

¿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, bailar
- 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. Cuento 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.

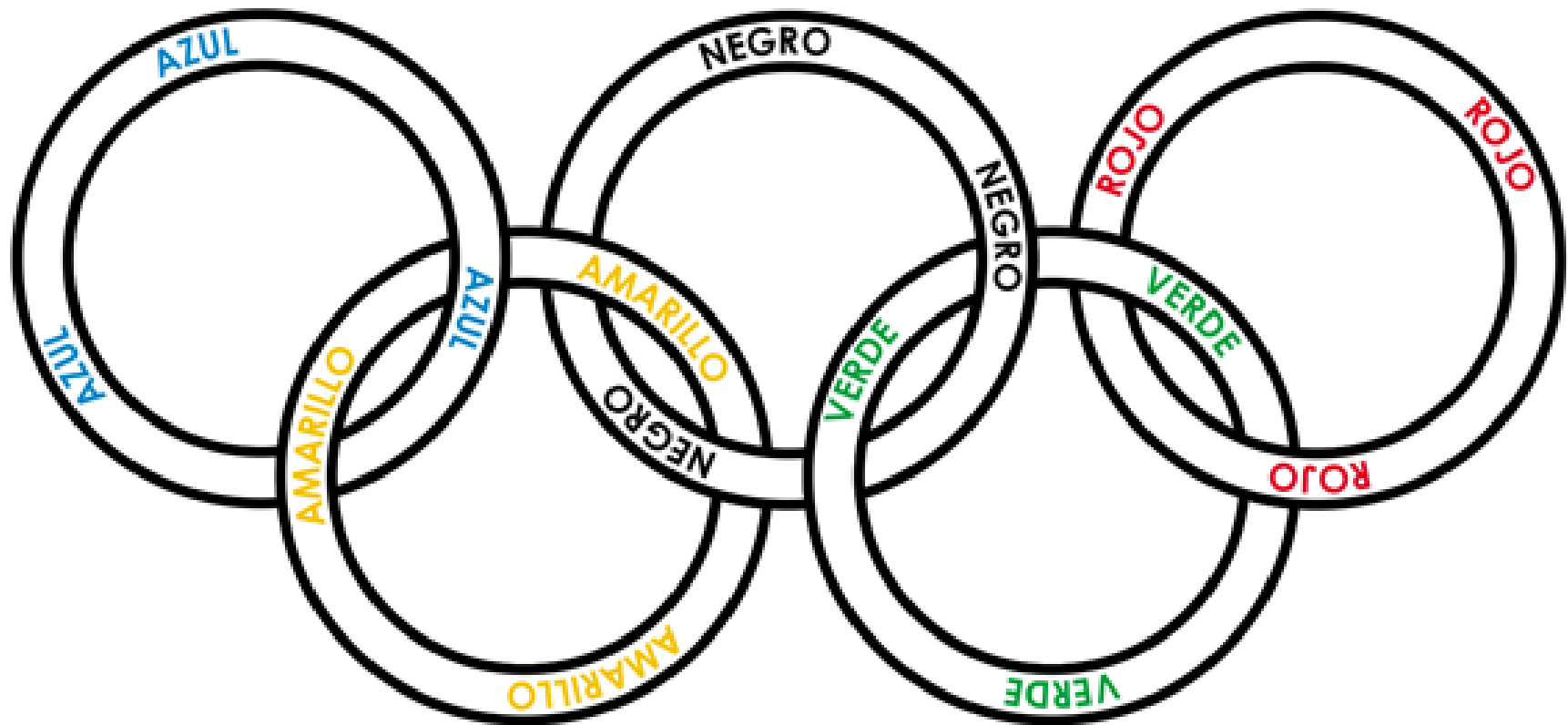
Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC):

- **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, dígales 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 pídales 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: dígalos 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):

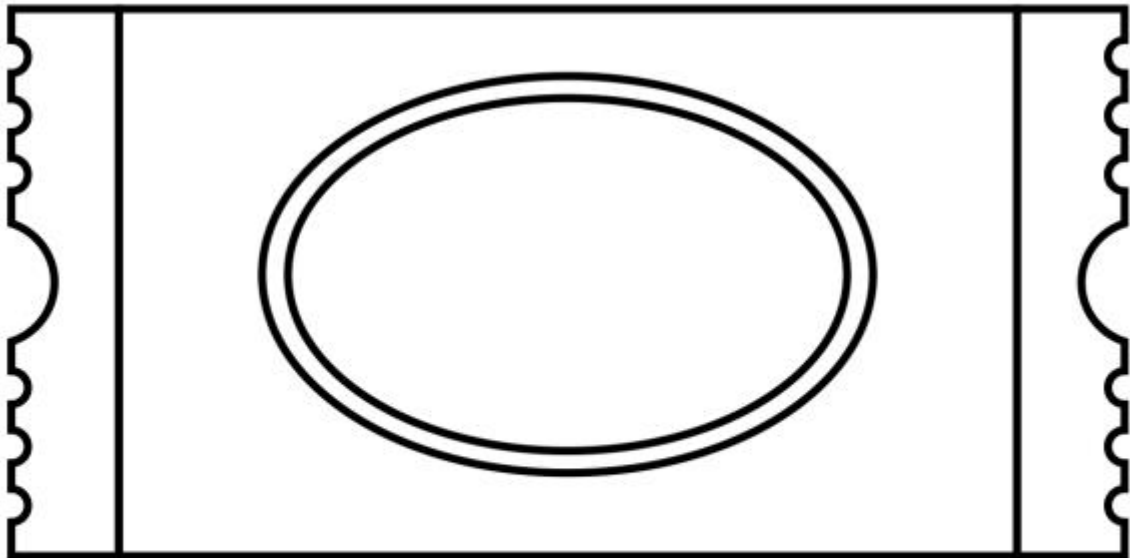
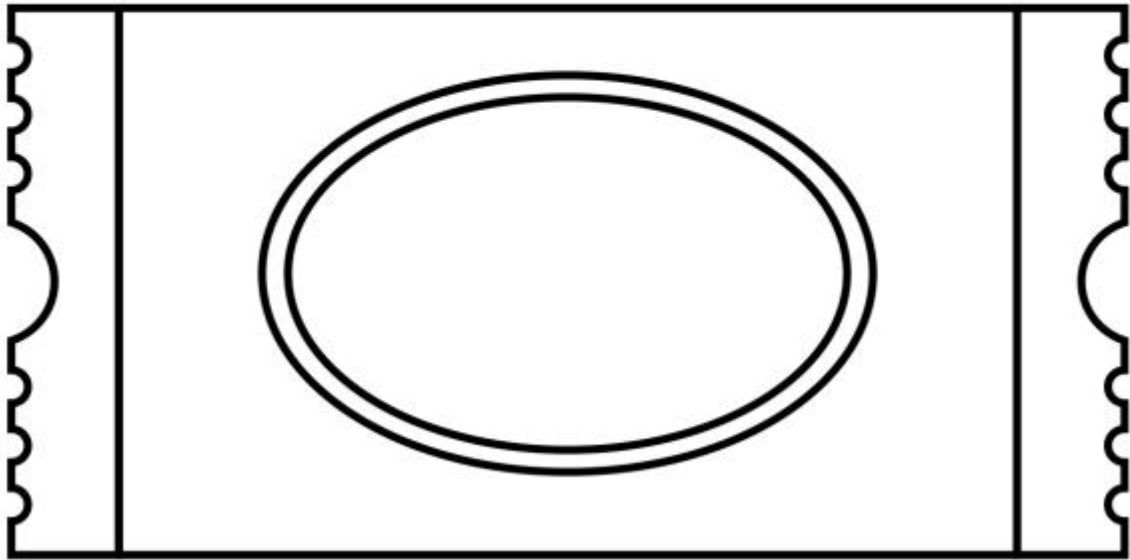
- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa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

- Plasticola 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 plasticola. 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. Dígalos a los alumnos que ese es su golpe de paso lento. Invítelos a recorrer la sala lentamente.
8. Acelere los golpes. Dígalos a los alumnos que ese es su golpe de paso rápido. Invítelos a recorrer la sala rápidamente.
9. Acelere aún más los golpes. Dígalos a los alumnos que ese es su golpe para trotar. Invítelos a moverse por la sala trotando.
10. Por último, vaya muy rápido. Dígalos 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, muéstreles 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)

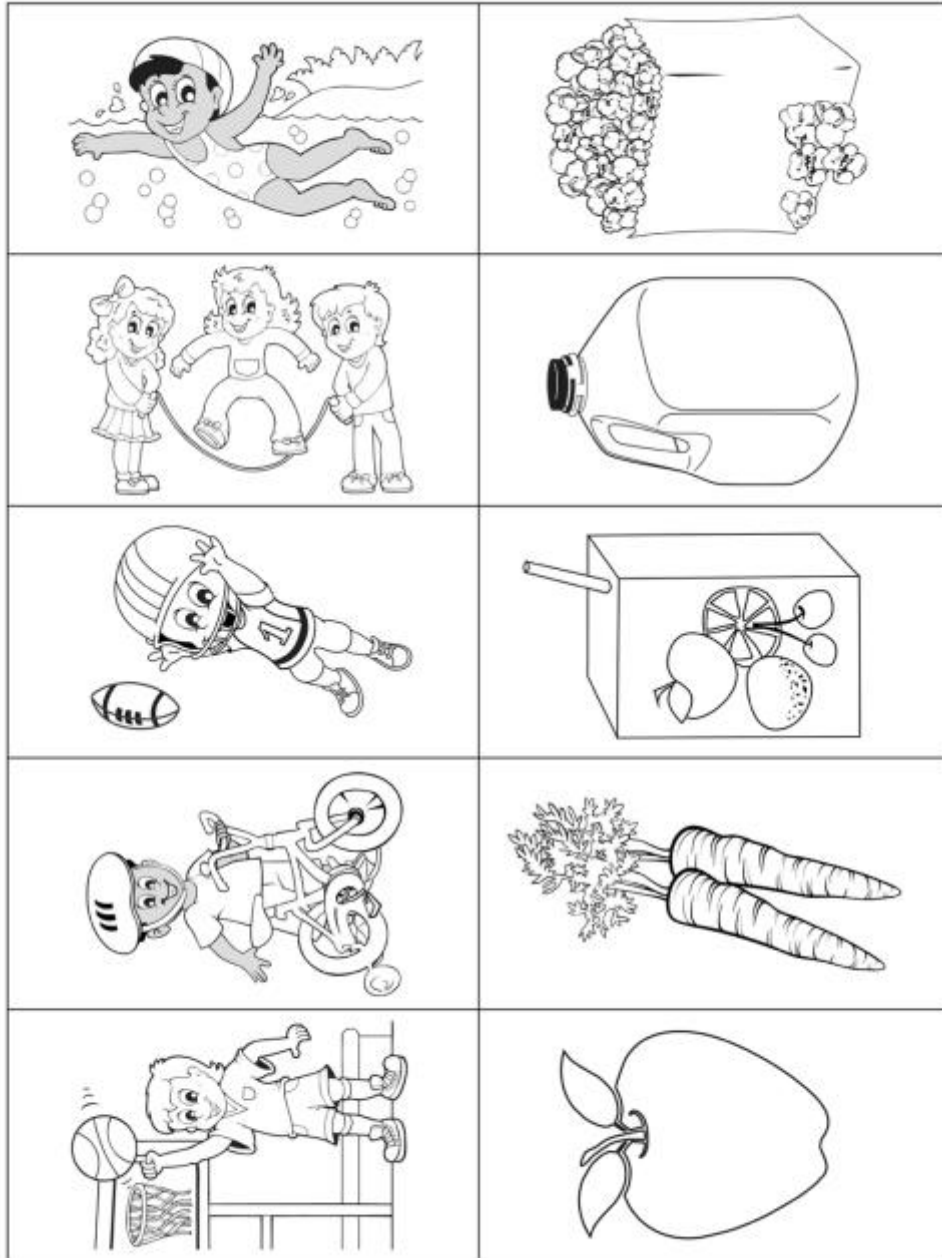
- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa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