

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 Parr
- 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 al 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 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.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.