

## ¡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:

1. 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.
2. Explique que todos tenemos aspectos que son diferentes y especiales sobre nosotros.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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 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.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.