

## ¡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: ¡celebremos!

**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:

1. 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.
2. Pregunte a los alumnos a qué tipos de fiestas han asistido. ¿Qué estaban celebrando? ¿Qué hicieron allí? ¿Qué comieron o bebieron?
3. 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.
4. 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.
5. Dígales que lo primero que necesitarán es un sombrero de fiesta.
6. Distribuya un trozo de cartulina y materiales de arte a cada alumno.
7. 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.
8. 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.
9. Abroche una tira de cuerda o cinta a cada lado para formar las tiras del sombrero.
10. 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:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

5. 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:**

1. 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.
2. Explique que ese día jugarán un juego divertido en su fiesta que los hará moverse.
3. 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.

4. Una vez que se expliquen las reglas, solicite a alumnos voluntarios que las repitan.
5. 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”.

6. Continúe hasta que haya un ganador.
7. 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.