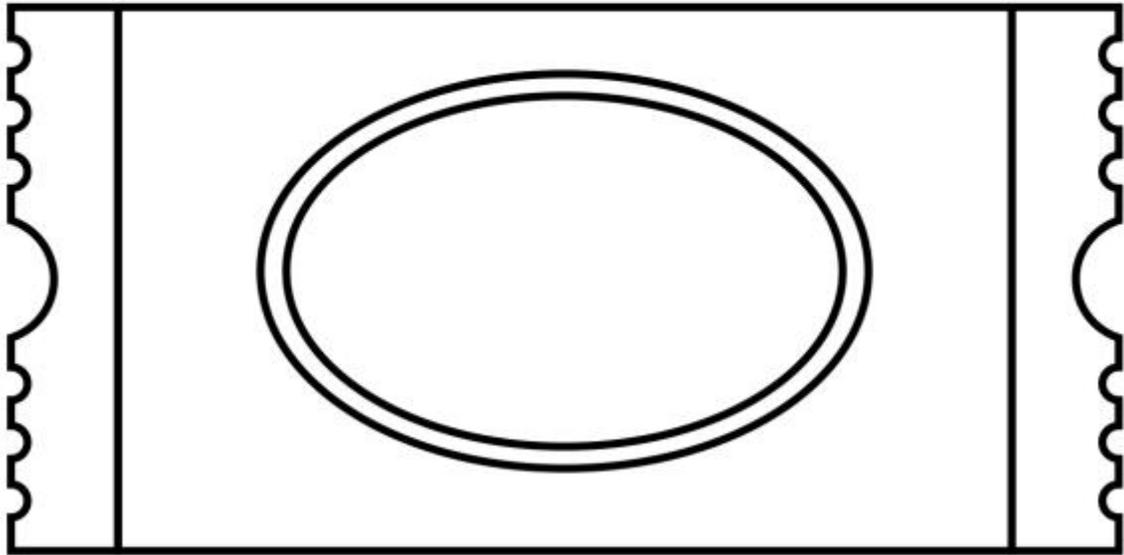
- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de (a) la música y (d) el arte bidimensional y tridimensional.
- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva y el sentido emergente de uno mismo y los demás.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.





Energía en el hogar

Los alumnos aprendieron la importancia que tiene comenzar el día con el desayuno. Conocieron a un títere muy cansado que no había desayunado. Le aconsejaron qué debía comer. También aprendieron que consumir un desayuno equilibrado con al menos tres grupos de alimentos es grandioso. Y viajaron a bordo del tren del desayuno.

Es importante hacerse tiempo para desayunar todos los días. El desayuno brinda a los niños la energía que necesitan para aprender y jugar. Elegir alimentos para el desayuno ricos en granos enteros, fibra y proteínas puede incrementar el período de atención, la concentración y la memoria de su hijo. Eso lo ayudará en la escuela.

A continuación, se presenta una lista de excelentes ideas* para comenzar el día con un desayuno equilibrado.

- Forme capas con yogur sin grasas o bajo en grasas, su cereal crujiente favorito y arándanos.
- Mezcle un jugo de desayuno con leche baja en grasas, frutillas congeladas y una banana.
- Prepare un paquete de copos de avena aptos para microondas con leche sin grasas o baja en grasas. Mezcle 1/4 de taza de compota de manzana sin endulzar. Espolvoree con especia para pastel de manzanas o canela.
- Cubra un waffle con yogur sin grasas o bajo en grasas y trozos de durazno.
- Rellene un pan pita de salvado con un huevo duro en rodajas y hebras de queso bajo en grasas.
- Unte una tortilla de harina con mantequilla de maní. Agregue una banana entera y forme un rollo.
- Unte queso crema bajo en grasas en una rosca bagel tostada de trigo entero. Cubra con rodajas de frutillas.
- Agregue jamón magro y queso suizo bajo en grasas a una magdalena inglesa de cereal integral tostada.

*Fuente: www.eatright.org

EL PODER DE LAS VERDURAS

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: con esta serie de actividades, se presenta a los alumnos el poder de las verduras. Escuchan una narración en voz alta y responden preguntas sobre el libro A sembrar sopa de verduras de Lois Ehlert**. Plantan sus propias verduras y aprenden sobre los súper poderes que tienen las verduras para ayudarnos a permanecer fuertes y crecer.

** Si este libro no está en la biblioteca de su aula ni está disponible en la biblioteca pública, puede modificar la lección fácilmente con uno de los siguientes libros:

From Seed to Plant (De la semilla a la planta) de Gail Gibbons

One Bean (Una habichuela) de Anne Rockwell

Calabaza, calabaza de Jeanne Titherington

La semillita de Eric Carle

Who Grew My Soup? (¿Quién cultivó mi sopa?) de Tom Darbyshire

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: el poder de las verduras

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para interpretar, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Conocerán la importancia de consumir verduras.
- Mencionarán y describirán diferentes verduras.
- Aprenderán una canción sobre el modo en que las verduras les dan poder.

Materiales:

- Mantel o capa
- Letra "V" hecha con cartulina
- Canción "Superverdura" (Nota: La canción se incluye al final de esta actividad)
- Varias verduras distintas: alimentos reales, modelos o imágenes

- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>
- Cartulina adicional para fabricar las capas y las letras “V” (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de que los alumnos ingresen a la sala, colóquese un pequeño mantel o una chaqueta alrededor del cuello para que funcione como capa y una gran letra V fabricada con cartulina en el cuello.

8. A medida que los alumnos ingresan a la sala, posiblemente le pregunten por qué está usando una capa. Explique que es un superhéroe. Señale la letra V que tiene en el pecho y solicite a los alumnos que digan la letra y reproduzcan el sonido. Explique que la palabra “verdura” comienza con V y el nombre de su superhéroe es Capitán Verdura. Cuando diga su nombre, muestre los músculos para que los alumnos puedan ver lo fuerte que es.
9. Pregunte a los alumnos si pueden adivinar cómo llegó a ser un superhéroe. Ofrézcales la pista de que tiene que ver con las verduras.
10. Cuénteles a los alumnos que se convirtió en superhéroe comiendo las verduras de su plato. Las verduras nos ayudan a fortalecernos y a crecer.
11. Pregunte a los alumnos si conocen los nombres de algunas verduras. Cada vez que mencionen una verdura, aliéntelos a mostrar los músculos para que también puedan mostrar lo fuertes que son.
12. Muestre a los alumnos las verduras (o bien, los modelos o las fotografías) que llevó a clase ese día. Pregunte a los alumnos si conocen los nombres de las verduras. Dirija un debate sobre cada verdura: el color, el tamaño, cómo se siente el exterior y si los alumnos la han probado.
13. Haga que los alumnos observen la imagen de MiPlato. Señale la sección de las verduras y recuérdelos que deben tener algunas verduras en el plato todos los días.
14. Cuénteles a los alumnos que todas las verduras también pueden ayudarles a ser superhéroes. Cante la canción “Superverdura” a los alumnos y enséñeles las palabras. Si es posible, permita que cada alumno confeccione y use una capa y una letra “V” de superhéroe hecha de cartulina.
15. Canten la canción varias veces.

Actividad 2: las semillas de la diversión

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para descubrir, Energía para crear

Dominio: cognitivo, físico, socio-emocional

Los alumnos:

- Escucharán una historia en voz alta sobre un niño que planta verduras para la sopa.
- Identificarán el ciclo de vida de una planta de verduras.
- Sembrarán brotes de habichuelas de lima.
- Dibujarán y documentarán los cambios en la semilla de habichuela de lima.

Materiales:

- A sembrar sopa de verduras de Lois Ehlert. *La historia ayuda a los niños pequeños a aprender sobre el ciclo de vida de una planta a medida que ven cómo se siembran las verduras que se necesitan para preparar una sopa de verduras.*
- Rotafolio
- Habichuelas de lima
- Platos de papel
- Cinta de enmascarar
- Marcador
- Bolsas con cierre hermético
- Toallas de papel
- Agua a disposición
- Materiales de arte (papeles, crayones, marcadores)
- Pala pequeña o taza (opcional)
- Regadera o taza (opcional)
- Tierra abonada (opcional)

Duración: de 30 a 40 minutos

Instrucciones:

1. Muéstrelas a los alumnos la tapa del libro, y lea el título y el autor en voz alta.
2. Solicite a los alumnos que predigan de qué se tratará la historia y que cuenten cualquier cosa que sepan sobre la siembra de verduras. Mientras los alumnos comparten sus ideas, escriba los hechos en una hoja del rotafolio.
3. Lea la historia en voz alta. Mientras lee, señale las herramientas necesarias para sembrar plantas y el nombre de cada verdura que está creciendo. Con regularidad, pregunte a los alumnos qué verduras han probado.
4. Tras leer la historia, pregunte a los alumnos qué es lo que recuerdan sobre cómo sembrar una verdura.
5. Dibuje el ciclo de vida de una planta de verdura en el rotafolio usando flechas y números. Aliente a los alumnos a que le ayuden a recordar cada paso:
 - Plantar la semilla

- Regar la planta
 - Asegurarse de que reciba sol
 - Verla crecer
 - ¡Comerla!
6. Luego, cuénteles a los alumnos que plantarán sus propias verduras y las verán crecer. Primero, doble una toalla de papel en la mitad. Vierta agua sobre la toalla y colóquela en un plato de papel.
 7. Coloque un plato y dos o tres habichuelas al frente de cada niño. Invite a los niños a colocar las habichuelas en la parte superior de la toalla de papel.
 8. Ayude a los niños a doblar sus toallas de papel por la mitad de modo que las habichuelas queden entre las toallas de papel humedecidas. Deslice los platos y las habichuelas dentro de una bolsa plástica con cierre hermético del tamaño de un galón. Escriba el nombre del niño en la bolsa con cinta de enmascarar y un marcador.
 9. Coloque los platos en un área cálida o al lado de una ventana. Recuerde a los alumnos que las semillas de las verduras necesitan agua y calor para crecer. Las toallas de papel proporcionan el agua y la ventana con ingreso de sol es el calor o la calidez.
 10. Controle las plantas de habichuelas a diario. Dé a los alumnos papel y crayones o marcadores para dibujar y documentar los cambios en sus semillas. Deben ver cómo las semillas se agrandan y se rompen para formar un brote.
Adición opcional para enriquecer: llene tazas de plástico con tierra abonada húmeda. Ayude a los niños a realizar un orificio de una pulgada en el centro de la tierra con un lápiz. Dé a cada niño su plato y el brote de habichuela. Plante la habichuela de modo que el brote inicial que emerge, que es la raíz principal, esté colocada hacia abajo contra la tierra. Coloque las tazas en una ventana soleada y cálida. Establezca un momento diario para que los alumnos rieguen sus brotes y documenten los cambios que se están produciendo con la habichuela de lima mientras crece.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden confeccionar una huerta de verduras al aire libre con diversos tipos de semillas de verduras. También pueden confeccionar tablas y graficar el crecimiento de las distintas plantas.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Los alumnos más pequeños pueden crear una sola planta para toda la clase en lugar de que cada alumno tenga su propia planta.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC):

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico,

lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.

- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades para (a) que se les lean libros de manera atrapante en entornos grupales o individuales al menos dos veces al día en el caso de programas de jornada completa y al menos una vez al día en el caso de programas de media jornada; (g) participar en conversaciones que los ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.G.02** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales para aprender contenido clave y principios de la ciencia, tales como (a) la diferencia entre elementos vivos y no vivos (p. ej., las plantas en comparación con las rocas) y los ciclos de vida de los organismos (p. ej., plantas, mariposas, seres humanos).
- **2.G.05** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales para recopilar datos, y representar y documentar sus hallazgos (p. ej., mediante dibujos o gráficos).
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de la (a) música.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Superverdura

(Cantada al ritmo de “Si eres feliz y lo sabes”)

Si eres Superverdura, flexiona los brazos [mostrar los músculos de ambos brazos]

Si eres Superverdura, flexiona los brazos

Si comes las verduras de tu plato

Estás creciendo fuerte y sintiéndote sano

Si eres Superverdura, flexiona los brazos

Si eres Superverdura, salta muy alto [saltar en el aire]

Si eres Superverdura, salta muy alto

Si comes las verduras de tu plato

Estás creciendo fuerte y sintiéndote sano

Si eres Superverdura, salta muy alto

Si eres Superverdura, corre muy rápido [correr en el lugar]

Si eres Superverdura, corre muy rápido

Si comes las verduras de tu plato

Estás creciendo fuerte y sintiéndote sano

Si eres Superverdura, corre muy rápido

Si eres Superverdura, estírate alto [estirar los brazos hacia el cielo]

Si eres Superverdura, estírate alto

Si comes las verduras de tu plato

Estás creciendo fuerte y sintiéndote sano

Si eres Superverdura, estírate alto

Energía en el hogar

Aprendimos todo sobre el poder de las verduras.

Los alumnos aprendieron cómo las verduras pueden ayudarlos a crecer grandes y fuertes. Aprendieron una canción sobre Superverdura y plantaron su propia habichuela de lima. Pídale a su hijo que le cante la canción.

Luego, durante la próxima comida, pídale que señale las verduras que está comiendo. Para el desayuno, puede ser jugo de alguna verdura. Para el almuerzo, puede ser un puñado de zanahorias. Para la cena, puede ser una papa. Existen muchos tipos de verduras distintos. Todos nos dan energía y poder.

¡TEN UNA PELOTA!

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos nombrarán las cosas que les gusta hacer con una pelota, experimentarán y documentarán diferentes tipos de movimientos con la pelota y crearán un móvil que muestre imágenes e información sobre su juego de pelota.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: Igual y diferente

Tipo de actividad: Energía para descubrir

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- Desarrollarán vocabulario relacionado con acciones con pelotas, tales como rebotar, arrojar, driblar, así como otros términos descriptivos relacionados, como grande, pequeño, colorido, etc.
- Identificarán similitudes y diferencias entre varias pelotas.

Materiales:

- Una variedad de pelotas de diversas formas, tamaños y texturas. Si no hay pelotas disponibles, puede sustituirlas con ovillos, globos, pelotas de trapo y esponjas de baño de nailon
- Rotafolio

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a sentarse en círculo.
2. Muéstrelas una pelota. Solicíteles que compartan algo que conocen de este objeto. Cuénteles que obtendrán una pelota para sostener. No deben arrojarla ni patearla. Simplemente, deben sostenerla. A continuación, dé una pelota a cada niño.
3. Pregunte a los niños qué saben de las pelotas que están sosteniendo.

4. Según las respuestas, solicite a los alumnos que respondan una o más de las siguientes preguntas sobre las pelotas que tienen en la mano. Las preguntas pueden incluir las siguientes:
 - ¿Tu pelota es grande o pequeña?
 - ¿Tu pelota es dura o blanda?
 - ¿Tu pelota es suave o rugosa? (Es posible que los alumnos necesiten cierta orientación sobre estos adjetivos)
 - ¿De qué color es tu pelota?
 - ¿De qué forma es tu pelota?
 - ¿Has jugado alguna vez con la pelota que sostienes?
5. Pregunte a los alumnos si saben lo que significa que dos cosas son iguales. Si la respuesta es negativa, explique que igual significa que una cosa es lo mismo que la otra. Muéstreles a los alumnos dos pelotas que son exactamente iguales para ayudarlos a comprender este concepto. Luego, muéstreles a los alumnos dos pelotas diferentes que sean iguales en todos los aspectos, excepto en uno. Modele un ejemplo para los alumnos de algo que tienen en común estas dos pelotas. Por ejemplo, la pequeña pelota amarilla es igual a la pequeña pelota azul debido a que ambas son pequeñas. La pequeña pelota roja es igual a la gran pelota roja porque ambas son rojas. Permita que varios alumnos voluntarios compartan características que comparten pelotas diferentes.
6. Luego, pregunte a los alumnos si saben lo que significa que dos cosas son diferentes. Explique que eso significa que una cosa no es igual que la otra. Dé un ejemplo a los alumnos de cómo dos de las pelotas son diferentes. Por ejemplo, la pequeña pelota azul es diferente de la pequeña pelota roja porque tienen colores distintos. Permita que varios alumnos voluntarios compartan características que son diferentes.

Actividad 2: ¿Cómo te sientes?

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- Usarán habilidades motrices para agarrar, arrojar, patear, driblar y mantener una pelota en el aire.
- Describirán el modo en que la serie de movimientos realizados con sus cuerpos se sienten diferente.
- Ayudarán al docente a documentar cómo los hacen sentir los movimientos.

Materiales:

- Una de cada una de las siguientes pelotas: pelota de playa, pelota pequeña (tenis o béisbol), pelota mediana (vóley o fútbol). Si no hay pelotas disponibles, puede sustituirlas con ovillos, globos, pelotas de trapo y esponjas de baño de nailon
- Rotafolio
- Lápices y papel

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Cuénteles a los alumnos que es momento de divertirse un poco con las pelotas.
2. Acerque la pelota de playa. Solicite a los alumnos que formen un círculo.
3. Explique que dará un golpecito en la pelota para arrojarla por el aire y dirá el nombre de una persona. Cuando mencione sus nombres, ellos deberán tratar de darle un golpecito a la pelota para que permanezca en el aire y decir el nombre de otro alumno. Continúe hasta que todos los alumnos hayan tenido una oportunidad de dar un golpecito a la pelota.
4. Pregunte a los alumnos si observaron algún cambio en el cuerpo mientras corrían. ¿Respiraban con mayor dificultad? ¿Sentían que el corazón les latía más rápido? (Quizá desee mostrarles a los alumnos cómo sentir el latido del corazón).
5. Dibuje la pelota de playa en el rotafolio y dibuje o escriba algunas de las observaciones de los alumnos.
6. Acerque la pelota de fútbol. Solicite a dos alumnos voluntarios que corran en el lugar y luego regresen al frente de la habitación y pateen suavemente la pelota para pasársela uno al otro. Nuevamente, pregunte a los alumnos cómo se sintieron mientras estaban pateando la pelota. ¿Respiraban con mayor dificultad? ¿Sentían que el corazón les latía más rápido? (Quizá desee mostrarles a los alumnos cómo sentir el latido del corazón). Explique a los alumnos que, cuando nos movemos, el cuerpo usa más oxígeno (aire) y respiramos con mayor dificultad. Cuando nos movemos, también hacemos que el corazón trabaje más y este late más rápidamente. Los diferentes movimientos usan distintas cantidades de energía.
7. Documente las respuestas de los alumnos en el rotafolio mediante marcas de conteo para una o más de las preguntas. Por ejemplo, es posible que elija documentar la cantidad de alumnos que respiraron con más dificultad en comparación con la cantidad de alumnos que no lo hizo.
8. Continúe este proceso con varias actividades de pelota distintas, como driblar una pelota de básquet, hacer rodar una pelota de playa hacia adelante y hacia atrás, sostener una pelota entre las rodillas y saltar por la sala, y tratar de mantener una pelota en el aire.
9. Después de cada actividad, solicite a los alumnos que noten de qué manera se sintieron diferentes sus cuerpos.

10. Explique a los alumnos que moverse con pelotas nos hace trabajar y consume energía. Después de todas las actividades, pregunte a los alumnos qué actividad hizo que el cuerpo trabaje más.

Actividad 3: Haz una pelota

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para moverse, Energía para crear

Dominio: físico

Los alumnos:

- Seguirán direcciones para hacer sus propias pelotas saltarinas.
- Practicarán movimientos motrices jugando con las pelotas que confeccionaron.

Materiales:

- Plástica blanca
- Colorante para alimentos
- Polvo Bórax
- Harina de maíz
- Agua tibia
- Tazas pequeñas
- Cucharas medidoras
- Palitos de helado o cucharas plásticas para revolver
- Toallas de papel

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Solicite a los alumnos que den ideas de lo que podrían hacer si quisieran jugar con una pelota, pero no tuvieran una. Acepte todas las respuestas posibles. Luego, oriente a los alumnos para que digan que podrían hacer una propia.
2. Coloque tres tazas frente a cada alumno.
3. Dé las siguientes instrucciones para confeccionar las pelotas. Es posible que deba ayudar a los alumnos más pequeños con la medida. Asegúrese de que los alumnos sepan que no deben ingerir ninguno de los ingredientes.
 - En la primera taza, coloque cuatro cucharadas de agua tibia, tres cucharadas de harina de maíz y $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo Bórax. Mezcle bien.
 - En la segunda taza, vierta la plástica. Agregue varias gotas de colorante para alimentos. Mezcle bien.

- Vierta la mezcla de agua en la mezcla de plasticola. Asegúrese de que ambas preparaciones se hayan mezclado bien antes. Revuelva la mezcla combinada. Comenzará a formarse una masa. Continúe revolviendo hasta obtener un gran pegote.
 - Retire el pegote del líquido y comience a hacerlo rodar usando las palmas de las manos para formar una pelota. Es posible que al principio sea pegajoso, por lo que quizá necesite limpiarse las manos con una toalla de papel húmeda.
 - Deje unos minutos para que la pelota gomosa se seque.
4. Invite a los alumnos a practicar hacer rebotar, arrojar y tomar sus pelotas con un compañero.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Para los alumnos más grandes, puede variar el tamaño y la textura de las pelotas que usan en la Actividad 2, así como también las distancias desde las que las arrojan o patean.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que necesite medir los ingredientes de la Actividad 2 antes de comenzar.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.E.05** Los niños tienen oportunidades diarias de escribir o dictar sus ideas.
- **2.G.03** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que los alientan a usar los cinco sentidos para observar, explorar y experimentar con fenómenos científicos.

- **2.G.06** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales que los alientan a pensar, preguntar y razonar sobre los fenómenos observados e inferidos.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo la pasó muy bien con las pelotas. Los alumnos compararon diversos tipos diferentes de pelotas y mencionaron aspectos en que estas eran iguales y diferentes. Practicaron patear, arrojar, tomar y driblar pelotas. También hablaron sobre cuán diferentes se sintieron sus cuerpos después de hacer ejercicio y jugar con estas pelotas. Por último, confeccionaron sus propias pelotas con plasticola, Bórax, harina de maíz y agua. Jugar con pelotas es una excelente manera para que los niños en edad preescolar desarrollen habilidades motrices importantes, grandes y pequeñas. Deje que su hijo en edad preescolar le muestre cómo es capaz de pasar, hacer rebotar, patear y driblar. Si no tiene pelotas en el hogar, puede confeccionar una con hilo, medias o incluso una esponja de baño de nailon.

ACTO DE EQUILIBRIO

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos explorarán el concepto del equilibrio. Primero, intentarán equilibrar grupos de bloques con una balanza y registrarán sus observaciones. Luego, crearán equilibrio usando sus cuerpos.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: ¡No se debe inclinar!

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- Pesarán y equilibrarán diversos objetos.
- Definirán el equilibrio en sus propias palabras.

Materiales:

- Una balanza o una balanza casera (con una percha plástica grande, sujete dos platos resistentes o bandejas de plástico a cada lado usando una cuerda para crear una balanza)
- Diversos objetos pequeños que puedan pesarse (esferas de algodón, bloques, Legos, crayones, monedas, botellas, cuencos, plumas, etc.)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

7. Sostenga dos de los objetos que ha llevado e invite a los alumnos a que se los pasen. Pídales que predigan cuál es más pesado y cuál es más liviano. Es posible que necesite recordar a los alumnos el significado de estas palabras. Solicite a alumnos voluntarios que compartan los motivos de sus predicciones.
8. Una vez que cada uno de los alumnos haya tenido una oportunidad para predecir, coloque los elementos en la balanza para conocer la respuesta correcta. Es posible que necesite presentar la definición de balanza y para qué se usa. Solicite a los alumnos que describan lo que observan. Es posible que noten que uno de los laterales descendió un

poco más que el otro. ¿Qué piensan que significa esto? ¿Qué objeto creen que es más pesado? ¿Cómo los ayudó la balanza? Solicíteles que describan lo que observan usando las frases “más pesado” o “más liviano”. Ej.: “El bloque es más pesado que el crayón”. “La pluma es más liviana que la botella”.

9. Repita este ejercicio con dos objetos más.
10. Luego, invite a los alumnos a que se pasen dos objetos exactos. Ej.: dos crayones, dos plumas, dos bloques. Solicíteles que predigan cuál sería más pesado y cuál sería más liviano. Nuevamente, solicite los motivos de las predicciones.
11. Pese dos objetos idénticos y solicite a los alumnos que describan lo que observan. Es posible que noten que la balanza está igualada. Pregunte a los alumnos qué piensan que significa cuando los dos lados de la balanza están igualados. Explique que cuando dos objetos pesan lo mismo, los dos lados de la balanza están igualados. Esto muestra equilibrio. Muéstreles a los alumnos cómo puede agregar algo a uno de los lados y la balanza ya no estará equilibrada. Eso es porque uno de los lados es más pesado.
12. Invite a los alumnos a experimentar con diferentes objetos en la balanza para intentar lograr un equilibrio. Por ejemplo, ¿una bola de algodón quedaría equilibrada con una pluma? ¿Un bloque quedaría equilibrado con un Lego? Nota: Si hay más de una balanza disponible, invite a los alumnos a experimentar en grupos reducidos.
13. Cuando todos los alumnos hayan tenido la oportunidad de experimentar, solicite a cada alumno que comparta una cosa que haya aprendido sobre el peso o el equilibrio. Escriba sus nombres y respuestas en el papel del rotafolio, y cuélguelos en la sala.
Añición opcional para enriquecer: el concepto de equilibrio también puede presentarse con la lectura en voz alta de la historia “Balancing Act” (Acto de equilibrio) de Ellen Stoll Walsh. Si este libro forma parte de su biblioteca áulica o está disponible en la biblioteca pública, puede leérselo a los alumnos.

Actividad 2: Animales en equilibrio

Tipo de actividad: Energía para moverse, Energía para interpretar

Dominio: físico

Los alumnos:

- Explorarán el movimiento y practicarán el equilibrio.

Materiales:

- Bolas de malabares (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Diga a los alumnos que aprenderán cómo equilibrar sus cuerpos puede asemejarse a equilibrar objetos en una balanza.
2. Invite a todos los alumnos a ponerse de pie y a ocupar un espacio amplio. Quizá pueda solicitarles que se aseguren de no estar en contacto con nadie al estirar los brazos.
3. Pregunte a los alumnos si saben qué animal se para sobre una pata. Explique que el flamenco, un ave grande, se para de esta manera. Hoy, ellos actuarán como flamencos. [Nota: Quizá pueda mostrar a los alumnos una imagen de un flamenco si cree que no lo reconocerán por el nombre].
4. Solicite a los alumnos que levanten una pierna hacia atrás, de modo que los talones toquen la parte posterior de los muslos. Después de que todos los alumnos han intentado levantar una pierna, muéstreles cómo mantenerse en equilibrio al sostener los brazos estirados hacia los costados. Pregunte: *¿Es más fácil o más difícil permanecer en equilibrio usando los brazos?*
5. Luego, solicite a los alumnos que levanten una pierna al doblar la rodilla en el aire en frente del cuerpo. Nuevamente, brinde a los alumnos tiempo para experimentar ayudándose con los brazos para permanecer en equilibrio.
6. Una vez que los alumnos hayan tenido tiempo para practicar, infórmeles que jugarán el juego del flamenco. Cuando usted diga las palabras “conviértanse en flamenco”, ellos deben elevar una pierna en el aire hasta que usted diga “dejen de ser flamencos”. Al principio, pruebe esto por un segundo. Incremente lentamente el tiempo para ver si los alumnos pueden mantener la pierna en el aire durante cinco segundos.
7. Luego, pregunte a los alumnos si saben qué animal se mueven por el agua con sus pinzas y ocho patas. Explique que es el cangrejo el que camina de esta manera. [Nota: Quizá pueda mostrar a los alumnos una imagen de un cangrejo si cree que no lo reconocerán por el nombre]. Demuestre a los alumnos cómo colocarse en la posición del cangrejo sentándose erguido sobre las manos y las rodillas, con ambas partes dobladas. Solicíteles que se sienten de esta manera durante unos segundos. Luego, desafíelos a mantenerse en equilibrio como cangrejos levantando un brazo en el aire. Dé a los alumnos tiempo para practicar.
8. Luego, solicíteles que se mantengan en equilibrio como cangrejos levantando una pierna en el aire. Dé a los alumnos tiempo para practicar esto.
9. Por último, solicite a los alumnos que hagan unos pasos como cangrejos sin caerse.
Adición opcional para enriquecer: puede hacer que esto resulte más desafiante para los alumnos incrementando la distancia, solicitándoles que caminen como cangrejos hacia atrás o con una bola de malabares sobre la panza.

Actividad 3: Equilibrio con bolas de malabares

Tipo de actividad: Energía para moverse, Energía para interpretar

Dominio: físico

Los alumnos:

- Usarán las actividades motrices para intentar equilibrar sus cuerpos usando diversos movimientos.

Materiales

- Bolas de malabares
- Cinta de enmascarar
- Cuadrados de colores pequeños

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

11. Párese en frente de los alumnos y coloque una bola de malabares sobre su cabeza.
12. Solicite a los alumnos que predigan lo que sucederá si inclina demasiado la cabeza o el cuerpo hacia un lado. Una vez que todos los alumnos hayan hecho sus predicciones, incline el cuerpo y observe lo que sucede. Luego, coloque la bola de malabares nuevamente sobre su cabeza y pregúnteles qué piensan que sucederá si mantiene el cuerpo derecho y equilibrado en lugar de inclinarse. Muestre a los alumnos cómo la bola de malabares permanece sobre su cabeza. Explique que está equilibrando la bola de malabares sobre la cabeza.
13. Dé a cada alumno una oportunidad de equilibrar la bola de malabares; primero parados y quietos, y luego caminando. Pregunte: ¿piensan que es difícil o fácil equilibrar la bola de malabares en la cabeza? Si sienten que está cayéndose hacia un lado, ¿cómo pueden tratar de equilibrarla? Recuerde a los alumnos que en la última actividad usaron los brazos para ayudarse a mantener el equilibrio. Explique que si la bola de malabares está moviéndose demasiado hacia un lado, es posible tratar de equilibrarla moviendo la cabeza o la parte del cuerpo hacia el otro lado. Quizá sea necesario que lo demuestre. Desafíe a los alumnos a caminar de maneras diversas (rápido, despacio, hacia atrás) mientras mantienen el equilibrio con la bola de malabares en su cabeza.
14. Coloque cinta de enmascarar en línea recta en el suelo. Pregunte a los alumnos si alguna vez han visto el acto de un equilibrista en un circo o en la televisión. Invite a voluntarios a describir el acto. Solicite a los alumnos que simulen que esta línea es como una cuerda tensa por la que deben caminar de manera segura sin caerse. Para poder caminar por la línea, deben equilibrar los cuerpos. Si pisan fuera de la línea, quedan fuera.
15. Dé a cada alumno una oportunidad para caminar sobre la cuerda tensa (línea de cinta) sin caerse. Puede modificar esta actividad para los alumnos más pequeños al colocar dos líneas de cinta de enmascarar a aproximadamente un pie de distancia y solicitarles

que caminen entre las dos líneas de cinta. Pregunte: ¿fue difícil o fácil permanecer sobre la línea? ¿Qué hicieron para tratar de permanecer en equilibrio?

16. Una vez que cada alumno haya tenido su turno, explique que caminarán en la cuerda tensa con la bola de malabares sobre la cabeza. Deben intentar permanecer sobre la cuerda floja y mantener la bola de malabares equilibrada. Quizá sea necesario que haga una demostración.

Adición opcional para enriquecer: puede hacer que esta actividad sea más difícil formando una trayectoria curva con la cinta de enmascarar y colocando una botella a mitad del camino, de modo que los alumnos deban agacharse y tocarla sin permitir que la bola de malabares se caiga de la cabeza, o solicitando a los alumnos que caminen más lento o más rápido.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Puede explicarle a los niños mayores que hay distintos tipos de balance. Uno de los tipos de balance se relaciona con lo que comen y con cómo se mueven. Cuando comemos, obtenemos energía. Cuando nos movemos, utilizamos energía.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que los alumnos más pequeños solo puedan hacer la primera serie de movimientos dentro de cada actividad.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.F.04** Los niños cuentan con diversas oportunidades y materiales que los alientan a integrar términos matemáticos en las conversaciones diarias.

- **2.G.06** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales que los alientan a pensar, preguntar y razonar sobre los fenómenos observados e inferidos.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo practicó habilidades de equilibrio usando objetos y sus propios cuerpos. El equilibrio es una habilidad fundamental importante para todas las actividades de movimiento, como arrojar, atrapar, patear y correr. Puede ayudar a sus hijos a practicar el equilibrio al solicitarles que se paren sobre una pierna, que levanten un brazo o una pierna en la posición de cangrejo, o que caminen con un objeto suave y liviano sobre la cabeza.

Incluso puede realizar un concurso de equilibrio en su familia observando quién puede caminar por un trayecto más largo en una línea de cinta de enmascarar sin caerse o quién puede caminar por un trayecto más largo con un objeto suave y liviano sobre la cabeza.

MOVIMIENTOS MUSICALES

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos explorarán movimientos creativos en forma de música y danza. Se moverán y bailarán a varios ritmos distintos, crearán obras de arte para representar diferentes canciones y aprenderán bailes de distintas culturas, lugares y géneros.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: Dame ritmo

Tipo de actividad: Energía para interpretar, Energía para moverse, Energía para descubrir

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico, auditivo

Los alumnos:

- Describirán los sonidos y el tempo de diferentes ritmos.
- Se moverán al ritmo de varios tempos distintos.

Materiales:

- Un tambor o algo que pueda usarse como tal (recipiente vacío, lata de café, etc.)
- Baquetas, palillos para marcar el ritmo, lápices sin punta o reglas

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a sentarse en círculo.
2. Demuéstreles cómo hacer palmas para marcar el ritmo de las sílabas de su nombre. Por ejemplo, si su nombre es Srta. Jones, hará cinco palmas: cuatro palmas rápidas, y una más lenta y más prolongada. Solicite a los alumnos que repitan el ritmo de su nombre.
3. Uno a la vez, solicite a los alumnos que hagan palmas al ritmo de las sílabas de sus nombres. Para los alumnos más pequeños, puede usar solo el primer nombre. Para los alumnos más grandes, puede incluir el apellido. Después de que cada alumno tenga su turno, invite a la clase a repetir el patrón de palmas de esa persona.
4. Explique a los alumnos que han creado música. La música se trata de crear ritmos y sonidos, como acaban de hacer. Pueden crear música con prácticamente cualquier cosa.

5. Reparta los palillos para marcar el ritmo, las baquetas, las reglas o los lápices a los alumnos y solicíteles que repitan el ejercicio golpeando al ritmo de las sílabas de sus nombres.
6. Luego, solicite a los alumnos que dejen sus palillos para marcar el ritmo e invítelos a ponerse de pie. Explique que creará música con el tambor. A medida que golpea, ellos deben moverse de manera que vayan con el ritmo.
7. Comience con un golpe lento. Dígales a los alumnos que ese es su golpe de paso lento. Invítelos a recorrer la sala lentamente.
8. Acelere los golpes. Dígales a los alumnos que ese es su golpe de paso rápido. Invítelos a recorrer la sala rápidamente.
9. Acelere aún más los golpes. Dígales a los alumnos que ese es su golpe para trotar. Invítelos a moverse por la sala trotando.
10. Por último, vaya muy rápido. Dígales a los alumnos que ese es su golpe para correr. Invítelos a correr (de manera segura) por la sala.
11. Pregunte a los alumnos cuál fue su ritmo favorito y por qué.
12. Continúe haciendo diversos tipos de tempos y ritmos diferentes en el tambor: lento, rápido, fuerte, suave, alto, bajo, etc. Esta vez, aliente a los alumnos a escuchar y moverse al ritmo de lo que escuchan en el tambor bailando. Deben bailar lentamente para los ritmos lentos y con mayor rapidez a medida que el ritmo se acelera. También pueden hacer una danza suave para los ritmos suaves y una danza salvaje para los ritmos salvajes.
13. Si el tiempo lo permite, invite a los alumnos a que se turnen en la función de tamborilero y a que usen la imaginación para crear diferentes ritmos mientras los demás alumnos se mueven.

Actividad 2: Ritmo de arte

Tipo de actividad: Energía para crear, Energía para moverse

Dominio: físico, auditivo

Los alumnos:

- Practicarán grandes habilidades motrices al aprender distintos bailes.

Materiales:

- Dispositivo para reproducir música
- Varias canciones de diferentes tempos (estilos clásico, country, rock and roll, pop)
- Papel de diario o papel madera
- Pinceles
- Pinturas

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. A medida que los alumnos ingresan a la sala, tóqueles una canción. Solicíteles que describan la canción usando cualquier palabra. Dé a cada alumno una oportunidad para compartir su palabra.
2. Explique a los alumnos que existen muchas maneras de mostrar cómo se sienten respecto de la música. Ellos simplemente compartieron una palabra. Pero también pueden crear arte musical.
3. Pegue con cinta una hoja grande de papel de diario o papel madera sobre una mesa.
4. Dé a cada alumno un pincel. Coloque algunas pinturas de color e invite a los alumnos a sumergir sus pinceles en un color de pintura.
5. Toque distintas canciones a los alumnos. Invítelos a caminar alrededor de la mesa con sus pinceles y a pintar en el papel madera/papel de diario al ritmo de la música. Si la música es lenta, deben hacer pinceladas lentas. Si la música es rápida, deben hacer pinceladas rápidas. Pero deben seguir caminando y moviéndose mientras pintan. Nota: Si cree que moverse al mismo tiempo que pintan puede resultar desordenado o difícil, simplemente solicite a los alumnos que pinten al ritmo de la música sin caminar.
6. Una vez que termine la canción, repita el proceso con una nueva hoja de papel y una nueva canción. Continúe hasta que los alumnos hayan hecho al menos tres dibujos.
7. Una vez que hayan terminado, solicíteles que observen cada dibujo y describan cosas en las que estos se parecen o son diferentes.

Actividad 3: El baile alrededor del mundo

Tipo de actividad: Energía para interpretar

Dominio: cognitivo

Los alumnos:

- Practicarán habilidades auditivas y del movimiento mientras aprenden un baile.

Materiales:

- Dispositivo para reproducir música, como un reproductor de CD, una radio, una computadora, un reproductor de música portátil
- Canciones de distintas culturas y géneros. Esto podría incluir, entre otros, ritmos de salsa, israelíes, mexicanos, hula-hula, vals, samba, danzas regionales irlandesas, polca, etc.
- Planisferio o globo terráqueo (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Reproduzca diversos tipos distintos de música de todo el mundo y de diferentes géneros para los niños. Solicíteles que mencionen o describan si hay alguna que conocen. Mencione cada tipo de música para los niños. Si es posible, muéstrelas de qué parte del mundo proviene la música en un mapa o en el globo terráqueo. A medida que escuchan, aliente a los alumnos a describir el tipo de música. Pregunte: ¿es rápida? ¿Lenta? ¿Fuerte? ¿Suave? ¿Divertida? ¿Triste? ¿Cómo los hace sentir cada tipo de música?
2. Explique a los alumnos que las personas de todo el mundo tienen bailes y música que son especiales para ellos. Pregunte a los alumnos si saben qué tipo de música es especial para los miembros de su familia. Permita que los voluntarios compartan sus respuestas.
3. Seleccione uno de los bailes para enseñar a los niños. Es posible que prefiera seleccionar el baile antes de la clase o esperar a ver qué tipo de música resulta más interesante para los alumnos. También puede escoger un baile que sabe que estará relacionado con los alumnos desde el punto de vista cultural o uno con el que no están todos familiarizados.
4. Reproduzca la canción e invite a los alumnos a moverse al compás del ritmo.
5. A continuación, enseñe a los alumnos algunos movimientos de baile que pueden hacer al son de la música. Puede usar los movimientos de baile que sean más adecuados para la edad y el nivel de desarrollo de sus alumnos o pueden enseñar movimientos tradicionales para la canción. Puede encontrar muchos videos con instrucciones por Internet.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes podrían aprender más de un baile cultural.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que los alumnos más pequeños aprendan una danza folklórica repetitiva, como Chicken Dance (El Baile del Pollo) o Mulberry Bush (El árbol de moras).

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.

- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.03** Los niños cuentan con diversas oportunidades y materiales que respaldan el desarrollo de la motricidad fina.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de (a) la música, la (c) danza y el (d) arte bidimensional o tridimensional.
- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva, y el sentido emergente de uno mismo y los demás.
- **2.L.03** Los niños tienen varias oportunidades y materiales para desarrollar su comprensión de la diversidad en la (a) cultura.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo aprendió todo sobre la música, el movimiento y la danza. El movimiento a través de la música y la danza ayuda a los niños pequeños a seguir instrucciones, escuchar un ritmo, practicar el desarrollo motriz, y desarrollar la coordinación y el equilibrio. Aprendieron que las personas de todo el mundo tienen música y bailes que son especiales para ellos.

La danza y los movimientos relacionados con la música son actividades atractivas que pueden compartirse con los miembros de la familia de todas las edades. Solicite a su hijo que le muestre lo que aprendió. Luego, hable sobre la música y los bailes que son especiales para su familia y su cultura. Por último, reproduzca música y muévanse juntos.

¡DESPEGUE!

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: en esta serie de actividades, los alumnos aprenderán de qué modo los alimentos se asemejan al combustible de una nave espacial o un avión y nos dan energía para despegar para que podamos trabajar y jugar.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: Energía para volar

Tipo de actividad: Energía para moverse, Energía para interpretar, Energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- Mencionarán diferentes cosas que vuelan.
- Practicarán grandes movimientos simulando volar.
- Seguirán una serie de instrucciones para simular estar volando.
- Representarán lo que sucede cuando se quedan sin gasolina y vuelven a cargar combustible.

Materiales:

- Rotafolio

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a sentarse en círculo dentro de un área grande donde podrán moverse.
2. Párese en frente de ellos y aletee los brazos como un pájaro. Cuénteles que tiene un pequeño problema. Sigue intentando aletear los brazos para volar, pero no llega a ningún lado. Es probable que los alumnos le digan que no puede volar. Pregúnteles si saben la razón. Es posible que digan que es porque no tiene alas reales.
3. Luego, solicite a los alumnos que mencionen cosas que pueden volar. Escriba el nombre o haga un dibujo de cada respuesta en el rotafolio. Probablemente, los alumnos mencionen aviones, cohetes, helicópteros, pájaros e incluso mariposas.

4. Diga: *hoy vamos a simular ser algo que puede volar.*
5. Solicite a cada alumno que comparta lo que le gustaría simular ser.
6. Haga espacio en un área grande y solicite a los alumnos que simulen volar. Advértales que deben asegurarse de dejarse el espacio para volar que cada uno necesita. De ser posible, incluso puede hacerlo afuera del aula.
7. Dé a todos los voladores una serie de instrucciones como las siguientes:
 - Despeguen de forma segura.
 - Vuelen lo más alto que puedan.
 - Vuelen lo más bajo que puedan.
 - Vuelen lo más rápido que puedan.
 - Vuelen lo más lento que puedan.
 - Vuelen en círculos.
 - Aterricen de forma segura.
8. Una vez que los alumnos hayan aterrizado, pregúnteles qué es lo que permite que los aviones, los cohetes e incluso los pájaros puedan volar. Es probable que respondan que son las alas. A continuación, pregúnteles si saben si se necesita algo más. Explique que los aviones, los cohetes y los helicópteros necesitan combustible (o gasolina) para poder volar. Pregunte a los alumnos si alguna vez han estado con sus padres cuando cargaban gasolina a sus autos. Explique que la gasolina, también denominada combustible, es algo que da a los autos, a los aviones y a los cohetes la energía que necesitan para funcionar.
9. Pregunte a los alumnos si saben qué es lo que les da a ellos la energía para poder trabajar y jugar. Explique que ellos también necesitan energía. Esa energía proviene de los alimentos y las bebidas que consumimos.
10. Permita que todos los alumnos simulen volver a cargar combustible y volver a volar.

Actividad 2: El alimento es combustible

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para leer, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- Practicarán movimientos musculares simulando volar.
- Identificarán alimentos que les dan energía.
- Identificarán actividades que necesitan energía.

Materiales:

- Manual Despegar con ayuda de los alimentos, incluido al final de esta actividad

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de esta actividad, corte las tarjetas del manual Despegar con ayuda a los alimentos, y clasifíquelas en tarjetas de alimentos y tarjetas de actividades.

1. Recuerde a los alumnos que aquello que comen o beben les da el combustible o la energía que necesitan para vivir y jugar.
2. Coloque los dos grupos de cartas en diferentes partes de la sala.
3. Explique que un grupo de cartas muestra imágenes de alimentos que ellos pueden comer (y beber) para obtener energía. El otro grupo muestra imágenes de actividades para las que necesitan energía.
4. Indique a un grupo de alumnos que actúen como avión y vuelen hacia un grupo de tarjetas. Mencione lo que estos ven.
5. Luego, solicite a otro grupo de alumnos que vuelen hacia el otro grupo de cartas y mencionen lo que ven.
 - Por último, con orientación docente, solicíteles que usen las imágenes que están en sus tarjetas para decir palabras y completar una de las siguientes oraciones:
 - Yo como _____ y luego _____.
 - Yo _____ y luego como _____.
6. Después de que dicen sus oraciones correctamente, pídale que regresen para lograr un aterrizaje seguro en sus asientos.

Actividad 3: ¡Ponte en movimiento!

Tipo de actividad: Energía para moverse, Energía para leer

Dominio: físico

Los alumnos:

- Practicarán movimientos musculares grandes, pequeños y de motricidad gruesa.

Materiales:

- Equipos/materiales que pueden usarse para una carrera de obstáculos. Uno debe ser algo que puedan saltar; otro, algo por lo que puedan pasar por debajo; y otro, algo por lo que puedan trepar. *Nota: De ser necesario, se pueden realizar modificaciones.*

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Esta actividad debe comenzar inmediatamente después de la hora del almuerzo o de un refrigerio.

1. Indique a los alumnos que, para esta actividad, elegirán si desean ser un cohete, un avión o un helicóptero. Pregunte a cada alumno lo que desea simular ser.
2. Luego, infórmeles que necesitarán llenar el tanque con energía. Distribuya el refrigerio o el almuerzo, e invítelos a obtener toda la energía que puedan.
3. A continuación, establezca una carrera de obstáculos con temática de aviones para que los alumnos recorran.
4. Después de la cuenta regresiva y el despegue, volarán uno a la vez hasta tres paradas. En la primera parada, volarán sobre algo (una bola de malabares, un libro o un trozo de cinta de enmascarar). En la segunda parada, volarán por debajo de algo (una cuerda larga pegada con cinta a dos sillas, una vara de medir sostenida por dos alumnos). En la tercera parada, volarán a través de algo (un túnel fabricado con una manta sobre sillas, una caja grande). Deben mover sus alas mientras vuelan por el recorrido.
5. Por último, deben tocar una estrella imaginaria al final de la carrera para regresar y aterrizar seguros.

Adición opcional para enriquecer: los alumnos pueden contar la cantidad de segundos que le lleva a cada “alumno avión” volar a través del recorrido o pueden usar un cronómetro para medirles el tiempo.

6. Una vez que todos los aviones hayan aterrizado seguros, recuerde a los alumnos que usaron energía del refrigerio/almuerzo para atravesar la carrera de obstáculos. Pregúnteles qué podrían hacer para volver a obtener más energía. Guíe a los alumnos para que digan que podrían comer o beber para obtener más energía.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden dibujar sus propios alimentos y actividades, así como también escribir sus propias oraciones para la Actividad 2.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que deba reducir la cantidad de pasos en la carrera de obstáculos para los alumnos más pequeños.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

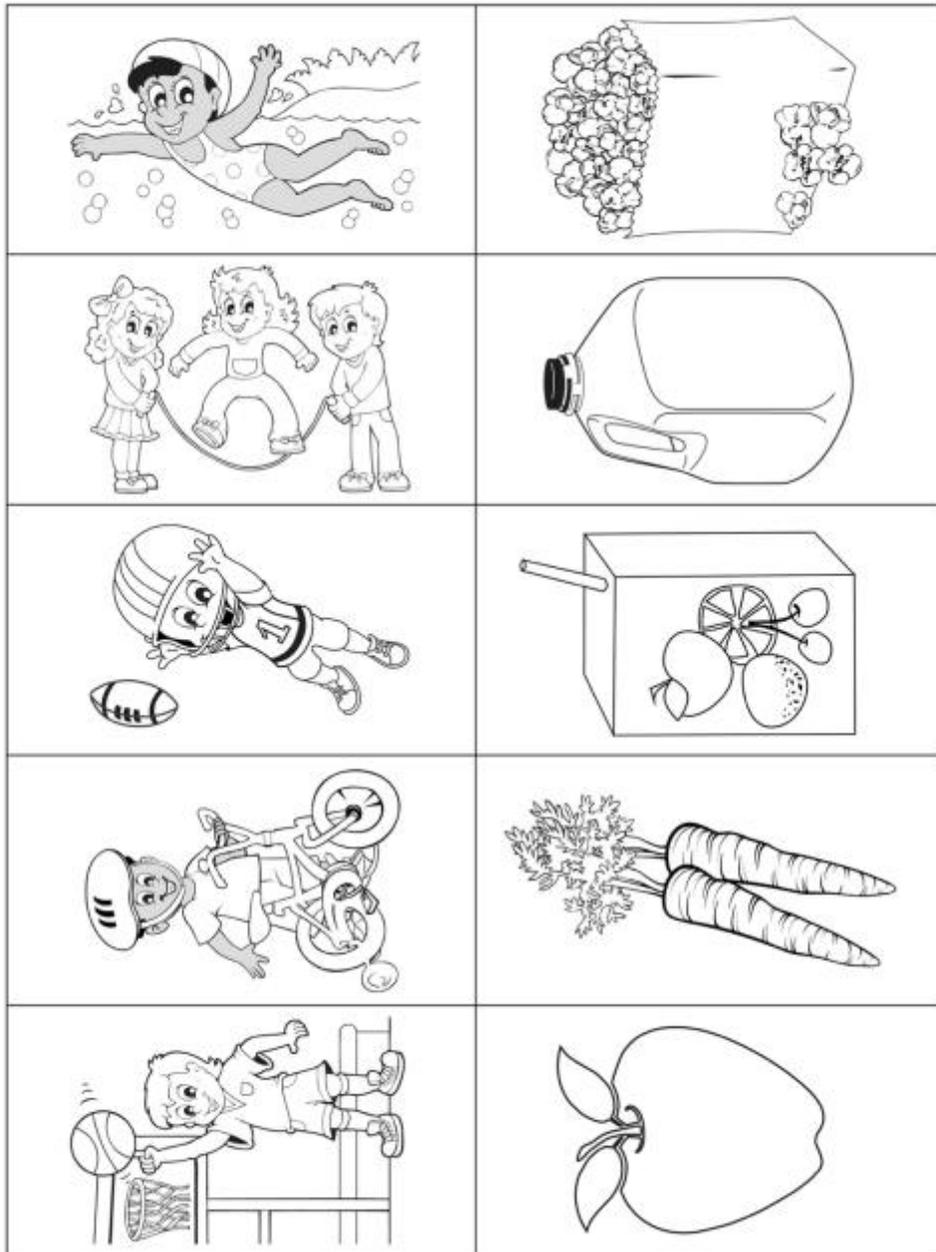
- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.

- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.D.03** Los niños tienen diversas oportunidades para desarrollar competencias en comunicaciones verbales y no verbales al (a) responder preguntas y (c) describir objetos y eventos.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través del (b) teatro.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.



Energía en el hogar

Esta semana, su hijo aprendió cuán necesario es el combustible para brindar potencia a naves espaciales y aviones. Los alumnos aprendieron que el combustible también es necesario para darles a ellos la energía para vivir y jugar. Ese combustible proviene de los alimentos y las bebidas que consumen. Para brindarle a su hijo el mejor combustible, asegúrese de que esté consumiendo una dieta equilibrada con todos los grupos de alimentos.