

## Introducción

El complemento Zona de enriquecimiento (Zona de enriquecimiento - EZ) para el programa SMART de las lecciones Iniciales Preescolares fue diseñado para ser utilizado por padres, cuidadores y voluntarios, ya sea en el hogar, en programas de guardería o en organizaciones comunitarias sin fines de lucro. Introduce y refuerza conceptos de salud y bienestar centrales por medio de actividades divertidas en base a juegos con el objetivo de enseñarles a los niños las habilidades que necesitan para desarrollar hábitos saludables.

## Descripción general

No se espera que los niños en edad preescolar entiendan cosas como las calorías, pero pueden empezar a comprender conceptos importantes relacionados con lo que comen y cómo se mueven. Las actividades Preescolares de la Zona de enriquecimiento están diseñadas para introducir los conceptos fundamentales de bienestar y enseñarles así a los niños a tomar decisiones saludables que fomentarán hábitos saludables a lo largo de toda su vida. Le recomendamos que prueben estas actividades en su casa o en su programa y las adapten a sus necesidades. Al participar en estas actividades, los niños aprenderán de qué manera los alimentos les aportan la energía que necesitan para trabajar y jugar, ampliarán sus paladares porque probarán nuevos tipos de alimentos nutritivos, aprenderán a comer y beber grupos de alimentos variados y a moverse durante el día realizando actividades divertidas que los ayudarán a mantener su cuerpo fuerte y saludable.

## ¿Cómo debo utilizar el Programa Preescolar Zona de enriquecimiento?

Las lecciones y actividades de la Zona de enriquecimiento están diseñadas para que resulten divertidas, lúdicas y motivacionales; son apropiadas para cada edad y etapa del desarrollo e incluyen todos los niveles de habilidad y capacidades; además, se pueden adaptar a distintos espacios tanto adentro como al aire libre, ya que incluyen recursos variados.

Zona de enriquecimiento se puede usar como un programa completo (tres sesiones consecutivas de 30 minutos, seguidas de actividades optativas de 15 a 30 minutos de duración varias veces por semana durante 4 a 6 semanas, seguidas de una fiesta de cierre del programa), o como recurso práctico para realizar actividades creativas.

Al igual que en cualquier programa para alumnos de edad preescolar, ¡la flexibilidad es fundamental! Puede optar por usar estas lecciones y actividades exactamente como se presentan, o como inspiración para luego realizar algunas adaptaciones creativas propias. Se pueden usar como complemento para el programa SMART del [plan de estudios de clase](#) Preescolar START, o como una serie independiente de lecciones, actividades e ideas para iniciar un programa desde cero.

## 1: “Descripción general de la Zona de enriquecimiento” Temas de conversación + mini lección

Comience con una descripción general muy básica de los principios de salud y bienestar. Utilice lenguaje apropiado para los niños de 3 a 5 años de su grupo. Use los siguientes temas de conversación, junto con el material para actividades manuales y las ayudas visuales. (Busque imágenes en revistas o en Internet, o consulte el Apéndice, donde se incluyen enlaces a imágenes y descargas).

Si bien el bienestar es más que simplemente estar saludable, comer bien y mantenerse físicamente activo, para los niños de esta edad es un buen punto de partida. Cuénteles a sus niños que cosas como tener una buena higiene personal (bañarse todos los días, cepillarse los dientes) y llevarse bien con los demás también son importantes para su bienestar general.

### A. ¿Qué es la energía?

La energía pone las cosas en movimiento. (La energía es lo que hace que autos, camiones y aviones se muevan).

La energía hace funcionar las cosas. (La energía hace que las computadoras, los televisores y los teléfonos celulares funcionen).

La energía hace que...

- las abejas zumben
- los pájaros vuelen
- las ranas salten
- los conejos salten
- los canguros salten
- los caballitos galopen
- los tiburones naden
- los patinadores sobre hielo giren
- las bailarinas giren
- las excavadoras excaven
- los cuatriciclos choquen
- los cohetes viajen al espacio

Todas estas cosas necesitan energía para moverse. ¿Los niños también necesitan energía? ¡Sí!

Los niños necesitan energía para...

- ¡caminar y correr
- bailar y saltar
- hacer movimientos de karate
- jugar a la pelota o disfrazarse
- construir cosas con bloques, guardar los juguetes, lavarse las manos
- cantar canciones, colorear dibujos y leer libros!

¡Los niños necesitan energía para moverse, para crecer, para pensar, para trabajar y para JUGAR!

## **B. ¿De dónde viene la energía?**

¿De dónde saca su energía un auto?

De la gasolina. Si el auto se queda sin combustible, no puede moverse.

¿De dónde sacan su energía para crecer las flores y los árboles?

Del sol. Sin sol, las plantas no pueden crecer.

¿De dónde sacan su energía las personas?

De los alimentos que comen y beben. Sin alimentos ni bebidas, ¡nuestros cuerpos no pueden moverse, crecer, trabajar ni jugar!

¿Todos los alimentos y bebidas nos dan energía?

Sí. Vamos a aprender más acerca de esto y de cómo desarrollar hábitos saludables.

## **C. Mini lección: Abejas ocupadas**

Hagamos de cuenta que somos abejas. Abejas ocupadas que zumbamos con la energía que tenemos. Hagan el sonido del zumbido zzzzzz. Ahora, doblen los codos, extiendan las manos a cada lado del cuerpo y muevan sus alas (manos) lo más rápido que puedan. Ahora, con pasos pequeños, giren en círculos lo más rápido que puedan durante un minuto. ¡Preparados, listos, ya! [Cuenta hasta 60].

¡Ahora paren! Sus cuerpos necesitan energía para moverse y zumbar. Las abejas obtienen su energía del néctar y del polen. Comen néctar (agua azucarada) y polen (una sustancia amarilla amarillada) de las flores. Comamos un refrigerio para dar algo de energía a nuestros cuerpos, igual que las abejas.

Receta de refrigerio: Sirva galletas integrales con jugo puro de frutas o un licuado de fruta fresca. Los jugos de piña, mango u otras frutas tropicales permiten preparar un licuado dulce parecido al néctar. Extensión: Sirva también queso en hebras y haga que los niños tomen hebras para formar los pétalos exteriores y las partes internas de las flores. Muéstreles fotos de cerca de flores.

Variante: Haga que los niños se conviertan en “murciélagos frugívoros” en lugar de ser abejas y sirva trozos de mango y banana.

Una vez terminado el refrigerio, pregúntales a los niños: “¿Sienten que tienen más energía ahora, después de haber comido y bebido su refrigerio? ¡Bien! Usemos esa energía para

[mencione la actividad siguiente, por ejemplo, limpiar la mesa, escuchar un cuento, jugar afuera].

## 2: Actividades de energía

### A. Esforcémonos por comer los cinco grupos de alimentos

Los niños preparan su propio refrigerio con ingredientes de los 5 grupos de alimentos principales. Aprenden el concepto de una dieta equilibrada y terminan comiendo un refrigerio saludable que pueden preparar luego en su casa. Esta actividad manual sirve para enseñar y reforzar las lecciones sobre los cinco grupos de alimentos y estimula a los niños para que prueben nuevas combinaciones de alimentos. Como demuestran los estudios, ¡es mucho más probable que los niños prueben nuevos alimentos y combinaciones de alimentos si ayudan a preparar esos alimentos!

### Temas de conversación

Hoy, vamos a preparar un refrigerio utilizando ingredientes de los cinco grupos de alimentos. Debemos comer alimentos de los cinco grupos todos los días. Estos alimentos nos dan energía para crecer y jugar. Los cinco grupos de alimentos son: frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos. (Muestre imágenes de los cinco grupos de alimentos; cada grupo deberá tener su nombre y ejemplos de cada tipo de alimento ilustrado). Pídales a los niños que repitan el nombre de cada grupo mientras señala cada imagen. Luego, pídeles a los niños que levanten la mano y den un ejemplo de un alimento de cada grupo.

Miren lo que hago y luego será su turno de preparar su propio refrigerio.

### Ingredientes y pasos

- Primero, tomamos una tortilla integral. Este alimento pertenece al grupo de los GRANOS.
- La untamos con manteca de maní\*. Este alimento pertenece al grupo de las PROTEÍNAS.
- Esparcimos zanahoria rallada. Este alimento pertenece al grupo de los VEGETALES.
- Ahora agregamos pasas de uva o uvas frescas. Este alimento pertenece al grupo de las FRUTAS.
- Ahora, lo enrollamos y comemos un bocado. Falta un solo grupo de alimentos. ¿Cuál es?
- Correcto, los LÁCTEOS. Tomemos un vaso de leche\*\* con nuestro refrigerio y tendremos una comida completa con los cinco grupos de alimentos.

\* Alternativas para reemplazar la manteca de maní: manteca de semillas de girasol, manteca de porotos de soja, puré de garbanzos

\*\* Alternativas para reemplazar la leche: leche de soja, leche de almendras

Más información acerca de las [alergias a los alimentos](#).

Más información acerca de las [guías de seguridad alimentaria para niños de edad preescolar](#).

Para hacer participar a los niños que tienen alergias a los alimentos o ciertas preferencias dietarias de sus familias (como los veganos), experimente con otros ingredientes, por ejemplo:

GRANOS: galletas de arroz integral, galletas de arroz

PROTEÍNAS: puré de garbanzos, pasta de sésamo, frijoles refritos (o haga que los niños hagan puré de frijoles con un tenedor), manteca de porotos de soja con miel

LÁCTEOS: sustituya por leche de soja, de almendras, de arroz o de coco y explique que las personas que no comen ni beben productos lácteos obtienen su calcio diario de otras fuentes (como del jugo de naranjas fortificado con calcio, el yogurt de soja y el brócoli)

## B. ¡Clasifiquémoslo!

Clasificar es un trabajo importante. Además de ser una actividad divertida y gratificante, clasificar es una habilidad matemática fundamental clave para los niños de edad preescolar. Es importante darles a los niños la oportunidad para clasificar y ordenar los objetos por tamaño, por forma, por color y por otros varios atributos. Cuanto más practiquen, más ejercitarán su pensamiento analítico y mejor preparados estarán para el jardín de infantes.

### Materiales:

- Alimentos de juguete o imágenes de alimentos recortadas de revistas y folletos (idealmente, laminadas)
- 10 boles
- 2 canastas
- Pinzas varias (si se usan alimentos de juguete)
- Etiquetas para los cinco grupos de alimentos con una imagen que represente cada grupo (frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos)
- Etiquetas para los cinco colores de frutas y vegetales de cada uno de los colores (rojo, naranja / amarillo, verde, azul / púrpura, blanco)
- Impresos en papel de la [plantilla MiPlato](#)

### Disposición:

Para esta actividad, disponga dos estaciones de clasificación e identifíquelas con etiquetas:

- Cinco grupos de alimentos
- Cinco colores

Para la estación de los “Cinco grupos de alimentos”, disponga una fila de cinco boles con cinco etiquetas. Coloque una canasta detrás de los boles y llénela con alimentos de juguete o con imágenes de alimentos de los cinco grupos de alimentos. Idealmente, debería tener espacio suficiente para poner dos o tres alimentos en cada uno de los cinco boles.

Para la estación “Cinco colores”, disponga una fila de cinco boles con cinco etiquetas. Coloque una canasta detrás de los boles y llénela con alimentos de juguete o imágenes de alimentos de solo dos de los grupos de alimentos: frutas y vegetales. Idealmente, debería tener espacio suficiente para poner dos o tres alimentos en cada uno de los cinco boles.

**Nota:** Si usa alimentos de juguete, puede sumar pinzas para la actividad y hacer que los niños tomen y coloquen los alimentos en los boles. Esto hace que la actividad sea divertida y también ayuda a ejercitar los músculos que permiten usar las pinzas y a desarrollar habilidades de motricidad fina.

## Instrucciones:

### Estación de los cinco grupos de alimentos

En esta estación, demuestre cómo ordenar y clasificar los alimentos. Explique cada paso. Por ejemplo:

- “Voy a ver adentro de la canasta y voy a tomar un alimento. Miren: acá hay un pescado. ¿A qué grupo pertenece? A la canasta de las Proteínas. Las Proteínas como el pescado, el pollo y los frijoles nos dan energía y nos ayudan a crecer fuertes”.
- “Aquí hay un poco de brócoli. Este va en la canasta de los Vegetales. Los Vegetales son uno de los cinco grupos de alimentos. Es bueno para nuestro cuerpo comer vegetales todos los días”.

### Estación de los cinco colores

Demuestre cómo ordenar y clasificar las frutas y los vegetales, y explique cada paso. Por ejemplo:

- “Las frutas y los vegetales son de varios colores, ¡como un arco iris! Es bueno comer un arco iris de colores todos los días”.
- “Miren: aquí hay un kiwi. Voy a ponerlo en la canasta de color Verde. Aquí hay una calabaza. Voy a ponerla en la canasta de color Naranja”.

Luego, haga que los niños ejerciten solos. Mantenga las estaciones bien dispuestas y accesibles para que los niños puedan jugar con ellas libremente cuando tengan tiempo.

## Extensiones:

“Porciones perfectas”: Clasifique los alimentos de la canasta de los Cinco grupos de alimentos en porciones recomendadas. Utilice las plantillas de ChooseMyPlate.gov. Prepare un “plato perfecto” como ejemplo y acentúe la recomendación de que las frutas y los vegetales deben constituir la mitad de su plato.

“Frutas versus vegetales”: Haga que los niños elijan una fruta y un vegetal de cada color y que los coloquen en cada bol. Demuestre cómo se hace, por ejemplo:

- “Encuentra una fruta que sea roja (manzana). Encuentra un vegetal que sea rojo (betabel)”
- “Encuentra una fruta que sea verde (kiwi). Encuentra un vegetal que sea verde (brócoli)”.

## C. Plastilina para jugar al chef

Una vez que los niños de edad preescolar entienden el concepto de los cinco grupos de alimentos distintos y de los distintos tipos de alimentos que pertenecen a cada grupo, pueden comenzar a aprender acerca de las porciones recomendadas y de las comidas equilibradas. MiPlato es una excelente manera de enseñar este concepto. Y, como cualquier niño de edad preescolar le dirá, ¡cualquier cosa que haga con masa es divertida!

### Materiales:

- Plastilina (casera o comprada) de distintos colores
- Cuchillos de plástico, palote y otras herramientas para estirar la plastilina
- Impresos de las [plantillas de MiPlato](#) (laminados, si es posible)

### Instrucciones:

Imprima el [Póster MiPlato](#) y decore cada categoría con una imagen (por ejemplo: un palillo con pescado y pollo en la sección de Proteínas, fideos y pan en la sección de Granos). Coloque este póster en la cartelera o en la pared para usarlo como referencia.

Demuestre cómo hacer algunos alimentos con plastilina. Haga las formas más básicas posibles, pero agregue alguna característica distintiva y enséñeles a los niños cómo hacerlo. Muestre cómo usar distintas técnicas:

- pasta: haz una forma de tira fina larga enrollando la masa sobre la mesa, cuando más enrolles la masa, ¡más larga y más fina será!
- uvas: enrolla pequeñas porciones de plastilina con tus manos para formar pequeñas bolitas
- naranja: enrolla una porción grande de plastilina con tus manos para formar una bola grande
- rodaja de pan: estira la plastilina con el palote y corta la masa en rectángulos; o aún mejor, ¡dibuja una tostada fría!
- langostino: toma una pequeña porción de plastilina y dale forma de letra “C”, pincha un extremo para formar la cola de dos patas
- zanahorias bebé: toma una pequeña porción de plastilina y enróllala con las manos

Estimule a los niños para que usen distintos colores y para que traten de formar un arco iris de frutas y vegetales en sus platos. Una vez que logren formar un plato completo, ¡nómbrellos chefs maestros! Tome una fotografía y preséntela en la cartelera o haga un póster con todas las comidas de MiPlato y pídale a los niños que dicten descripciones de sus creaciones.

### 3: Actividades de jugar

Desde los 3 hasta los 5 años de edad, los niños desarrollan las habilidades de motricidad gruesa naturalmente mientras juegan y corren durante el tiempo no estructurado. Pero muchas habilidades motrices importantes pueden fortalecerse también mediante actividades estructuradas de juego. Las siguientes actividades ayudan a desarrollar habilidades locomotrices y manipulativas, ambas apropiadas para el nivel de desarrollo del grupo de edad preescolar.

Las actividades locomotrices incluyen:

Caminar \* Correr \* Saltar \* Galopar \* Deslizarse \* Saltear obstáculos \* Saltar a la soga

Las actividades manipulativas incluyen:

Arrojar \* Agarrar con las dos manos \* Batear / Golpear \* Hacer picar la pelota \* Patear

¡Estos tipos de actividades nos permiten usar nuestra energía, crecer fuertes y divertirnos!

La actividad aeróbica es importante para todos los grupos de edades y los niños de edad preescolar no son demasiado pequeños para aprender que el ejercicio es bueno para el corazón. ¡Estimúelos para que corran y jueguen y mantengan sus corazones bombeando, sus cuerpos fuertes y sus niveles de energía altos!

Las siguientes lecciones incorporan una combinación de estos tipos de actividades y refuerzan mensajes importantes acerca de la aptitud física. Si desea conocer más maneras creativas para mantener a los niños de edad preescolar en movimiento y en ritmo, consulte la Canasta de actividades en la sección siguiente.

#### A. ¡Choca esos cinco!

Los niños de edad preescolar necesitan al menos 60 minutos de actividad física por día. No es necesario realizar esta actividad toda junta al mismo tiempo o de manera estructurada. ¡Varios períodos cortos de actividad también sirven para cumplir ese tiempo! En esta lección les mostramos a los niños cómo aprovechar al máximo un período breve de actividad de cinco minutos y los estimulamos para que participen en actividades aeróbicas para mantener sus niveles de energía altos durante todo el día. ¡Tal vez se sorprendan cuando vean lo rápido que pasan esos cinco minutos de actividad cuando te estás divirtiendo!

#### Instrucciones:

Disponga dos marcadores, uno a cada lado de un salón grande o aproximadamente a veinte pies de distancia en el gimnasio o campo de deportes. El objetivo es caminar rápido del punto A al punto B y vice versa y contar (solo) cuántas vueltas puedes hacer en cinco minutos.



Dígalos a los niños de edad preescolar que todos van a poner sus cuerpos en movimiento durante cinco minutos. Deles la opción de correr, caminar rápido o realizar una combinación de ambas actividades. Acentúe que no se trata de una carrera, ¡y que no habrá un ganador!

Comience preguntando:

- ¿Cinco minutos es mucho tiempo o poco tiempo?
- Como los niños de esta edad no saben decir la hora, piense en ejemplos de cosas que los niños hacen durante cinco minutos para darles un sentido de la duración de este período de tiempo: ponerse la ropa, guardar sus juguetes o incluso alistarse para ir a dormir: cepillarse los dientes y usar el baño y ponerse sus pijamas; estas son actividades que pueden llevar “aproximadamente cinco minutos”.
- Miremos el reloj. ¿Cuántas veces creen que pueden ir y volver en cinco minutos? Cuenten ustedes mismos las vueltas y, si necesitan descansar, caminen en lugar de correr.
- Bien, ¡listos, preparados, YA!

Al terminar los cinco minutos, deles una estrella a cada alumno para que la peguen al lado de su nombre. Una vez que tienen pegada su estrella, ¡choquen los cinco! Mantenga el registro alto y encuentre distintas maneras de hacer períodos de actividad de cinco minutos durante el año: en momentos en que los niños de edad preescolar tienen exceso de energía que deben liberar, si tienen algún rato libre o si necesitan que los pasen a buscar un día de lluvia.

Proponga otras ideas creativas y anótelas. ¿Qué MÁS crees que puedes hacer en cinco minutos?

- Puedes bailar dos canciones.
- Puedes correr desde un extremo del patio de juegos hasta el otro cinco veces.
- Puedes hacer picar la pelota de básquet cien veces.
- ¿Alguna otra idea?

### **Extensión: ¡Choca los cinco por tu corazón!**

Haga esto antes y después del período de actividad de cinco minutos.

Pregúnteles a los alumnos si saben qué es el corazón y dónde está. Explique que su corazón ayuda a que la sangre se mueva por sus cuerpos. Muéstreles a los alumnos dónde tienen el corazón. Explique que, cuando usamos mucha energía (como cuando corren), nuestros corazones laten más rápido. Eso significa que nuestros corazones están trabajando duro: ¡para mantener nuestro cuerpo saludable!

Coloca tu mano sobre tu corazón. ¿Sientes como late? Cuando corres, ¿tu corazón late más rápido o más lento? Vamos a divertirnos y usar un poco de energía durante cinco minutos y veamos cómo nos sentimos.

## B. Seguir al líder

En este juego clásico, el líder camina, marcha, salta, galopa y camina rápido, y los demás lo siguen e imitan sus movimientos. Combine las actividades, haga movimientos creativos, como caminar en puntas de pie, saltar como una rana, caminar arrastrando los pies como un pingüino, zapatear como un monstruo. ¡Pídales a los niños que propongan ideas también!

### Instrucciones:

Antes de comenzar, ofrezca una demostración rápida de los movimientos que hará a continuación. Puede pensar que los niños son intuitivos, pero los niños pueden interpretar las cosas de distintas maneras, y a algunos puede resultarles difícil seguir sus indicaciones. Tómese un momento más para demostrar el galope y la caminata rápida, ya que la mayoría de los niños no dominan estos movimientos hasta la edad de cuatro o cinco años. Si los niños de su grupo son más pequeños, haga que la acción sea simple.

Caminar: Balancea los brazos y levanta bien las rodillas.

Saltar: Dobla las rodillas y empújate con ambos pies y caiga con ambos pies. ¿Qué es lo más alto que puedes saltar?

Saltar sobre un pie: Salta sobre un pie, luego sobre el otro, empujando con las puntas de los pies. ¿Es más difícil con un pie que con el otro?

Saltar hacia adelante: Empieza con un pie y cae con el otro.

Galopar: Empieza con un pie mientras sigues el movimiento con el otro pie.

Avanzar de costado: Abre bien los brazos, lleva una pierna hacia un costado y acompaña el movimiento con la otra para avanzar hacia el costado.

Avanzar dando saltos: Marcha con las rodillas bien altas, mostrando el movimiento básico de impulsar el cuerpo y saltar.

Ocupe el rol de líder en la primera y segunda ronda de este juego para mostrarles a los niños cómo se hace. Una vez que entendieron, haga que se turnen en el rol de líder.

## C. Compañeros de pelota

Con este juego simple y escalable, los niños de edad preescolar practican habilidades manipulativas y de manejo de pelota. También puede aprovechar esto como oportunidad para practicar la habilidad de contar o habilidades relacionadas con el lenguaje.

### Instrucciones:

Siéntense en el suelo, formen un gran círculo y extiendan las piernas. Tome una pelota mediana y muéstrelas a los niños cómo pasarla hacia atrás y hacia adelante a la persona que tienen frente a ellos en el círculo. Tire la pelota para que la persona que está enfrente se la devuelva. Luego, désela a la persona que está al lado suyo y haga que la vayan pasando y devolviendo a la persona que tienen enfrente.

Mientras se pasan la pelota, túrnense para contar (a ver hasta qué número saben), o digan los nombres de deportes y actividades (como ¡fútbol! ¡básquet! ¡bailar! ¡andar en patineta! ¡karate!) o nombres de frutas y vegetales (¡piña! ¡camote! ¡aguacate!). O use temas que les interesan a los niños para que se mantengan entretenidos, elija nombres de animales (como ¡pero! ¡gato! ¡lagartija! ¡tigre! ¡oso panda!), o de dinosaurios. ¡El desafío es decir una palabra que no haya sido dicha antes por alguien más!

### **Variante:**

Haga que los niños se pongan en parejas y que pasen más tiempo jugando a la pelota con su compañero. Haga que se sienten uno frente a otro, a varios pies de distancia, y vea cuántas veces pueden tirarse y devolverse la pelota. Luego, díales que se paren y que tiren despacio la pelota, haciéndola picar antes de que la agarre su compañero. Para los niños hábiles que necesitan algo más difícil, desafíelos para que aplaudan antes de agarrar la pelota. ¿Todavía les resulta demasiado fácil? Haga que retrocedan y se sienten más lejos unos de otros.

## **4. CANASTA DE ACTIVIDADES: Actividades “Jugar juntos”**

### **Monstruo, ¿puedo?**

Esta simple variante del antiguo juego “Mamá, ¿puedo?” es una excelente manera de practicar las habilidades locomotrices aprendidas en la Actividad No. 3 de Zona de enriquecimiento Preescolar.

### **Materiales:**

Accesorios para disfrazarse de monstruo (que sea gracioso, ¡que no de miedo!). Por ejemplo: un sombrero con gafas o cuernos de monstruo que sea fácil de poner y sacar.

En la primera ronda, haga de monstruo para mostrarles a los niños cómo se juega. Haga que los niños formen una fila a 10 o 15 pies de distancia, frente a usted.

Ahora deles instrucciones de movimientos que deben realizar. Recuerde mantener un equilibrio entre los distintos tipos de movimientos locomotrices.

“Dar ocho pasos de monstruo”.

“Dar siete saltos de lagartija”.

“Dar seis pisadas de dinosaurio”.

“Dar cinco saltos de conejo”.

“Avanzar de costado tres veces”.

“Zumbar como una abeja por todo el salón en círculo dos veces”.

Antes de seguir las instrucciones, el niño debe preguntar: “Monstruo, ¿puedo?”

El monstruo responde, “Sí, puedes” y entonces el niño sigue los pasos.

Si el niño se olvida de preguntar “Monstruo, ¿puedo?”, deberá volver al final de la fila.

Jueguen una y otra vez y hagan nuevos movimientos. ¡Recuerde pedirles sugerencias a los niños de edad preescolar!

## **¡Salta el arroyo!**

Este juego simple es una excelente manera para que los niños practiquen saltar y dar saltitos: actividades locomotrices que fortalecen los músculos de las piernas y permiten desarrollar habilidades de motricidad gruesa y huesos fuertes. Como esta actividad requiere un mínimo de materiales (un rollo de cinta de enmascarar o unos trozos de cuerda), ¡es un juego fácil de organizar cuando los niños tienen energía extra para liberar!

### **Instrucciones:**

Con cinta de enmascarar o trozos de cuerda, forme una línea sobre el piso. Dígalos a los niños que usen su imaginación y simulen que la línea es un pequeño arroyo (un pequeño río). Ahora, practiquen saltar a un lado y al otro del arroyo. ¿Qué es dar saltitos? Piensen en cómo salta el conejo, da saltos pequeños.

Ahora agregue una segunda línea de cinta o de cuerda. Que sea paralela a la primera, de 6 a 12 pulgadas de distancia, dependiendo de la edad de sus niños de edad preescolar. Dígalos a los niños que usen su imaginación y que simulen que es un pequeño río. Para cruzar el río, ¡los niños deben SALTAR!

Muéstreles a los niños cómo saltar:

- Doblen las rodillas, empújense sobre los dos pies y balanceen sus brazos adelante y hacia atrás mientras saltan...luego
- Toquen el suelo con los dos pies, con las rodillas dobladas y los pies separados a la altura de los hombros

Ahora, disponga un curso con varios “arroyos” y “ríos” que crucen el salón de clases o el espacio exterior donde están jugando.

## **El corral de los niños**

### **Materiales:**

- Escobas de cocina (de un tamaño apto para niños, si tiene disponibles)
- Ropa para disfrazarse: sombreros de vaquero, pañuelos, chalecos, etc.
- Conos, etc. para usar como obstáculos
- Reproductor de música

¡Llamando a todos los vaqueros y vaqueras! Tome un sombrero de vaquero si tiene y una escoba pequeña y prepárese para galopar y hacer de cuenta que va en su “caballo”. ¿No tiene una escoba? ¡Use la imaginación!

La acción de galopar es una habilidad locomotriz que combina pasos y saltos. Los niños de edad preescolar generalmente dominan esta acción antes que la acción de saltar, pero solo si practican bastante.

## **Instrucciones:**

Practique galopar por todo el salón de clase o en el espacio exterior donde se encuentren, y ayude a los niños si al principio no pueden hacerlo solos. Una vez que estén listos, haga que los niños den una vuelta solos en sus escobas (o en sus caballos invisibles si no tienen escoba) ¡y que galopen! Ponga música country para que los niños consigan imaginarse la situación.

Proponga un desafío: Arme una pista con obstáculos con conos y otros elementos y haga de cuenta que está en una exhibición de caballos. Si trabaja con niños de edad preescolar más grandes, galope por la pista, haga patrones de zigzag, giros y pequeños saltos.

## **El baile de la bufanda**

### **Materiales:**

- Bufandas, pañuelos, bandanas o trozos de tela
- Reproductor de música y canciones variadas
- Computadora e Internet para buscar música y bailes multiculturales

Bailar es una excelente actividad aeróbica y una buena manera de desarrollar habilidades de motricidad gruesa y coordinación física. Agregar un material como la bufanda agrega una dimensión adicional para la expresión creativa y es una manera simple de mantener a los niños interesados y entretenidos. ¡Cuanto más tiempo bailen, mejor!

Haga que los niños comiencen imitando sus movimientos de baile. Luego, estimúelos para que bailen libremente, para que hagan movimientos creativos utilizando el cuerpo y las bufandas mientras escuchan distintos tipos de música.

Reproduzca canciones con distintos tempos, ritmos y melodías y estimule a los niños para que hagan movimientos creativos con las bufandas mientras bailan. Comience con una canción divertida y animada y muestre cómo bailar al ritmo de la música. Luego, cambie la canción por una que sea más lenta y más suelta y siga el ritmo agitando, ondeando y haciendo flotar en el aire las bufandas.

¿Qué les parece un baile de vaqueros y vaqueras americanos? Ponga música country, haga girar las bufandas en círculos sobre su cabeza y haga movimientos de enlazar como si estuviera en su rancho imaginario mientras galopa por todo el salón.

Ahora, elija un estilo de música diferente de otro país. Pruebe la música de percusión africana y haga que los niños bailen con sus bufandas al ritmo de la música. Cada vez que haga esta actividad, pruebe dos estilos diferentes de música de dos países distintos.

### **Extensión:**

Investigue sobre distintos bailes de distintos países que se puedan hacer con la bufanda y pruebe versiones simplificadas con sus niños de edad preescolar. Hay bailes tradicionales de África Occidental, China, Vietnam, Filipinas, Grecia y muchas partes de Medio Oriente que se hacen con la bufanda. Encuentre una amplia gama de estilos distintos de música para ampliar las perspectivas de los niños, desafiar sus habilidades para escuchar música y estimular el interés por el baile y el movimiento creativo.

### **¡Hay un oso!**

Este es un juego muy simple que incluye caminar y correr y, por lo tanto, es mejor para realizar afuera. Se puede hacer durante cinco o quince minutos, y pueden participar desde dos hasta doce niños.

Camine y dígalos a los niños que se va a “cazar osos”. Dígalos que deben caminar, no correr, EXCEPTO que usted vea un oso. Pida un voluntario que se ofrezca a ayudarlo a mostrar el juego de roles mientras explica cómo se juega.

### **Instrucciones:**

Salga con los niños a caminar en el campo de deportes, en un parque, en el patio trasero o en un pequeño espacio abierto. Camine durante un minuto más o menos y luego diga “¡Hay un oso!”. Los niños dirán: “¿Dónde?”

Usted debe señalar y decir: “¡Ahí!”

Ahora, los niños deben CORRER en la dirección opuesta hasta que usted diga “PAREN”.

Puede decir: “Perdón, fue solo un [complete esto con un animal distinto cada vez, por ejemplo, ardilla, ratón, salamandra, etc.]”.

Ahora, ¡todos deben caminar hasta la próxima vez que usted vea un oso!

### **¡Juguemos a la pelota!**

#### **Materiales:**

- Diarios reciclados
- Tubos de rollo de papel de cocina
- Cinta de enmascarar y cinta de embalar

Hagan sus propias pelotas y bates utilizando papel reciclado y tubos de rollo de papel de cocina. ¡Sean ecológicos, demuestren sus habilidades y usen la imaginación!

### **Para hacer un bate:**

Haga que los niños corten con las manos pequeños trozos de papel de diario y que los usen para rellenar los tubos de rollos de papel. Ahora, encinte dos tubos rellenos juntos y únalos con cinta de embalar. Encinte ambos extremos también para que no se salga el relleno de papel de diario.

### **Para hacer una pelota:**

Haga que los niños corten pequeños trozos de papel de diario y que los junten dándoles forma de pelota de softbol. Envuelva la pelota con cinta de enmascarar hasta que quede firme y bien armada.

¡Ahora juguemos a la pelota!

### **¡Tomémonos cinco minutos!**

¿Tiene cinco minutos libres de transición entre una actividad y otra? ¿Sus alumnos de edad preescolar están inquietos o le parece que necesitan un poco de movimiento? Dígalos que es un buen momento y diga “¡Tomémonos cinco minutos!” Guíelos para que realicen cinco repeticiones de algunas actividades rápidas como:

- Cinco saltos de tijera
- Tocarse cinco veces la punta de los pies
- Ponerse cinco veces en cuclillas
- Dar cinco saltos pequeños
- ¡Tratar de alcanzar el cielo cinco veces!

Pídales que cuenten mientras lo hacen ¡y luego repita la actividad! O, si ellos quieren, déjelos que corran en el lugar durante lo que quede de los cinco minutos.

## **Actividades Comer juntos**

### **¡Juguemos a la tienda!**

#### **Materiales:**

- Carrito o canasta de compras de juguete
- Caja registradora de juguete o caja de zapatos
- Bolsas pequeñas (de papel, de plástico y/o bolsas reutilizables)
- Artículos de almacén (¡lo que encuentre en su despensa o en su refrigerador!)
- Dinero de juguete (o use dinero imaginario)
- Cartulina o etiquetas y marcador

Para este juego, puede usar alimentos de verdad o de juguete y hacerlo tan simple o complejo como desee, dependiendo del aprestamiento del desarrollo que tengan los niños de su grupo. Guíese por lo que hacen los niños y deje que ellos guíen el proceso.

## Preparación:

- Categorizar los alimentos en los cinco grupos de alimentos: frutas, vegetales, proteínas, granos y lácteos.
- Agruparlos en estantes o sobre una mesa y preparar etiquetas grandes para identificar cada grupo. También se pueden hacer etiquetas para cada uno de los alimentos o seleccionar algunos, como manzana, pan, maíz. (Es muy buen para todos los niños de edad preescolar estar rodeados de un entorno con muchos carteles, ¡aunque todavía no estén empezando a leer!)
- Disponga una estación de salida donde estará su caja registradora (o una caja de zapatos) y bolsas para las compras.

## Instrucciones:

Comience preparando una lista de compras. Pídales a los niños que lo ayuden con sugerencias para cada uno de los grupos de alimentos, o para cada comida del día. Recuérdele a la clase la importancia de comer de manera equilibrada alimentos de los cinco grupos todos los días.

Ahora, ¡pueden ir todos a “comprar” en la tienda! Los niños deberán turnarse para hacer de cajero y de cliente. Dependiendo de la cantidad de niños que haya en el grupo, decida cómo quiere dividir la lista de compras. ¡Improvisen y diviértanse!

## Juego de adivinanzas en el almacén

Este juego fácil requiere un mínimo de materiales y preparación y se puede jugar en cualquier lugar, en cualquier momento y con cualquier número de participantes. Pídales a los niños que se limiten a alimentos, ¡pero no habrá respuestas correctas e incorrectas!

Mi abuelo tiene una despensa y allí vende algo ROJO.

Mi abuelo tiene una despensa y allí vende algo NARANJA.

(Continúe con AMARILLO, VERDE, AZUL, PÚRPURA y BLANCO).

## Variantes:

Cada vez que se nombre un alimento, dibújelo o coloque una imagen del alimento en una pared o pizarrón para que todos los vean. ¡No se puede nombrar ningún alimento dos veces!

Practique este juego con relación a la actividad “¡Juguemos a la tienda!”. Mantenga la tienda dispuesta durante una semana o más para que los niños jueguen en su tiempo libre y úsela también para jugar juegos como el “Juego de adivinanzas en el almacén”. Para esta variante,



siéntese en un círculo en el suelo y juegue el juego con los niños. El niño que adivine el alimento deberá ir a la “tienda”, tomar el alimento y traerlo al círculo.

Para niños de edad preescolar más grandes: Juegue el juego como si fuera el juego “Me voy de campamento”, en el que los niños deben recordar y repetir cada alimento. Por ejemplo:

Mi abuelo tiene una despensa y allí vende MANZANAS ROJAS.

Mi abuelo tiene una despensa y allí vende MANZANAS ROJAS y MANGOS NARANJAS.

Mi abuelo tiene una despensa y allí vende MANZANAS ROJAS, MANGOS NARANJAS y UVAS VERDES .

## ¡Juguemos al restaurante!

### Materiales:

- Alimentos de juguete: frutas, vegetales, pan, carne, pescado, pollo de plástico. ¡También puede usar alimentos de verdad de su refrigerador o despensa!
- Objetos varios: utensilios de cocina, anotador y lápiz, platos, servilletas, flores de seda, telas viejas para usar como mantel, saleros y pimenteros, jlo que encuentre!
- Ropa para disfrazarse (opcional): Camisa blanca y moño, delantal, ropa elegante, joyas y sombreros para los clientes, bolsa o billetera
- Impresos de la plantilla de MiPlato (uno por “cliente”)

### Preparación:

Coloque una tela o mantel sobre una mesa, luego disponga los lugares para cada “cliente”. En cada lugar, ponga un impreso de la [plantilla MiPlato](#) con un tenedor y una servilleta del lado izquierdo y una cuchara del lado derecho.

### Instrucciones:

Haga que los niños se turnen para hacer de mesero/mesera, ayudante de camarero y cliente. Si tiene ropa para disfrazarse, ¡deje que los niños se pongan creativos! Si tiene alumnos de varias edades, considere hacer que los más grandes hagan de meseros, mientras los más pequeños hacen de ayudantes. Si tiene todos alumnos más pequeños, haga que se turnen para hacer de clientes y ayudantes mientras usted hace de mesero/mesera.

Ahora, túrnense para hacer de mesero/mesera. Demuestre primero cómo se juega: repase todos los pasos de principio a fin. Explique que es la hora de la cena en su restaurante y que servirá un menú completo de alimentos de los cinco grupos de alimentos. Los niños pueden repetir las mismas opciones que usted dice en su demostración, o pueden usar otras opciones de esas categorías de grupos de alimentos.

Primero, preséntese:

*Hola, me llamo [su nombre] y voy a ser su mesero/mesera esta noche.*

Luego pregunte:

[Comience por las proteínas]: *¿Desea carne de res, pollo, pescado o frijoles?*

[Luego, los vegetales]: *¿Desea zanahorias o maíz?*

[Luego, las frutas]: *¿Desea puré de manzanas o uvas?*

[Luego, los granos]: *¿Desea arroz o pan?*

[Luego, los lácteos]: *¿Desea leche para beber?*

Luego, puede preparar, llevar a la mesa y server los alimentos. Pregúntele al cliente si desea ketchup o mostaza, sal o pimienta, limpie la mesa, pregúntele al cliente si desea postre [“¡Tenemos yogurt helado o fruta!”], y luego traiga la cuenta.

Este juego también es una excelente manera de enseñar lecciones de buenos modales. Muestre como dice “por favor” y “gracias” en cada instancia del proceso.

## **Pizza en plato de cartón**

### **Materiales:**

- Platos de cartón (preferiblemente opacos)
- Pintura roja y pinceles
- Papel tisú (de distintos colores: blanco, amarillo, verde, rojo, marrón, negro)
- Tijeras
- Boles para cortar el papel tisú

### **Instrucciones:**

- Doble el papel tisú en varias capas y luego córtelo en pequeños cuadrados. Haga esto por anticipado, o deje que los niños lo hagan con tijeras sin filo.
- Coloque los cuadrados de papel tisú en boles, un color por bol, para representar guarniciones para pizza (amarillo para el queso, verde para los pimientos verdes, blanco para las cebollas, rojo para los pimientos rojos o tomates cereza, marrón para los champiñones o la carne, negro para las aceitunas negras)
- Tome un plato de cartón blanco y píntelo con pintura de color rojo. Esta será su salsa de tomate.
- Ahora, esparza esta salsa con “queso” (cuadrados de papel tisú de color amarillo o blanco).
- Luego, elija guarniciones como “pimientos verdes” y “carne marrón” y “aceitunas negras”.
- ¡Listo! Para que sea más divertido, también puede jugar a “La pizzería con entrega a domicilio” y servir sus creaciones a los clientes (otros niños o animales de peluche). Use un teléfono de juguete para tomar los pedidos. ¡Deberá haber un niño que será quien lleve las pizzas para ofrecer un servicio súper rápido!

## Extensión:

Ayude a los niños a preparar sus mini pizzas para comer un refrigerio después de su actividad. Use muffins ingleses de grano entero o panes de pita y queso mozzarella descremado, junto con las guarniciones elegidas.

## Chupetines arco iris:

En esta actividad, los niños hacen “chupetines” de fruta con una variedad de frutas de distintos colores. Aprenden sobre las distintas frutas disponibles, el valor de consumir una variedad equilibrada, y se llevan a sus casas una lección importante: que la fruta es dulce y sabrosa.

## Temas de conversación:

Es Bueno comer muchos tipos de alimentos diferentes.

Con respecto a las frutas y los vegetales, ¡es bueno comer muchos colores distintos también!

Las frutas y los vegetales son de distintos colores. ¿Qué colores hay? (Para que sea simple, límitese a los cinco grupos de color principales: rojo, amarillo/naranja, verde, azul/púrpura y blanco).

Es bueno comer muchos colores diferentes de frutas y vegetales, ¡como los colores del arco iris!

## Materiales e ingredientes:

- Elija una serie de frutas, al menos una de cada color:
  - o Fresas, sandía, manzanas rojas, uvas rojas de color ROJO
  - o Mangos, papayas, naranjas, melón, duraznos, mandarinas, pina de color AMARILLO/NARANJA
  - o Kiwi, uvas verdes, manzanas verdes, peras verdes, melón de color VERDE
  - o Zarzamoras, arándanos, uvas negras, ciruelas, pasas de uva de color AZUL/PÚRPURA
  - o Bananas, nectarinas blancas, duraznos blancos, peras marrones de color BLANCO
- Palitos tipo “chupetín”: Palitos de pretzel, palitos de helado, palillos planos, sorbetes reciclados o mezcladores de café; todo sirve.

## Instrucciones:

- Deje que los niños hagan el máximo trabajo de preparación manual posible, como lavar, pelar y cortar las frutas con un cuchillo sin filo. Haga pequeñas cosas para que sea más fácil para ellos realizar las tareas solos, ya que esta es una parte fundamental de la actividad. Por ejemplo:
- Corte las puntas de las bananas (o haga un corte hasta la mitad de la banana) para que a los niños les resulte más fácil pelarlas.
- Abra la lata de piña en rodajas y coloque las rodajas en un bol para que los niños puedan servirse solos con un tenedor y luego cortarlas en trozos ellos mismos con un cuchillo sin filo.

- Para hacer un “chupetín”, coloque un palillo u otro “palito” en un trozo de fruta, ¡tómelo y coma!
- Demuestre cómo usar palitos más pequeños con frutas más pequeñas (como un arándano puesto en un palillo de dientes) y palitos más grandes con frutas más grandes (como colocando un trozo de melón en un palito de helado).

## ¡Es hora de la sopa!

Deje que los niños preparen un bol de sopa de vegetales y que luego se sienten y disfruten una porción todos juntos. ¡Generalmente sorprende observar todos los vegetales distintos que los niños prueban cuando ellos mismos preparan las recetas! Son muchos los beneficios para los niños de edad preescolar. Lavar, pelar y cortar los vegetales desarrolla coordinación entre manos y ojos y habilidades de motricidad fina, y cocinar una receta desde cero permite desarrollar confianza en las habilidades personales.

Esta “receta” en realidad no es una receta, ¡ya que lo importante es que los cocineritos de edad preescolar la vayan desarrollando a medida que avanzan en el proceso de aprender!

## Ingredientes:

- Dos litros de caldo de pollo (o puede usar caldo en cubitos y agua)
- Una taza de fideos para sopa de letras o macarrones
- Vegetales frescos y congelados
- Mini galletas para sopa

Comience preparando una variedad de vegetales. Deje que los niños hagan todo el trabajo de preparación posible mientras usted demuestra la actividad y los supervisa. Por ejemplo:

- Camotes: Los niños las pelan utilizando un pelapapas y los adultos las cortan en dados.
- Zanahorias: Los niños las pelan utilizando un pelapapas y las cortan con un cuchillo de cocina sin filo.
- Judías verdes: Los niños las lavan, les quitan las puntas con tijeras para niños, luego las cortan por la mitad con un cuchillo sin filo.
- Arvejas congeladas: Los niños miden utilizando tazas medidoras pequeñas y las colocan en la olla.

¿Tiene un vegetal de cada grupo de color? ¡Una lata de tomates en cubitos y algo de repollo colorado cortado y agregado a los ingredientes antes mencionados permitiría formar un arco iris completo! Deje que los niños elijan qué vegetales deben agregar y qué cantidad de cada uno. Ponga primero los trozos más grandes, ya que estos tardarán más tiempo en cocinarse. Deje cocer la sopa a fuego mínimo durante veinte minutos y agregue las arvejas congeladas en los últimos cinco minutos de cocción.

## Variantes multiculturales:

Investigue sobre ingredientes y recetas de otras partes del mundo y agregue algunas recetas de sopa multiculturales a su repertorio. Ideas:

- Asiática: Caldo de pollo, fideos ramen (descarte el paquete que contiene el aderezo), col china, repollo napa, cebolletas
- Africana: Caldo de pollo, una lata de leche de coco sin azúcar, camotes y unas cucharaditas de manteca de maní\*
- Mexicana: Caldo de pollo, pimientos verdes, tomates, maíz, frijoles negros en lata (los niños aplastan los frijoles con un tenedor en lugar de hacerlos puré)

## Variantes del libro:

Lea el libro ilustrado “Creciendo con la sopa de vegetales” (“Growing Vegetable Soup”) de Lois Ehlert y luego haga una olla de sopa utilizando los mismos ingredientes que se usan en el libro: zanahorias, judías verdes, arvejas, tomates, calabacines, maíz y patatas. Al final del libro encontrará una receta.

Lea el libro “Sopa de piedra” (“Stone Soup”) de Marcia Brown y luego actúe el cuento y prepare una olla de sopa utilizando los mismos ingredientes que se usan en el libro. El cuento tiene el beneficio agregado de identificar los vegetales por color. Puede seguir la receta en el libro y luego improvisar para modificarla.

“Hasta aquí tenemos” . . .

- zanahorias de color naranja
- repollo de color púrpura
- papas de color blanco

“¿Qué otros ingredientes podemos agregar? ¿Qué colores nos faltan? Tal vez podríamos agregar” . . .

- cebollas o maíz de color amarillo
- judías o arvejas de color verde
- pimientos o tomates de color rojo

Para esta actividad de cocina, podría pedirle a cada uno de los niños que traiga un ingrediente o podría pedirles que lo ayuden a hacer la lista para las compras. Si desea realizar una actividad súper rápida, compre los ingredientes y cocínelos antes de la clase. Luego, dele a cada uno de los niños un ingrediente para que lo agregue a la olla con el caldo. Estimúelos para que prueben un poco de cada ingrediente antes de agregarlo a la sopa.

Si no tiene el libro, puede pasar una versión en video antes de tomar la sopa o mientras están tomando la sopa:

Sopa de piedra (“Stone Soup”), versión clásica de 1947 de Marcia Brown:

<https://www.youtube.com/watch?v=trbHdayluLA>

Sopa de piedra (“Stone Soup”), nueva versión contemporánea de David Cullen:

<https://vimeo.com/8671479>

Luego, pueden ponerse de pie y bailar, ¡como en el cuento! Después, pueden hacer una siesta, como los soldados en sus cuarteles. ¡Fin!

## Recetas de la Zona de enriquecimiento

A continuación, incluimos algunas recetas divertidas, lo suficientemente simples para que los niños de edad preescolar las preparen con ayuda mínima de un adulto.

### Mermelada de fresas en puré

Una libra (cuatro tazas) de fresas frescas

Dos tazas de azúcar

Una o dos cucharadas de jugo de limón

Salsera, cucharas de madera, frasco para mermelada

- Pida a los niños que laven las fresas. Deles algunas fresas para que les saquen el cabo con un cuchillo sin filo, mientras usted limpia el resto.
- Ponga las fresas en un bol grande y colóquelo sobre una tabla o mesada.
- ¡Ponga a los niños a trabajar! Deje que aplasten y estrujen las fresas utilizando un tenedor o un pasapuré o los dedos (¡asegúrese de que primero se laven bien las manos!). Dígalos que continúen trabajando hasta que no queden trozos grandes.
- Pida a los niños que agreguen dos tazas de azúcar, ¡utilizando cucharas de madera para revolver todo el tiempo que deseen! Si decide usar menos azúcar, agregue una cucharada de pectina de fruta para espesar la preparación.
- Agregue dos cucharadas de jugo de limón (o una cucharada si usa menos azúcar) y dígalos a los niños que revuelvan un poco más.
- Ahora coloque la mezcla en una olla.
- Cocine a fuego mínimo durante cinco minutos para disolver el azúcar.
- Lleve a hervor y luego deje hervir durante un minuto. (Que los niños se alejen durante esta parte del proceso, y explíqueles que los líquidos hirviendo pueden quemar la piel. Recuérdeles jamás usar la cocina solos).
- Retire del fuego y deje enfriar. Luego, ¡sirva sobre pan o galletas integrales! Comience con una capa de manteca de maní o queso crema si lo desea.
- Coloque las sobras en un frasco para mermelada y refrigere.

## Puré de manzanas casero

Cuatro manzanas

Media taza de agua

Un cuarto taza de azúcar

Un cuarto cucharadita de canela

- Pele y quite el tronco a las manzanas y luego córtelas en rodajas.
- Deje que los niños corten las rodajas en trozos utilizando un cuchillo sin filo.
- Coloque las manzanas y el agua en una olla y deje que cada niño revuelva un poco las manzanas con una cuchara de madera.
- Cocine a fuego medio y luego a fuego mínimo durante quince minutos.
- Agregue el azúcar y la canela y retire del fuego.
- Ahora, pueden limpiar entre todos mientras el puré de manzanas se enfría durante diez minutos. Llene una olla con agua para lavar y un poco de jabón lavavajillas y deje que los niños de edad preescolar laven los cuchillos sin filo y la tabla de cortar con esponjas, luego deje que limpien la tabla o mesada con un paño de cocina.
- Deje que los niños revuelvan un poco la mezcla cocida. ¿Qué cambió en las manzanas después de cocidas?
- Sirva en pequeños boles y coma cuando todavía está tibio. O refrigere el puré para consumirlo a la hora del refrigerio durante el día.

## Sándwiches de molde

- Varias rodajas de pan integral blando
- Variedad de rellenos para sándwich: manteca de maní\*, queso crema, rodajas de queso cheddar, rodajas de jamón adobado
- Condimentos como miel, jalea, mayonesa, mostaza
- Moldes para masitas
- Cuchillos sin filo

Esta actividad simple es una buena manera de que los niños se acostumbren al sabor del pan integral. El foco está puesto más bien en el proceso de preparar un sándwich para uno mismo y en la libertad de hacerlo de distintas formas.

Nota: ¡Elija moldes de masitas grandes para que los niños no desperdicien demasiado! Si tiene un grupo de clientes difíciles acostumbrados al pan blanco, pruebe un gusto especial como untar el pan integral con pasta de chocolate y avellanas\*, o un “sándwich de manteca de maní y malvaviscos” pero utilizando manteca de maní\* y malvaviscos sobre pan integral.

## ¡Todo bananas!

Vea cuántas recetas creativas puede preparar con esta fruta favorita.

## **Chupetines de banana**

Corte una banana en rodajas de media pulgada e inserte un palillo o un palito de pretzel en cada una. ¡Listo!

## **Postre helado con budín**

Prepare budín de vainilla instantáneo con leche descremada. Sirva una porción a cada uno de los niños en una taza de plástico transparente (de ocho onzas o más pequeña) y deje que cada niño prepare su propio postre helado con bananas en rodajas y galletas integrales tipo Graham molidas. ¡Puede agregar crema batida si lo desea!

## **Paletas heladas de banana**

Corte las bananas en trozos de dos pulgadas e inserte un palillo en cada trozo. Colóquelos con el palillo hacia arriba sobre un papel o sobre una bandeja forrada con papel de cocina y congele durante dos horas.

Derrita algunas chispas de chocolate en un bol apto para microondas. Vaya calentando el chocolate de a diez o veinte segundos y revolviendo hasta que se haya derretido. Bane cada trozo de banana en el chocolate derretido y luego pase por nueces o almendras picadas. Consuma de inmediato o guarde en el congelador.

## **Sándwich de banana**

Haga que los niños preparen su propio sándwich abierto utilizando bananas y algunos otros ingredientes para decorar. Unte el pan integral con manteca de maní (o con Manteca de girasol o manteca de porotos de soja) y haga un dibujo. Por ejemplo:

Payaso: Una fila de rodajas de banana para el pelo, pasas de uva para los ojos, una fresa para la nariz y una rodaja de manzana para la boca.

Reno: Haga los cuernos con pretzels, use pasas de uva para los ojos y una uva negra para la nariz.

## **5: ¡Fiesta de cierre del programa!**

¿Por qué no organizar una fiesta simple para su última lección de Zona de enriquecimiento?

¡Puede ser una fiesta para dos o para veinte personas y los niños pueden servirse unos a otros o invitar a los animales de peluche a su fiesta!

Elija un tema creativo como:

- Té de las cinco con el osito de peluche, o
- Desayuno-almuerzo con el brontosaurio (¡Solo para vegetarianos!)
  - coman en un restaurante imaginario, como, por ejemplo:
- La cena del dinosaurio, o



- La panadería de la abeja trabajadora (sirva pan integral y galletas con pastas para untar y miel)
- El restaurant del arco iris (sirva frutas y vegetales con todos los colores del arco iris)

## **Hora de la fiesta**

Sirva los refrigerios de la Zona de enriquecimiento de sus recetas y actividades favoritas de esta unidad. ¡Pídale a los niños que voten! También puede pedirles que voten por sus frutas y vegetales favoritos, que anoten los nombres en una pizarra y que pongan una estrella al lado de cada voto. Luego, sívalas en una bandeja pequeña como aperitivo, acompañado con trozos de queso.

¡Haga que los niños le ayuden a limpiar!

## **Hora de jugar**

Cuando hayan terminado de limpiar, haga una pregunta:

¡Ahora ponga un poco de música y que todos bailen! O puede hacer algunas rondas del juego Seguir al líder por todo el salón o en el espacio exterior si están afuera. Si los niños de edad preescolar tienen sueño, sea breve ¡y acuéstense y hagan una siesta!

## **6. Certificado de logro**

¡Eres lo máximo! ¡Personalice e imprima este certificado para felicitar a sus niños de edad preescolar cuando completen el programa Zona de enriquecimiento!

[VER PÁGINA SIGUIENTE]

CERTIFICADO DE LOGRO

¡Felicitaciones!

Nombre del alumno

¡Completó con éxito el Programa Zona de enriquecimiento de Juntos Contamos! Haz aprendido todo para tomar decisiones saludables para tener un estilo de vida más activo y saludable.

Fecha:

Firmado: