

# ¡LISTOS A JUGAR!

Guía de actividades  
para promover  
hábitos saludables



Con el generoso apoyo de:

FUNDACIÓN  
**FEMSA**

En esta guía encontrarás:

**DIVERTIDAS IDEAS PARA ACTIVIDADES**  
adaptables a distintos entornos de enseñanza

**RECURSOS PARA CONECTAR CON LAS FAMILIAS**  
y promover hábitos saludables en casa

**ENLACES DE APRENDIZAJE**  
para conectar el cuidado de la salud con otras áreas





# Bienvenidas y bienvenidos a ¡Listos a Jugar!

La infancia es una etapa rica en experiencias en la que niñas y niños empiezan a aprender sobre sí mismos y el mundo que los rodea. Es precisamente durante estos años en los que se cimientan muchos de los hábitos de alimentación, actividad física y cuidado personal que los acompañarán a lo largo de sus vidas. Tú tienes la oportunidad de ayudarles a establecer las bases para una vida sana desde el comienzo.

Con esta guía y los demás recursos que forman parte del programa ¡Listos a Jugar! tendrás una caja de herramientas diversas y de fácil uso para enseñar a niñas y niños a cuidar de sí mismos física y emocionalmente. Además, encontrarás una serie de ideas para extender el aprendizaje en el hogar y reforzarlo en la cotidianidad.

Sin importar cuáles sean las actividades que escojas, lo principal es divertirse y que participes activamente en ellas junto a las niñas y los niños. Los queridos personajes de Sésamo estarán ahí para acompañarlos en este entretenido recorrido por el mundo de la salud.



# CONTENIDO

5	Sobre ¡Listos a Jugar!
6	Objetivos de aprendizaje
7	Conoce a los personajes de ¡Listos a Jugar!
9	Materiales a tu disposición
12	Cómo trabajar con grupos de distintas edades
13	Estructura de las unidades y sesiones
<b>15</b>	 <b>UNIDAD 1 - Conciencia Corporal</b>
17	Sesión 1 - Nuestro cuerpo
22	Sesión 2 - Los sentidos
26	Sesión 3 - El corazón
31	Sesión 4 - Las señales del cuerpo
35	Sesión 5 - ¿Cómo se sienten las emociones?
40	Sesión 6 - Celebremos nuestros aprendizajes
<b>42</b>	 <b>UNIDAD 2 - Cuidado personal</b>
44	Sesión 7 - Hora de bañarse
48	Sesión 8 - ¡A lavarnos las manos!
52	Sesión 9 - Cuando estamos enfermos
56	Sesión 10 - El cuidado de nuestros dientes
60	Sesión 11 - Manejo de emociones
64	Sesión 12 - Celebremos nuestros aprendizajes
<b>66</b>	 <b>UNIDAD 3 - Actividad física</b>
68	Sesión 13 - Moviendo nuestro cuerpo
72	Sesión 14 - Bailemos
75	Sesión 15 - Descansar
79	Sesión 16 - Desconectarnos
93	Sesión 17 - Atención plena
88	Sesión 18 - Celebremos nuestros aprendizajes
<b>90</b>	 <b>UNIDAD 4 - Alimentación</b>
93	Sesión 19 - ¿De dónde viene lo que comemos?
98	Sesión 20 - Alimentos para cualquier momento y para de vez en cuando
102	Sesión 21 - La porción adecuada
107	Sesión 22 - Comida de todos los colores
111	Sesión 23 - Aprendiendo a esperar
114	Sesión 24 - Celebremos nuestros aprendizajes
<b>116</b>	<b>Tarjeta ¡Listos a Jugar!</b>
<b>118</b>	<b>Actividades para hacer en familia</b>
<b>142</b>	<b>Certificado</b>





# Sobre ¡Listos a Jugar!

¡Listos a Jugar! es un programa educativo para la promoción de hábitos saludables en niñas y niños en edad preescolar que aprovecha el juego y la diversión, de la mano de los queridos personajes de Sésamo, como principales dinamizadores del aprendizaje.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

El enfoque del programa se basa en tres principios fundamentales:

- **Impacto temprano:** Abordamos el cuidado la salud desde el inicio del ciclo de vida, concentrándonos principalmente en las niñas y niños en edad preescolar y los adultos en su entorno.
- **Prevención primaria:** Enfocamos nuestros esfuerzos en evitar el desarrollo de hábitos perjudiciales y promover hábitos protectores que puedan tener implicaciones en la salud y el bienestar de los niños a lo largo de su vida.
- **Autogestión:** Buscamos empoderar a niñas, niños, sus cuidadores y comunidades para que tomen decisiones positivas frente al cuidado de su salud e incorporen hábitos saludables en su vida cotidiana.

# Objetivos de aprendizaje

Con ¡Listos a Jugar! buscamos que niñas y niños mejoren sus conocimientos, habilidades y actitudes en cinco áreas:

## LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS...

<b>Conciencia del cuerpo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Desarrollarán mayor aprecio por su propio cuerpo y sentirán curiosidad por su funcionamiento.</li><li>» Ganarán conciencia sobre las señales que emite el cuerpo y que nos permiten entender sus necesidades</li></ul>
<b>Cuidado personal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Comprenderán el vínculo entre los gérmenes y las enfermedades transmisibles.</li><li>» Aprenderán prácticas de cuidado personal que contribuyen al cuidado de la salud como son el correcto lavado de manos, cubrir la tos o el estornudo, la higiene bucal y las visitas regulares a los profesionales de la salud.</li></ul>
<b>Actividad física</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Disfrutarán de la actividad física e investigarán las opciones de actividad física a su disposición.</li><li>» Explorarán el funcionamiento de su cuerpo a través del movimiento.</li><li>» Entender la importancia del descanso para la recuperación de energía.</li><li>» Harán un uso responsable de dispositivos digitales y otras pantallas.</li></ul>
<b>Alimentación saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Reconocerán las características de una alimentación balanceada, en la que se consume variedad de alimentos naturales o mínimamente procesados.</li><li>» Valorarán la alimentación como una fuente de salud y bienestar.</li></ul>
<b>Auto-regulación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Identificarán cómo se manifiestan diferentes emociones en su cuerpo y conocerán estrategias para modular su comportamiento en respuesta a sus emociones.</li><li>» Practicarán estrategias para relajarse, controlar sus impulsos, esperar y postergar la gratificación.</li></ul>



# Conoce a los personajes de ¡Listos a Jugar!



## COMEGALLETAS

Comegalletas es un monstruo azul con ojos grandes y muy abiertos. Habla “lenguaje monstruo” de manera directa y sencilla. Es grande, algo torpe y adora comer todo, en especial ¡galletas! Es por eso que siempre está diciendo: “¡Yo querer galletas!” Aun así, con el tiempo, también ha aprendido a comer sanamente. Comegalletas es muy amado por sus amigos y siempre está dispuesto a ayudar a los demás.



## LOLA

Lola es una pequeña monstruo de cuatro años. Es rosa, peluda y segura de sí misma. Es inteligente, asertiva, curiosa, cuidadosa, proactiva y quiere hacer todo por sí misma. También es bastante amigable, juguetona y cariñosa y le gusta ser la líder del grupo.



## ELMO Y SU FAMILIA

Elmo es un pequeño monstruo de tres años y medio de edad, de color rojo brillante con una sonrisa contagiosa. Habla el lenguaje de los monstruos y es muy querido por todos. Para Elmo, la vida es un gran juego. Siempre quiere estar involucrado en lo que está sucediendo, aunque no siempre tiene las habilidades o conocimientos necesarios para participar. Sin embargo, eso no es un problema, porque siempre cuenta con la guía y cariño de sus papás Mae y Louie.



### DR. GALLO

El Dr. Gallo es un médico de ¡Listos a Jugar!. Enseña a sus amigos Muppets a hacer cosas para mantener el corazón sano, cómo hacer ejercicio y comer frutas y verduras. También disfruta presentar un divertido programas de juegos con temas de salud.



### ARCHIBALDO

Archibaldo es un adorable y pequeño monstruo azul oscuro, delgado y de ojos grandes. Su nariz es grande y rosa. Es entusiasta e impulsivo, tiene el ego un poco inflado pero ama a la gente y está siempre buscando la manera de ayudar (aunque a veces hace cosas sin pensar en las consecuencias). De vez en cuando, se emociona demasiado y se convierte en “Super Archibaldo”, ¡un héroe que resuelve problemas!



### BETO Y ENRIQUE

Beto y Enrique son mejores amigos y compañeros de apartamento en Sésamo. En comparación con Enrique, Beto es más maduro y analítico y se considera la voz de la razón en su amistad (aunque también puede ser un poco excéntrico con sus colecciones de tapas de botellas y clips). Si bien Beto no siempre participa voluntariamente en los planes de Enrique, siempre lo perdona por las travesuras que le hace. Enrique, por su parte, es muy sociable y arriesgado. Aunque a veces se mete en aprietos, el desenfado con el que hace frente a sus éxitos y fracasos lo hacen uno de los personajes más queridos de Sésamo.



### ROSITA

Rosita es una divertida monstruo turquesa a quien le encanta expresarse a través de la música, tocando guitarra y batería. Rosita es juguetona y extrovertida y se distingue por buscar siempre incluir a los demás en sus aventuras. A veces Rosita se siente frustrada o se siente excesivamente cariñosa, así que usa su diario para manejar sus emociones. Rosita y Elmo son grandes amigos.

# Materiales a tu disposición



## GUÍA DE ACTIVIDADES

Una herramienta versátil y llena de ideas de actividades que puede utilizarse como plan curricular o como catálogo abierto para implementar actividades basadas en juego para la promoción de hábitos saludables



## TAPETE DE ACTIVIDADES

Un tapete de gran tamaño que incentiva la reflexión colectiva y el pensamiento creativo, por medio de la identificación de imágenes y la narración de historias. El tapete incluye distintas imágenes relacionadas con los temas del proyecto.



## VIDEOS

Memoria USB con segmentos protagonizados por los personajes de Sésamo escogidos acorde con el tema de cada sesión.

## CUENTOS



**Somos diferentes, somos iguales:** Elmo y los demás amigos de Sésamo aprenden que aunque todos nos veamos un poco diferentes por fuera, somos muy parecidos en lo que es importante.



**Superlimpios, un cuento de higiene:** Elmo es el presentador de un programa de televisión y el tema de hoy es ¡la higiene! Los amigos de Sésamo le ayudan a demostrar a Elmo las cosas que debemos hacer y las que debemos evitar en materia de higiene personal.



**A movernos con Archibaldo:** Nuestro adorable amigo Archibaldo nos muestra lo fácil que es moverse, ¡hasta con un libro! De hecho el libro será parte del ejercicio, ya que deberán pasar por debajo, saltar por encima y correr alrededor hasta que su corazón lata sin control.



**La guía del buen comer de Archibaldo:** Archibaldo y su asistente Elmo nos dan la bienvenida al Café del Buen Comer, donde nos servirán deliciosa información sobre la buena alimentación.



## CERTIFICADO

Cada niña y niño que participa en el programa obtendrá un certificado con 5 insignias, que podrán colorear progresivamente para indicar que una niña o niño cuando cumplan ciertas tareas.



## RECURSOS DIGITALES

**App Listos a Jugar:** Un planeador interactivo para la familia o el salón de clase con más de un centenar de ideas para jugar relacionadas con las áreas de contenido de ¡Listos a Jugar! Puede descargarse gratuitamente a través de Google Play y funciona sin conectividad una vez descargada.



**Juegos digitales:** En [sesamo.com/listosajugar](http://sesamo.com/listosajugar) se encuentran numerosos juegos digitales que complementan el aprendizaje en las áreas de cuidado personal y alimentación.



# Cómo trabajar con grupos de distintas edades

Aunque las actividades propuestas en esta herramienta están dirigidas a niñas y niños en edad preescolar, se pueden adaptar para que funcionen con grupos de edades mixtas, mayores o menores, tanto en centros educativos como centros de cuidado infantil u otros espacios no formales.

Al elegir las actividades que mejor se adapten a su grupo, ten en cuenta estos consejos:

## Bebés

- \* Proporciona una superficie de juego abierta y segura para que los bebés se muevan libremente.
- \* Coloca materiales apropiados para su edad en una manta con los bebés y anima a los más pequeños a alcanzar, agarrar, rodar o arrastrarse hacia los objetos.
- \* Sostén un bebé mientras cantas y te mueves al ritmo. ¡Invita a otros niños a bailar!
- \* Usa palabras como “arriba, arriba, arriba” mientras levantas un bebé, y “abajo, abajo, abajo” mientras lo bajas.
- \* Coloca a los bebés sobre sus espaldas y mueve suavemente sus brazos o piernas para imitar algunos de los movimientos que hacen otros niños, como marchar o imitar un pájaro.

## 3 a 7 años

- \* A esta edad, a los niños les encanta ser “ayudantes”, así que pídeles que ayuden a organizar las actividades. Invítalos a demostrar sus habilidades físicas (como saltar, patear, arrojar y atrapar) frente a los niños más pequeños.
- \* Esto puede estimular la autoconfianza de los niños mayores y motivar a los más pequeños.
- \* Al realizar una actividad, desafía a este grupo para que se mantenga en movimiento más tiempo que los más pequeños, que disfrutan de intervalos más cortos de actividad.
- \* Mientras los niños pequeños duermen la siesta, presenta a este grupo actividades silenciosas como jugar con juegos de mesa, rompecabezas o leer.

## 8 años en adelante

- \* Anima a los niños mayores a asumir responsabilidades divertidas, como dirigir una actividad o inventar un nuevo juego.
- \* Asigna a los niños mayores compañeros más jóvenes a quienes puedan ayudar con actividades que puedan ser más difíciles.
- \* Invítalos a que ayuden a crear un recorrido con obstáculos seguro para los niños más pequeños.
- \* Si hay varios niños mayores, desafíales a que inventen un baile para todos los demás.



# Estructura de las unidades y sesiones

¡Listos a Jugar! está estructurado en cuatro unidades correspondientes a los temas de consciencia del cuerpo, cuidado personal, actividad física y alimentación saludable, a las cuales se ha integrado transversalmente el desarrollo de la autorregulación.

Cada unidad tiene los siguientes elementos:

- Un libro de cuento que introduce el tema
- Una canción
- Cuatro sesiones que desarrollan los objetivos de aprendizaje
- Una sesión que articula el aprendizaje de la unidad con prácticas de autorregulación
- Una sesión cierre para celebrar los aprendizajes de la unidad.

A su vez, cada sesión tiene los siguientes componentes:

**Objetivo de la sesión:**  
Es una descripción de las habilidades que se busca desarrollar en las niñas y los niños a través de las actividades propuestas.

¡A jugar!: La actividad central de la sesión a través de la cual niñas y niños desarrollaran las habilidades descritas en el objetivo de la sesión a través del juego. Cada actividad está acompañada por una sugerencia para ajustar su complejidad de acuerdo a las características del grupo.

**¿Listos?:** Actividades sugeridas para introducir el tema y preparar a niñas y niños para el trabajo que se realizará durante la sesión. Éstas incluyen divertidos videos protagonizados por los amigos de Sésamo

**Banco de palabras:** Un listado de palabras relevantes para la sesión. Usar estas palabras cotidianamente enriquecerá su vocabulario y potenciará el aprendizaje.

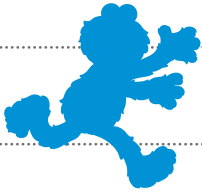
**Enlaces de aprendizaje:**  
Descubre cómo la sesión se conecta con otras áreas curriculares.

**Recuperando la calma:**  
Un momento para aprender y reforzar la práctica de técnicas de autorregulación.

**Actividad para hacer en casa:** En esta sección encontrarás una sugerencia divertida para que niñas y niños practiquen lo aprendido en casa.

**Refuerza lo aprendido en esta sesión:** Consejos para ayudarte a sostener y profundizar el aprendizaje en la cotidianidad.





## UNIDAD I

# Conciencia corporal

Desde que son pequeños, niñas y niños manifiestan curiosidad por su propio cuerpo, sus partes y funciones básicas. Conforme van creciendo, usan sus sentidos para explorar el mundo y aprenden a reconocer distintas señales que emite su cuerpo - como el hambre o el cansancio- como indicadores de su propio bienestar. La consciencia corporal ayuda a niñas y niños a fortalecer sus habilidades motoras y identificar el bienestar corporal como una parte importante de su bienestar general.

Esta unidad se compone de 6 sesiones:

**SESIÓN 1** - Mi cuerpo

**SESIÓN 2** - Los sentidos

**SESIÓN 3** - Mi corazón palpita

**SESIÓN 4** - Cuando estoy cansado

**SESIÓN 5** - Cómo se sienten las emociones

**SESIÓN 6** - Celebremos nuestros aprendizajes

A lo largo de la unidad buscaremos que niñas y niños:

- » Desarrollen aprecio por su cuerpo.
- » Usen sus sentidos para explorar el mundo.
- » Conozcan la importancia del corazón como motor del cuerpo.
- » Entiendan el papel de la relajación y el descanso en la recuperación de energía.
- » Reconozcan cómo se sienten ciertas emociones en su cuerpo.

Para empezar, familiarízate con los materiales disponibles:

Cuento “Somos diferentes, somos iguales”



Tapete de actividades



## Videos - Unidad I



## Insignia “Conciencia Corporal”



### CANCIÓN: “MI CUERPO Y YO SOMOS AMIGOS”

Mi cuerpo me habla  
Me dice lo que necesito  
Con los 5 sentidos  
Mi cuerpo y yo somos amigos

Si Elmo tiene frío  
Se pone un abrigo  
Si Lola tiene hambre  
Es la hora de comer porque

Mi cuerpo me habla  
Me dice lo que necesito  
Con los 5 sentidos  
Mi cuerpo y yo somos amigos

Si yo tener sueño  
Acostarme a dormir  
Al despertar contento  
Yo sentirme muy feliz porque

Mi cuerpo me habla  
Me dice lo que necesito  
Con los 5 sentidos  
Mi cuerpo y yo somos amigos

Si Elmo está muy tenso  
Se puede estirar  
Y si Lola está aburrída  
Vamos todos a jugar

Mi cuerpo me habla  
Me dice lo que necesito  
Con los 5 sentidos  
Mi cuerpo y yo somos amigos

Al aplaudir se sienten las manos  
Con sus ojos Elmo puede ver  
Para oír ser los oídos  
La nariz es para oler  
Y en la boca está el gusto por comer

Mi cuerpo me habla  
Me dice lo que necesito  
Con los 5 sentidos  
Mi cuerpo y yo somos amigos  
Mi cuerpo y yo somos amigos  
Mi cuerpo y yo somos amigos



## SESIÓN 1

# Mi cuerpo

*En esta sesión niñas y niños explorarán distintas partes de su cuerpo y aprenderán a reconocer sus funciones.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** Conciencia corporal, propiocepción, autoestima, motricidad gruesa.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a escuchar atentamente la canción “**Mi cuerpo y yo somos amigos**” y repítanla juntos hasta que aprendan la letra. Puedes inventar unos pasos de baile para que sea más divertido y fácil.



Introduce el tema con la lectura del cuento “**Somos diferentes, somos iguales**”. Antes de empezar, muéstrales la portada y pregúntales ¿de qué creen que trata este cuento?

Lee la historia con entusiasmo, permitiendo que niñas y niños participen activamente en la lectura. Al terminar, puedes usar las siguientes preguntas para invitar la participación:

- ¿Todas las personas tenemos la nariz igual? ¿cómo pueden ser diferentes las narices? ¿para qué usamos la nariz?
- ¿El cabello de todas las personas es igual? ¿cómo puede ser el cabello diferente? ¿para qué creen que nos sirve el cabello?
- ¿Nuestras bocas son todas iguales? ¿para qué usamos la boca, los labios y los dientes?
- ¿Para qué sirve la piel? ¿cómo podemos cuidar nuestra piel?
- ¿Cómo son nuestros ojos? ¿de qué color son? ¿qué forma tienen? ¿para qué usamos los ojos?



## BANCO DE PALABRAS

articulaciones  
extremidades  
órganos  
flexionar  
estirar  
digerir  
sostener  
inhalar  
exhalar

- ¿En qué se parecen los cuerpos de todas las personas? ¿qué nos permite hacer cada parte del cuerpo?
- ¿Todos tenemos sentimientos? ¿cómo se siente estar preocupado, asustado, emocionado o feliz? ¿qué podemos hacer cuando nos sentimos así?

Invita al grupo a reflexionar sobre todas las formas en las que somos iguales y somos diferentes. Ayúdalas a ver que incluso ahora somos los mismos que cuando nacimos, pero diferentes porque hemos crecido.



Veán juntos el video “Creciendo con Elmo” y conversen: ¿qué misterio quería resolver Elmo? ¿qué aprendió? ¿cómo saben ustedes que han crecido? ¿qué podemos hacer para crecer saludables y fuertes?

Ahora que sabemos todo esto estamos ¡listas y listos para jugar!

## A jugar: ¡Las partes del cuerpo!

- Invita a niñas y niños a formar un círculo. Explícales que van a jugar a nombrar e identificar las partes del cuerpo.
- Para empezar, nombra una parte, señálala en tu cuerpo y conversa con el grupo sobre la función que tiene (por ejemplo, las piernas nos sirven para caminar).
- En una segunda ronda, explícales que vas nombrar la parte sin señalarla, pero que ellos deberán mostrarla en su propio cuerpo y moverla.
- Una vez que hayas identificado que reconocen las partes del cuerpo y sus funciones, aumenta la diversión nombrando distintas partes a mayor velocidad. Rota el liderazgo a distintas niñas y niños del grupo para que sean quienes señalen la parte que el resto del grupo debe identificar.

Aquí tienes una lista de las partes del cuerpo y por qué son importantes.

## ENLACES DE APRENDIZAJE

123

**Matemáticas:** Pídeles que cuenten las partes de su cuerpo, por ejemplo: ¿cuántos ojos tienen? ¿cuántos dedos?

¿cuántos dientes?

Muéstrales cómo pueden usar sus dedos para contar o saber cuántos elementos quedan en un conjunto cuando se añaden o se sustraen elementos.

ABC

**Lenguaje:** Ayuda a niñas y niños a desarrollar un vocabulario amplio

relacionado con las partes del cuerpo (articulaciones, órganos, extremidades, etc.) y con los distintos tipos de movimiento y funciones que pueden hacer (flexionar, rotar, respirar, digerir, etc.)

PARTE DEL CUERPO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?
<b>Cabeza</b>	La cabeza protege nuestro cerebro y varios de los órganos que nos permiten explorar el mundo
<b>Orejas</b>	Son órganos que tenemos a ambos lados de la cabeza que nos permiten escuchar y mantener el equilibrio
<b>Ojos</b>	Son órganos al frente de la cara que nos permiten ver
<b>Nariz</b>	Parte de nuestra cara con dos orificios para respirar y oler
<b>Boca</b>	Compuesta por labios, dientes y lengua, nos permiten formar palabras, comer, saborear y empezar a procesar lo que comemos.
<b>Cuello</b>	Sostiene la cabeza y ayuda a moverla en distintas direcciones
<b>Hombros</b>	Son articulaciones que nos permiten subir y bajar los brazos
<b>Pecho</b>	Es una caja que contiene nuestro corazón y nuestros pulmones
<b>Estómago</b>	Es un órgano que digiere lo que comemos
<b>Caderas</b>	Son las articulaciones que nos permiten subir y bajar las piernas
<b>Brazos</b>	Son nuestras extremidades superiores que nos permiten hacer todo tipo de movimientos como agarrar, lanzar y cargar cosas
<b>Codos</b>	Son las articulaciones en los brazos que permiten moverlos en distintas direcciones y hacer fuerza
<b>Muñecas</b>	Son las articulaciones que unen los brazos con las manos y que permiten moverlas en distintas direcciones
<b>Manos</b>	Son las partes que se encuentran al final de los brazos y que nos permiten sostener cosas
<b>Dedos de las manos</b>	Son las cinco terminaciones alargadas de cada mano, que se doblan y estiran para presionar o tomar cosas
<b>Trasero</b>	Parte trasera de la cadera que soporta el peso de nuestro cuerpo cuando estamos sentados
<b>Espalda</b>	Parte de atrás del cuerpo que va del cuello a la cadera que soporta el peso del cuerpo y protege nuestra columna vertebral
<b>Piernas</b>	Son nuestras extremidades inferiores que sostienen el cuerpo y nos permiten movernos de un lugar a otro
<b>Rodillas</b>	Articulaciones que permiten flexionar y estirar las piernas para caminar, correr o patear
<b>Tobillos</b>	Son las uniones entre las piernas y los pies que nos permiten moverlos en varias direcciones
<b>Talones</b>	Es la parte de atrás de los pies que soporta el peso de nuestro cuerpo cuando estamos de pie o caminamos
<b>Dedos de los pies</b>	Son las cinco terminaciones alargadas de cada pie que nos dan equilibrio y soporte al caminar
<b>Piel</b>	Capa que recubre el cuerpo que nos protege elementos y nos permite sentir el tacto, el calor y el frío

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Siéntense frente a un espejo y nombra las partes del cuerpo a medida que las señalas primero en ti y luego en ellos. Alternativamente, invítales a que identifiquen las partes del cuerpo usando un muñeco que tengan disponible.
- \* **Aumenta la complejidad** nombrando sólo la función para que el grupo señale la parte del cuerpo que le corresponde.



## Recuperando la calma

Después de jugar invita a niñas y niños a relajarse.

A lo largo de las sesiones de esta unidad aprenderán una técnica de autorregulación llamada **respiración abdominal**, la cual es muy útil para ayudar a niñas y niños cuando enfrentan una situación en la que deban manejar emociones difíciles. Para que sea efectiva, es necesario aprenderla y practicarla cuando están tranquilos.

Pídeles que pongan sus manos sobre su estómago e inhalen aire lentamente por la nariz imaginando que su estómago es como un globo. Anímales a que respiren de manera larga y profunda para llenar su globo de aire. Cuando hayan llegado a su máxima capacidad, pídeles que expulsen el aire del globo lentamente a través de su nariz.

Usa esta oportunidad para introducir las palabras inhalar y exhalar a su vocabulario.

Explícales que inhalar significa “respirar aire hacia dentro” y exhalar significa “respirar aire hacia fuera”.

Practiquen varias veces y conversen sobre cómo se sienten después de haber realizado las respiraciones.

## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles las partes del cuerpo y por qué son importantes.
2. Colorear la lista **Las partes del cuerpo** (pg. 118 de esta Guía) para seguir aprendiendo y ¡divertirnos mucho!



## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Mi cuerpo y yo somos amigos**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Mientras niñas y niños realizan diferentes actividades (como durante el almuerzo o cuando están leyendo cuentos) pregúntales ¿qué parte de su cuerpo está utilizando?, ¿cómo podemos ayudar a que esta parte del cuerpo esté siempre saludable?





## SESIÓN 2

# Los sentidos

*En esta sesión niñas y niños explorarán los cinco sentidos y los órganos responsables de cada uno.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** Conciencia corporal, observación, pensamiento científico.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Mi cuerpo y yo somos amigos**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia las partes del cuerpo? Aprovecha para preguntarles rápidamente ¿dónde está el codo, la cadera o el talón?

Puedes usar el formato que aparece al final de esta Guía para hacerle seguimiento a los compromisos de las niñas y niños del grupo y así motivarlos a perseverar para alcanzar su insignia de la unidad.

Cuéntale al grupo que hoy van a explorar los cinco sentidos. Antes de empezar, invítalos a conversar sobre cómo podemos saber cómo se ven, saben, suenan, huelen o se sienten las cosas. Puedes usar un objeto e invítarlos a explorarlo para recuperar sus saberes sobre los sentidos.



- ▶ Ahora vean juntos el video “**Dr. Gallo y Comegalletas exploran con los sentidos**” y conversen: ¿cómo supo Comegalletas a qué olía el limón? ¿cómo logró identificar el sonido de lo que masticaba el doctor Gallo? ¿qué partes del cuerpo utilizó Comegalletas para identificar la forma y la textura de la galleta de avena? ¿qué habrían hecho ustedes para identificar el sabor de la galleta?

Ahora que sabemos cuáles son los 5 sentidos y cómo funcionan ¡estamos listas y listos para jugar!

## A jugar: ¡Los sentidos!

- Organiza al grupo alrededor del tapete y pídeles que observen con atención todas las imágenes. Si el grupo es demasiado grande para que todos participen, divídelo en grupos más pequeños para que tomen turnos siguiendo tus instrucciones.
- Pídeles que cierren sus ojos y que, cuando los abran, encuentren una imagen con ojos y brinquen hasta colocarse sobre ella. Pregúntales *¿para qué nos sirven los ojos?* Explica que los ojos nos sirven para ver. Luego pregunta *¿cuál es su color favorito?* e indícales que busquen en el tapete algo que sea de su color favorito y brinquen hasta colocarse sobre la imagen. Invítalos a que te digan que otras cosas, además del color, podemos saber sobre las cosas sólo con verlas.
- De nuevo pide que cierren sus ojos y que, cuando los abran, encuentren y brinquen hasta la imagen con nariz. Pregúntales *¿para qué nos sirve la nariz?* Explica que la nariz además de servirnos para respirar nos sirve para oler. Pídeles que compartan con el grupo un olor que les guste mucho o algo que huela muy mal. Luego pídeles que busquen en el tapete algo que piensen que olerá bien y brinquen hasta colocarse sobre la imagen. *¿Para qué nos sirve a qué huelen las cosas?*
- Ahora pide que cierren los ojos y que, cuando los abran, encuentren una imagen con boca. *¿Para qué sirve la boca?* Explica que la lengua que está dentro de la boca nos sirve para reconocer los sabores de las cosas que comemos o bebemos. Invítalos a pensar en cosas con distintos sabores (ácido, dulce, salado, amargo, picante). Para terminar, pídeles que busquen en el tapete algo que les guste cómo sabe y brinquen hasta colocarse sobre la imagen.



### BANCO DE PALABRAS

**sentidos**  
**órganos**  
**visión**  
**audición: sonido,**  
**agudo grave**  
**olfato: olor, apestoso**  
**agradable**  
**tacto: textura, suave,**  
**áspero, firme, blando,**  
**liso, rugoso**  
**gusto: ácido, dulce,**  
**salado, amargo,**  
**picante**  
**temperatura: frío,**  
**helado, caliente, tibio**

## ENLACES DE APRENDIZAJE



**Lenguaje:** Dispón una bandeja con distintos materiales blandos (como harina, confeti, arroz) y pedirles que tracen diferentes letras. Introduce adjetivos que sirvan para describir los atributos de distintos objetos según su apariencia, sabor, olor, textura y sonido.



**Ciencia:** La observación es una habilidad importante para el desarrollo del pensamiento científico. Observar implica usar todos los sentidos de manera intencional para obtener información sobre algo. A lo largo de la jornada, invita a niñas y niños a observar los diferentes materiales con los que trabajan y describirlos usando sus sentidos.



**Nutrición:** El olor, el sabor, la apariencia y la textura de los alimentos son una parte esencial de lo que los hace apetitosos. Invita a niñas y niños a usar sus sentidos a la hora de comer, sobretodo cuando prueben nuevos alimentos.

- Otra vez, pídeles que cierren sus ojos y que, cuando los abran, encuentren una imagen con orejas y brinquen hasta colocarse sobre ella. Pregúntales *¿cómo escuchamos la música?* Explica que las orejas son la parte exterior de los oídos y que los oídos nos sirven para escuchar y reconocer los sonidos. Ahora indícales distintas cosas que producen sonidos y pídeles que traten de replicar el sonido que hacen (animales, vehículos, instrumentos musicales, etc.). Luego invítalos a que busquen algo en el tapete que haga ruido y brinquen hasta colocarse sobre la imagen imitando con sus voces el sonido que hacen.
- Para terminar, pide que cierren sus ojos por última vez y que, cuando los abran, encuentren una imagen con manos y brinquen hasta ubicarse sobre ella. Pregúntales *¿qué nos dicen las manos cuando tocamos las cosas?*. Explica que la piel de las manos nos sirve para sentir y distinguir la temperatura y la textura de las cosas. Invítalos a que piensen en un objeto que les guste mucho sostener, *¿cómo se siente?*. Por turnos, pídeles que busquen imágenes en el tapete que tengan texturas diferentes: suaves, ásperas, firmes, blandas, calientes, frías, etc. y brinquen hasta colocarse sobre la imagen.

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Reúne una colección con objetos de diferentes colores, olores, sabores, sonidos, temperaturas y texturas (diferentes telas, cubos de hielo o gelatina, costales con semillas, sonajeros). Guía la exploración de los materiales conversando sobre las distintas características de cada objeto. Por ejemplo: esta tela de color verde es suave, podemos saber su color gracias a nuestra vista y su textura gracias a nuestro tacto etc.
- \* **Aumenta la complejidad** creando una caja de sentidos. Usa una caja de cartón cerrada con dos agujeros que permitan introducir las manos sin ver lo que está adentro. En el interior coloca objetos variados y pide que niñas y niños pasen por turnos y usando el tacto identifiquen de qué objeto se trata. También puedes hacer una prueba de sabor y sonido con distintos alimentos invitando a niñas y niños a identificar diferentes frutas y verduras con los ojos vendados usando su olfato, tacto, gusto u oído (con el sonido que hacen cuando alguien las muerde).



## Recuperando la calma

Después de jugar invita a niñas y niños a relajarse practicando la técnica de **respiración abdominal** que les enseñaste en la sesión anterior. Pídeles que pongan sus manos sobre su estómago e inhalen aire lentamente por la nariz imaginando que su estómago es como un globo. Anímales a que respiren de manera larga y profunda para llenar su globo de aire. Cuando hayan llegado a su máxima capacidad, pídeles que expulsen el aire del globo lentamente a través de su nariz.

Practiquen varias veces e invítales a hablar sobre cuándo pueden usar esta técnica para sentirse mejor.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles cuáles son los cinco sentidos y que parte del cuerpo es responsable de cada uno de los sentidos.
2. Usar la hoja “**Los sentidos**” (pg. 119 de esta Guía) para salir a explorar, seguir aprendiendo y ¡divertirnos mucho!

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Mi cuerpo y yo somos amigos**”

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Invita a niñas y niños explorar distintos objetos usando sus sentidos estimulándoles a través de preguntas como ¿cómo se siente? ¿a qué huele? ¿a qué sabe? ¿de qué color y forma es? ¿qué sonido hace? ¿de qué material está hecho?

También puedes invitarles a que tomen un momento después de una actividad intensa para que cierren sus ojos y perciban lo que pasa a su alrededor usando sus otros sentidos.





### SESIÓN 3

# El corazón

*En esta sesión niñas y niños reconocerán dónde está el corazón y cuál es su función.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** Conciencia corporal, motricidad gruesa, coordinación y ritmo.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Mi cuerpo y yo somos amigos**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia los cinco sentidos? Aprovecha para preguntarles rápidamente ¿con qué parte de nuestro cuerpo podemos ver/oler/saborear/oír/sentir?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!

Cuéntale al grupo que hoy van a explorar una parte muy importante del cuerpo que, aunque no se ve, podemos escuchar y sentir: el corazón. Pregúntales qué saben sobre el corazón y explícales que es un órgano que está del lado izquierdo de nuestro pecho y funciona como un motor llevando sangre con oxígeno a todo nuestro cuerpo: si el cuerpo necesita más oxígeno, o sea más sangre, el corazón palpita más rápido.

- ▶ Ahora vean juntos el video “**Me encanta mi corazón**” y conversen: ¿de qué hablan el doctor Gallo y Archibaldo? ¿en que parte del cuerpo está el corazón? ¿qué hace el corazón? ¿por qué debemos cuidarlo?

Ahora que sabemos todo sobre la importancia del corazón ¡estamos listas y listos para jugar!



### BANCO DE PALABRAS

corazón  
latido  
pulso  
palpitar

## A jugar: ¡Siente el ritmo!

- Pídeles que se sienten en silencio y pongan su mano sobre el lado izquierdo del pecho y traten de sentir el latido de su corazón. ¿Pueden sentirlo? ¿cómo se siente? Si tienen dificultades para identificarlo, pídeles que pongan su oído en el mismo lugar del pecho de un compañero o compañera.
- Ahora invítales a que golpeen suavemente su pecho o el piso cada vez que sientan el latido del corazón.  
Para poder sentir más fácil cómo late el corazón, pídeles que se pongan de pie y salten lo más rápido que puedan mientras tú cuentas hasta veinte.
- Cuando se detengan, pídeles que pongan su mano sobre el lado izquierdo del pecho, intenten sentir el latido de su corazón y golpeen nuevamente su pecho o el piso al ritmo de los latidos. Pregunta, ¿notaron algo diferente? ¿qué creen que pasó?
- Intenta diferentes actividades como sentarse, caminar, correr, o bailar. ¿Qué pasa con su corazón cada vez? ¿cuándo se mueve más rápido y cuándo más lento?

### ENLACES DE APRENDIZAJE

**123** **Matemáticas:** Puedes invitar a niñas y niños a seguir el ritmo de su corazón creando patrones simples con diferentes movimientos o sonidos (por ejemplo: brinco + giro + brinco + giro).

**🔍** **Ciencia:** Hagan una lista de todos los seres vivos u objetos que creen que tienen corazón, mencionen cómo se imaginan que es su corazón e invéstíguenlo juntos.

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Cantar y bailar con ellos la canción “El ritmo del corazón”

*Oye qué ritmo tan pegajoso aquí*

*Mira cuando la cuerda brinco sí*

*Pum pum po po pom po po pom*

*Pum pum po po pom po po pom*

*Bailando al ritmo del corazón*

*Late late po po po pom*

*Late que late mi corazón*

*Con mucha vida po po po pom*

*Todos podemos sentir nuestro corazón*

*Porque nunca deja de latir*

*Mi corazón hace po po pom y el tuyo*

*Siente su ritmo por todo el cuerpo así*

*Oye cuando descanso suena así*

*Pum pum po po pom po po pom*

*Pum pum po po pom po po pom*

*Bailando al ritmo del corazón*

*Late late po po po pom*

*Late que late mi corazón*

*Con mucha vida po po po pom*

*Cuando Lola duerme el corazón descansa*

*Sí siente el ritmo*

*Cuando Lola corre su corazón corre también*

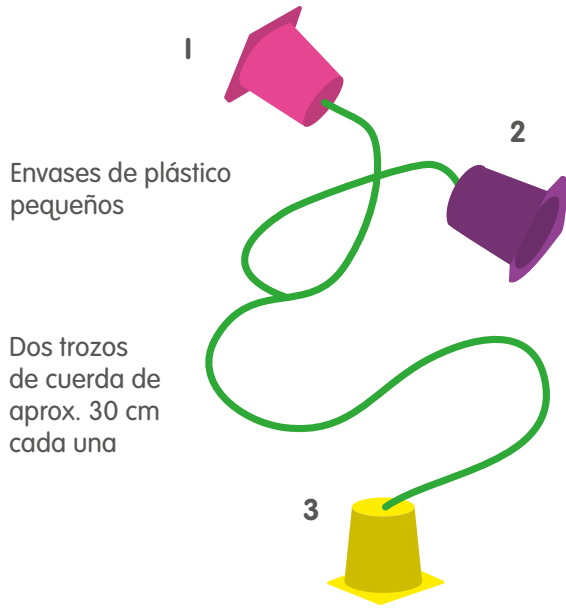
*Bailando al ritmo del corazón*

*Late late po po po pom*

*Late que late mi corazón*

*Con mucha vida po po po pom*

- \* **Aumenta la complejidad** construyendo estetoscopios de juguete que les permitan jugar a escuchar el latido del corazón. Necesitarán por cada niña o niño tres envases plásticos pequeños y dos trozos de lana, cuerda o estambre de 30 centímetros de largo.
  - » Primero, ayúdales a hacer una perforación en el centro de la base de cada recipiente plástico que permita pasar la lana o cuerda.
  - » Luego, pídeles que tomen un trozo de lana y lo pasen por el agujero de dos de los recipientes, cuidando que lo hagan pasando de la base hacia el interior de cada vaso. Ahora ayúdales a hacer un nudo en cada extremo de la lana para que no se salga de los vasos.



Envases de plástico pequeños

Dos trozos de cuerda de aprox. 30 cm cada una

- » Píde que pasen el segundo trozo de lana por la base del tercer vaso y ayúdales a hacer un nudo en la punta que quedó adentro, para que no se salga y anudando el otro extremo a la mitad del trozo de lana que ya utilizaron. Deben quedar con algo parecido a la ilustración.
- » Usen sus estetoscopios de juguete para examinar los latidos de su corazón.



## Recuperando la calma

Después de jugar invita a niñas y niños a relajarse con la técnica de **respiración abdominal** que han estado practicando. Pídeles que pongan sus manos sobre su estómago e inhalen aire lentamente por la nariz imaginando que su estómago es como un globo. Anímales a que respiren de manera larga y profunda para llenar su globo de aire. Cuando hayan llegado a su máxima capacidad, pídeles que expulsen el aire del globo lentamente a través de su nariz.

Practiquen varias veces e invítales a hablar sobre cómo se siente su corazón cuando están tristes, atemorizados o felices. ¿Cómo se siente su corazón después de practicar la respiración abdominal?



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles en qué parte del cuerpo está el corazón y cómo se siente cuando hacemos diferentes cosas.
2. Practicar el juego “**Cubo de movimiento**” (pg.120 de esta Guía) para seguir ejercitando nuestro corazón y ¡divertirnos mucho!

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Mi cuerpo y yo somos amigos**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN



Las transiciones entre actividades son excelentes oportunidades para ayudar a niñas y niños a liberar energía, sobretodo si han estado sentados por un tiempo largo. Aprovecha estos momentos para invitarlos a levantarse, sacudirse y hacer movimientos que pongan a palpar su corazón y los preparen para la siguiente actividad.





## SESIÓN 4

# Las señales del cuerpo

*En esta sesión niñas y niños aprenderán sobre las señales que el cuerpo emite cuando está cansado e identificarán cómo atenderlas.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** Conciencia corporal, autonomía, autorregulación.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar **“Mi cuerpo y yo somos amigos”**. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia en qué parte del cuerpo está el corazón y cómo pueden ejercitarlo? Aprovecha para preguntarles rápidamente ¿cómo podemos ejercitar nuestro corazón?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!

Empieza la conversación conversando con el grupo sobre cómo sabemos cuando tenemos hambre, sed o sueño. ¿Cómo lo saben? ¿dónde se siente? ¿cómo se siente?

Cuéntales que van a aprender más sobre el cuerpo y las señales que usa para comunicarnos lo que necesita. Hoy van a hablar sobre las señales que el cuerpo nos envía cuando sentimos cansancio y lo que podemos hacer para atenderlas. ¿Alguien ha sentido cansancio? ¿cuándo se cansa el cuerpo? ¿cómo se siente?



## BANCO DE PALABRAS

sueño  
descanso  
relajación  
energía



Ahora vean juntos el video “**Estar cansado**” y conversen: ¿cómo se sentía Comegalletas? ¿qué podemos hacer para ayudar a nuestro cuerpo a recuperar la energía? ¿qué aprendió Elmo sobre por qué es importante descansar?

Una vez que sabemos todo esto ¡estamos listas y listos para jugar!

## A jugar: ¡Monstruo cansado!

- En este juego, niñas y niños tratarán de ayudar a un monstruo cansado a recuperar la energía.
- Para empezar, organiza al grupo alrededor del tapete y explica que van a jugar a que tú eres un monstruo que está muy cansado y gruñón porque tiene sueño. Pídele a las niñas y los niños que te digan cómo se siente y se comporta un monstruo cansado y replica lo que te indiquen.
- Ahora, niñas y niños tomarán turnos para identificar una imagen en el tapete que ofrezca al monstruo cansado una alternativa para descansar. Para señalar la imagen que han elegido deberán brincar hasta colocarse sobre la imagen y explicar por qué la han escogido. Pero ten cuidado: si le ofrecen al monstruo actividades como jugar o bailar, para las que necesita energía, ¡el monstruo se pondrá más gruñón y rugirá! Por el contrario, cada vez que le ofrezcan opciones que le permitan descansar y relajarse, el monstruo se tranquilizará un poco.
- Si te ofrecen tres opciones de relajación continuas, cierra los ojos como si estuvieras durmiendo y pídele al grupo que pretenda dormir contigo. Pasado un corto lapso, anuncia que el monstruo ha recuperado la energía y que está listo para jugar. ¡Ahora persíguelos por todo el salón!
- Si el tiempo lo permite, repite el juego siendo tú u otra persona el monstruo, de manera que todas las niñas y niños puedan participar.

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Pídeles que identifiquen y se desplacen hasta las diferentes imágenes en el tapete relacionadas con el descanso; una vez que se han movido por todo el tapete puedes pedirles que se recuesten y cierren los ojos mientras escuchan música tranquila o les cantas una canción de cuna. Permite que descansen y establece una consigna para hacerles saber que el tiempo de reposo ha terminado.

- \* **Aumenta la complejidad** invitándoles a identificar todas las imágenes del tapete que representen las actividades que realizan desde que se despiertan hasta la hora de la siesta o hasta la hora de dormir y memorizar una secuencia que deban repetir brincando por el tapete uno por uno. Desafíales a que hagan la secuencia con mayor velocidad o empezando en puntos distintos del día (por ejemplo, después del almuerzo o en la escuela).



## Recuperando la calma

Después de jugar, invita a niñas y niños a relajarse con la técnica de **respiración abdominal** que han estado practicando. Pídeles que pongan sus manos sobre su estómago e inhalen aire lentamente por la nariz imaginando que su estómago es como un globo, inhalando largo y profundo para llenar su globo de aire. Cuando hayan llegado a su máxima capacidad, pídeles que expulsen el aire del globo lentamente a través de su nariz.

Practiquen varias veces e invítales a reflexionar sobre cómo esta técnica afecta la manera en que se siente su cuerpo y puede ayudarles a prepararse para dormir.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles cuáles son las señales que el cuerpo nos envía cuando se siente cansado y cómo podemos descansar para recuperar la energía.
2. Llevar a casa la hoja “Ya es hora de dormir, Elmo” (pg. 121 de esta Guía), para contar los pasos que tomamos para irnos a dormir y ¡descansar!

## ENLACES DE APRENDIZAJE



**Lenguaje:** Antes de la hora de la siesta, puedes leer una historia que contenga elementos tranquilizantes y serenos. Pídele a niñas y niños que cierren los ojos y respiren profundamente mientras imaginan la historia en sus mentes.



**Ciencia:** Pídeles que piensen en su animal favorito e investiguen cómo ese animal duerme o qué hace para descansar y recuperan la energía.

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Mi cuerpo y yo somos amigos**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN



Ayuda a las niñas y niños de tu grupo a entender la importancia del descanso de calidad enfatizando el vínculo que hay entre el descanso y el bienestar físico y mental. Recuérdales que el cerebro necesita descanso para prestar atención, aprender, pensar ideas y resolver problemas y que dormir y descansar ayuda a que el cuerpo crezca sanamente, sane sus heridas y combata las enfermedades. Invítales a investigar cómo se sienten cuando han descansado lo suficiente y cuando no.



## SESIÓN 5

# ¿Cómo se sienten las emociones?

*En esta sesión niñas y niños explorarán cómo se manifiestan diferentes emociones en nuestro cuerpo.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** Reconocimiento, aceptación y comunicación de emociones, regulación emocional, autoestima y empatía.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Mi cuerpo y yo somos amigos**”. Al finalizar preguntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia cuáles son las señales que el cuerpo envía cuando está cansado? Aprovecha para preguntarles cómo podemos ayudar a nuestro cuerpo a recuperar la energía.

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!

Empieza la conversación haciendo lectura de algún cuento breve en el que los personajes experimenten distintas emociones. Invita a niñas y niños a identificar estas emociones preguntándoles ¿cómo creen que [el personaje] se está sintiendo? ¿cómo lo saben? ¿alguna vez se han sentido así?



## BANCO DE PALABRAS

emoción  
control  
impulso  
atención  
rabia  
frustración  
tristeza  
felicidad  
satisfacción  
miedo  
asco  
sorpresa  
excitación

## ENLACES DE APRENDIZAJE

ABC

**Lenguaje:** Aprovecha el tiempo de lectura de historias para que niñas y niños muestren empatía por las emociones de los personajes, por ejemplo: ¿cómo creen que se sintió Ricitos de Oro cuando despertó y vió a los osos a su alrededor?

123

**Matemáticas:** El aprendizaje matemático requiere paciencia y perseverancia. Cuando niñas y niños enfrenten un reto u obstáculo, recuérdales es normal sentir frustración pero que pueden usar la técnica de respiración abdominal para calmarse e intentarlo de nuevo.

Comenta que todas las personas tenemos emociones y que es normal que a veces sintamos varias al mismo tiempo. Explícales que nuestras emociones se sienten en nuestro cuerpo y que reconocer estas señales nos ayuda a saber cómo nos estamos sintiendo. Por ejemplo: cuando estamos contentos sentimos ganas de sonreír y cuando estamos enojados nos puede dar calor o sentimos el estómago apretado.

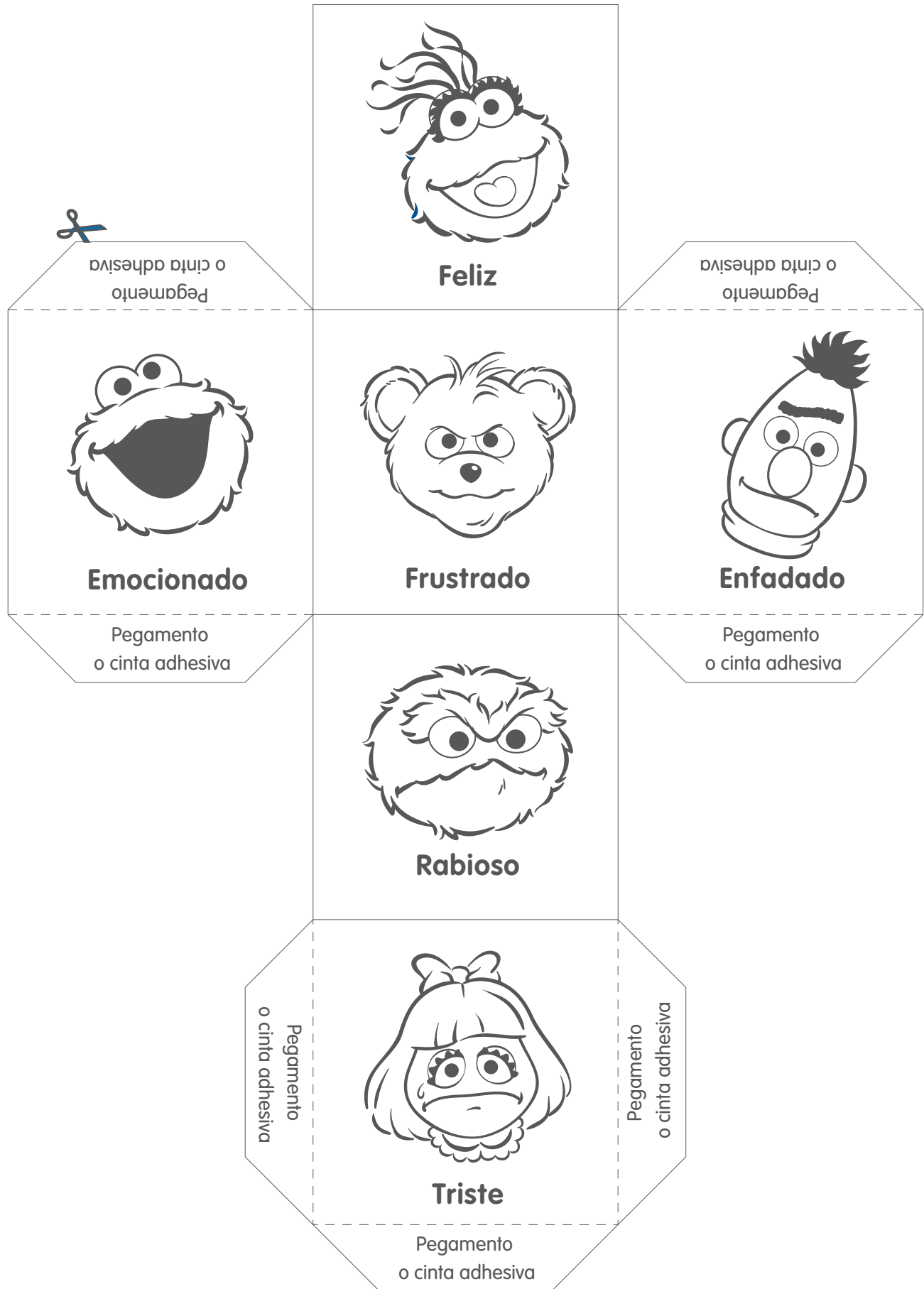


Ahora vean juntos el video “**Tres tristes monstruos**” y conversen: ¿cómo se sentía Elmo? ¿se han sentido ustedes así? ¿por qué le dolía el estómago a Comegalletas? ¿qué les enseñó Lola? ¿qué podemos hacer cuando nos sentimos tristes?

Una vez que sabemos todo esto ¡estamos listas y listos para jugar!

## A jugar: ¡Mímica de emociones!

- El objetivo de este juego es que niñas y niños practiquen nombrar emociones e identificar señales que pueden indicar lo que ellos mismos u otras personas pueden estar sintiendo.
- Puedes usar la imagen que te compartimos (reproduciéndola e invitando a las niñas y niños a que la coloreen) o una de tu propia creación para crear un cubo de emociones.
- Por turnos, pide a las niñas y niños que lancen el dado y que representen la emoción que aparece en la cara que quede arriba. Ayúdales modelando cómo se sienten esas emociones. Por ejemplo, si estás hablando de la felicidad, muéstrales una gran sonrisa, pero si estás hablando de la rabia frunce el ceño y crúzate de brazos.
- Cada vez que pase una una emoción distinta, estimula al grupo a compartir sus experiencias con esa emoción. ¿Cómo se siente? ¿en qué partes del cuerpo se siente? ¿qué cosas nos hacen sentir esas emociones?
- Continúen jugando hasta que todos hayan tenido su turno de lanzar el dado. Si quieres añadir mayor diversidad al ejercicio, puedes crear un segundo dado con emociones más complejas como frustración, miedo, asco, sorpresa, soledad o excitación.



## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Ayuda a niñas y niños a reconocer cómo las emociones se manifiestan en nuestras expresiones faciales con esta variación del teléfono roto: pide a niñas y niños se sienten en línea. Ahora, haz una expresión facial hacia quien esté al comienzo de la fila que muestre una emoción (por ejemplo, feliz, triste, emocionado o enojado). Ese niño o niña debe imitar la expresión y pasársela a la persona que tiene al lado. Pídeles que continúen hasta llegar al final de la fila y ¡vean con qué expresión se quedan cuando terminen!
- \* **Aumenta la complejidad** invitándoles a nombrar y modelar emociones en respuesta a distintas situaciones. Para hacerlo, prepara un listado de situaciones cotidianas para las niñas y niños de tu grupo que puedan generar distintas emociones (por ejemplo: “sus compañeros le dijeron que no querían jugar con ella”, “hoy es su cumpleaños”, “escuchó un ruido fuerte en la noche”) y ponlas en trozos de papel dentro de una bolsa. Por turnos, pídeles que saquen un papel de la bolsa y lee en voz alta la situación para que el niño o niña que la sacó le muestre al grupo qué emoción sentiría en ese momento. Haz preguntas de seguimiento para que puedan explicar lo que esa emoción significa para ellos.



## Recuperando la calma

Después de jugar, invita a niñas y niños a relajarse con la técnica de **respiración abdominal** que han estado practicando. Pídeles que pongan sus manos sobre su estómago e inhalen aire lentamente por la nariz imaginando que su estómago es como un globo, inhalando largo y profundo para llenar su globo de aire. Cuando hayan llegado a su máxima capacidad, pídeles que expulsen el aire del globo lentamente a través de su nariz.

Practiquen varias veces y reflexionen sobre cómo esta técnica les puede ayudar a calmarse en momentos en que sientan emociones difíciles, como rabia, frustración o miedo. Invítales a simular que están en una situación en la que les haya costado trabajo controlar sus emociones y que practican la respiración abdominal.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:



1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles cómo podemos sentirnos mejor usando la respiración abdominal.
2. Llevar a casa la hoja “**Respira, piensa, actúa**” (pg. 122 de esta Guía), para colorearla en familia y aprender a calmarnos cuando nos sentimos tristes, enojados o contentos.

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Mi cuerpo y yo somos amigos**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Cada vez que un niño o niña no sepa cómo expresar o manejar sus emociones, aprovecha para recordarle al grupo la importancia de hablar sobre lo que estamos sintiendo y cómo usar la técnica de respiración abdominal para calmarnos.





## SESIÓN 6

# Celebremos nuestros aprendizajes

*Las sesiones de cierre y celebración de cada unidad serán mucho más significativas si invitas a las madres, padres o cuidadores principales de las niñas y niños de tu grupo a que participen y compartan sus aprendizajes.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** memoria de trabajo, socialización, expresión verbal.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar **“Mi cuerpo y yo somos amigos”**. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia cómo podemos usar la respiración para calmarnos? ¿la han puesto en práctica?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!



Lean nuevamente el cuento **“Somos diferentes, somos iguales”** para recordar todo lo que aprendido. Permite que participen activamente haciendo preguntas sobre los conceptos vistos durante la unidad.

A continuación encontrarás un listado de los aprendizajes esperados y algunas preguntas de seguimiento que podrías hacerles.

Sesión	Aprendizaje esperado	Preguntas sugeridas
1	Explorar las distintas partes de su cuerpo y reconocer sus funciones	¿Todas las personas tenemos las mismas partes del cuerpo? ¿para qué usamos... las piernas, los brazos, etc.?
2	Identificar los cinco sentidos y los órganos responsables de cada uno	¿Qué nos pueden decir los distintos sentidos sobre las cosas que están a nuestro alrededor?
3	Aprender dónde está el corazón y cuál es su función	¿Cómo podemos ejercitar nuestro corazón? ¿en qué parte del cuerpo está el corazón? ¿cómo suena el corazón?
4	Identificar y atender las señales que el cuerpo emite cuando está cansado	¿Cómo se sienten nuestros ojos cuando están cansados? ¿qué me quiere decir mi cuerpo cuando bosteza? ¿cómo puedo ayudar a mi cuerpo a descansar?
5	Identificar cómo se manifiestan diferentes emociones en nuestro cuerpo	¿Cómo se ve mi rostro si estoy feliz? ¿cómo se siente mi cuerpo cuando estoy enojado? ¿cómo puedo ayudar a mi cuerpo a calmarse?

## ¡A jugar!

Repasa los aprendizajes adquiridos a lo largo de la unidad usando los juegos realizados durante las sesiones o algunas de las variaciones que no hayas probado aún.

## Cierre

Para terminar, entrega a cada niña y niño su certificado e indícales la insignia correspondiente a esta unidad. Invítalos a que la coloren y decoren con materiales que tengas disponibles para que sean únicas y especiales para cada uno.

Para finalizar la sesión festejen cantando y bailando “**Mi cuerpo y yo somos amigos**” y envía a casa el primer boletín “**¡Hola, familias!**” que aparece en la página 123 de esta Guía.



## UNIDAD 2

# Cuidado personal

A medida que niñas y niños crecen, asumen más tareas básicas de cuidado personal en su cotidianidad como bañarse, lavarse las manos, peinarse y cepillarse los dientes. En conjunto, estas prácticas contribuyen al cuidado de la salud y la prevención de enfermedades transmisibles comunes.

Esta unidad se compone de 6 sesiones:

**SESIÓN 7** - Hora de bañarse

**SESIÓN 8** - ¡A lavarnos las manos!

**SESIÓN 9** - Cuando estamos enfermos

**SESIÓN 10** - El cuidado de nuestros dientes

**SESIÓN 11** - Cuidando nuestras emociones

**SESIÓN 12** - Celebremos nuestros aprendizajes

A lo largo de la unidad buscaremos que niñas y niños:

- » Entiendan el vínculo entre los gérmenes, su diseminación y la enfermedad.
- » Conozcan la importancia del lavado de manos y practiquen la técnica correcta de hacerlo en todos los momentos críticos.
- » Adopten prácticas de higiene oral de manera constante.
- » Reconozcan la importancia del baño diario y su conexión con el cuidado de la salud.
- » Conozcan prácticas que contribuyan a prevenir la transmisión de enfermedades.
- » Adopten técnicas de autorregulación para manejar situaciones desafiantes.

Para empezar, familiarízate con los materiales disponibles:

### Cuento “Superlimpios”



### Tapete de actividades



### Videos - Unidad 2



### Insignia “Cuidado personal”



## CANCIÓN: “ELMO SE CUIDA”

Elmo se cuida  
 Se lava las manos  
 Para que tu estés sano  
 Haz como hace Elmo

Lola se cuida  
 Cepilla sus dientes  
 Para que crezcan fuertes  
 Haz como hace Lola

Comegalletas cuidarme  
 Diario bañarme  
 Para oler sabroso  
 Hacer como hacer Comegalletas

Si tú te cuidas  
 Crecerás muy sano  
 Y estarás cantando feliz

Elmo se cuida  
 Se lava la cara  
 Con jabón y con agua

Haz como hace Elmo  
 Lola se cuida  
 Se peina solita  
 Queda como una artista  
 Haz como hace Lola

Comegalletas cuidarme  
 Diario bañarme  
 Para oler sabroso  
 Hacer como hacer Comegalletas

Si tú te cuidas  
 Crecerás muy sano  
 Y estarás cantando feliz

Si tú te cuidas  
 Crecerás muy sano  
 Y estarás cantando feliz

## SESIÓN 7

# Hora de bañarse

*En esta sesión niñas y niños aprenderán a reconocer la importancia del baño diario.*



**HABILIDADES EN DESARROLLO:** autocuidado, autoestima, prevención de enfermedades.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a escuchar atentamente la canción “**Elmo se cuida**” y repítanla juntos hasta que aprendan la letra. Puedes inventar unos pasos de baile para que sea más divertido y fácil.



Introduce el tema con la lectura del cuento “**Superlimpios: Un cuento de higiene**”. Antes de empezar, muéstrales la portada y pregúntales ¿de qué creen que trata este cuento? Lee la historia con entusiasmo, permitiendo que niñas y niños participen activamente en la lectura. A medida que lees, puedes usar las siguientes preguntas para asegurar la comprensión e invitar la participación:

- ¿Por qué creen que Beto se siente mal por no haberse bañado todavía? ¿cómo nos sentimos cuando nos bañamos?
- ¿Qué nos enseñó Archibaldo sobre los gérmenes? ¿dónde están los gérmenes? ¿los podemos ver? Explícales que los gérmenes son organismos muy pequeños que no podemos ver sin la ayuda de un microscopio, pero que pueden enfermarnos si entran a nuestro cuerpo por la nariz, los ojos o la boca. Podemos combatir los gérmenes cuidando nuestra higiene personal y lavando nuestras manos.



### BANCO DE PALABRAS

higiene  
gérmenes  
prevenir  
rutina  
calma

- ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?
- ¿Qué hizo Elmo cuando estornudó? ¿por qué creen que lo hizo? ¿cómo podemos estornudar o toser para prevenir esparcir los gérmenes?
- ¿Cómo se lavó Osito sus dientes? ¿cómo se los lavan ustedes? ¿por qué es importante lavarnos los dientes?

Cuéntale al grupo que hoy van a aprender, al igual que Beto, sobre la importancia del baño diario. Explícales que al bañarnos cada día y cambiarnos por ropa limpia eliminamos los gérmenes que a lo largo del día se pegan a nuestra piel y a nuestra ropa.



Vean juntos el video “**Bañarse**” y conversen: ¿qué aprendió Elmo sobre la importancia de bañarse? ¿cómo se sienten cuando se bañan? Explica que las rutinas son secuencias de cosas que hacemos todos los días. ¿cómo son sus rutinas de cuidado personal?

Ahora que sabemos que el baño diario nos ayuda a eliminar los gérmenes, mantenernos limpios y no enfermarnos ¡estamos listas y listos para jugar!

### ENLACES DE APRENDIZAJE

123

**Matemáticas:** Las rutinas de higiene personal son patrones, es decir,

secuencias que se realizan en el mismo orden todas las veces. Utiliza las rutinas de higiene personal como pretexto para explorar otros patrones que se presenten en su cotidianidad.

ABC

**Lenguaje:** Invita a las niñas y los niños a que inventen una historia a

medida que atraviesan el tapete o explican sus rutinas de higiene personal usando el vocabulario que están aprendiendo en la sesión.

## A jugar: ¡Baño sincronizado!

- En este juego, ustedes formarán parejas y se desafiarán para encontrar la manera más divertida de bañarse.
- Para empezar, organiza el grupo en parejas, cada uno frente al otro. Cada pareja deberá tener un objeto que puedan utilizar para pretender que tienen un jabón. Si no lo tienen, pueden imaginárselo.
- La persona que tenga el “jabón” en sus manos empezará siendo el líder, moviéndose como si estuviera bañándose. Quien esté en frente deberá moverse exactamente igual que el líder.
- A tu señal, el o la líder deberá pasar el jabón a su pareja, quien deberá inventarse una nueva forma de bañarse (por ejemplo, moviéndose de arriba hacia abajo, saltando, dando vueltas, moviéndose muy rápido o muy lento).
- ¡Cambien de rol varias veces para inventar maneras cada vez más divertidas de bañarse!

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Usando el tapete de actividades, pídeles que identifiquen imágenes de cosas que usen por la mañana al alistarse para salir. Dale la oportunidad de que participen y hazles preguntas. Por ejemplo: ¿cómo usan eso? ¿cuántas veces al día lo usan? ¿cuánto tiempo emplean cuando lo usan? Finaliza el juego pidiendo a cada niño o equipo que actúe de qué manera usan el objeto que eligieron del tapete.
- \* **Aumenta la complejidad** invitándoles a jugar “Congelados con agua y jabón”. Para empezar, salgan a un lugar donde puedan correr y divide al grupo al azar en dos partes: una parte serán niñas y niños que necesitan un baño y la otra parte se organizará parejas en las que una persona será el agua y la otra el jabón. Cuando des la señal, las parejas de agua y jabón deben tomarse de las manos y, sin soltarse, perseguir a las niñas y niños que necesitan un baño. Cuando atrapen a uno, el o la niña deben actuar como si se congelara. El juego continúa hasta que hayan logrado bañar a todas las niñas y niños que lo necesitaban. Si hay tiempo suficiente pueden jugar otra ronda intercambiando los roles.



## Recuperando la calma

A lo largo de las sesiones de esta segunda unidad aprenderán un técnica de autorregulación llamada “**Botella de la calma**”.

Elaborar una botella de la calma es muy fácil. Sólo necesitas los siguientes materiales:

- » Una botella plástica transparente, limpia y con tapa (puede ser del tamaño una botella de agua personal)
- » Agua caliente
- » Pegamento líquido
- » Unas gotas de colorante vegetal o pintura acuarelable
- » Diamantina (escarcha) de colores y grosores diferentes
- » Un tazón para mezclar.

Primero, añade el agua tibia y el pegamento al tazón y mezcla rápidamente hasta que se disuelva. Cuando la mezcla esté lista añade unas gotas de colorante, 4 cucharadas de diamantina fina y 2 diamantina gruesa y revuelve nuevamente. Pasa la mezcla a la botella rápidamente para evitar que la diamantina se asiente y se quede en el tazón. Si tienes acceso a silicona caliente, ponle un poco a la tapa y cierra bien la botella para prevenir que se abra accidentalmente.

Presenta al grupo la botella de la calma explicándoles que es una herramienta que va a ayudar en momentos como ahora que acabamos de jugar y necesitamos serenarnos. Agítala bien y permíteles observar lo que pasa dentro de la botella. Explícales que a veces, además de nuestro cuerpo, nuestros sentimientos también se agitan y que cuando esto pasa es difícil saber muy bien qué hacer o cómo comportarnos. Pídeles que observen



cómo la diamantina empieza a caer al fondo de la botella y el agua se aclara. De la misma manera, si nos estamos enfrentando a una emoción difícil, detenernos y respirar profundamente por unos momentos ayudará a que nuestra mente también se aclare. Permite que exploren la botella de la calma uno a uno (esto será más rápido si tienes varias). Invítales a que la agiten y que observen cómo la diamantina vuelve al fondo mientras toman y dejan salir el aire lentamente por su nariz.

Con la práctica encontrarás que esta técnica es muy útil para ayudar a niñas y niños cuando enfrentan una situación en la que no saben cómo manejar sus emociones. Sin embargo, para ser efectiva, deben aprenderla y practicarla cuando están tranquilos.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles la importancia del baño diario es necesario y lo que necesitamos para bañarnos.
2. Llevar a casa la hoja “**Higiene personal**” (pg. 124 de esta Guía), para colorear en familia, seguir aprendiendo y ¡divertirnos mucho!

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Elmo se cuida**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Crea junto a las niñas y los niños un friso o mural con dibujos que representen las distintas tareas que componen una rutina diaria de higiene personal. Utiliza esos recursos para verificar regularmente que la estén poniendo en práctica, aprovechando ese espacio para recordarles la técnica adecuada y la frecuencia con la que deben realizarlas.





## SESIÓN 8

# ¡A lavarnos las manos!

*En esta sesión niñas y niños aprenderán la manera correcta de lavarse las manos y cómo hacerlo siempre en las situaciones indicadas nos ayuda a cuidar nuestra salud.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** autocuidado, funciones ejecutivas, motricidad fina.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a escuchar atentamente la canción “**Elmo se cuida**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia sobre la importancia del baño diario? Aprovecha para preguntarles qué otras cosas podemos hacer para mantener nuestro cuerpo libre de enfermedades.

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!

Cuéntale al grupo que hoy van a hablar del lavado de manos. ¿Recuerdan lo que les enseñó Archibaldo en el cuento? Explícales que los gérmenes son seres vivos tan pequeñitos que necesitamos un microscopio para ayudarnos a verlos. No obstante, están en muchas partes y pueden causar enfermedades cuando entran a nuestro cuerpo.

Es común encontrar gérmenes en los baños, en la basura e incluso en los juguetes. Si tocamos alguna de estas cosas y luego tocamos nuestros ojos, boca o nariz, es posible que tengamos un gran dolor de estómago, un resfriado u otras enfermedades que nos hagan sentir mal. Lavar nuestras manos después de ir al baño, antes de comer y después de jugar, y cuidar nuestra higiene personal ayudará a mantener los gérmenes y a muchas enfermedades lejos de nosotros.

- ▶ Vean juntos el video **“Por qué tengo que lavarme las manos”** y conversen: ¿cómo tenía las manos Elmo? ¿qué son los gérmenes? ¿cuál es la forma correcta de lavar las manos? ¿cuándo tenemos que lavarnos las manos?

Ahora que sabemos todo esto estamos ¡listas y listos para jugar!

## A jugar: ¿Lavarme o no lavarme?



### BANCO DE PALABRAS

gérmenes  
enfermedad  
enjabonar  
sacudir  
frotar

- Antes de empezar, recuerda a niñas y niños que pueden contaminar sus manos con gérmenes cada vez que tocan algo, incluso si lo que tocan parece limpio. Lavando sus manos con agua y jabón en los momentos más importantes (luego de ir al baño, antes de comer y después de jugar) se aseguran de eliminar los gérmenes para no enfermarse.
- Ahora, organiza al grupo en un círculo o de manera que puedan observar y escuchar bien. Explícales que vas a describir una situación que deberán escuchar atentamente y que deben decidir si esa actividad es algo para lo que necesitan lavarse las manos.
  - Si no lo es, deberán decir: “no hay problema” y levantarán sus manos al aire.
  - Si es así, deberán decir en voz alta: “hora de lavarnos” y deberán hacer todos los pasos del lavado correcto de manos:
    - Mojarse las manos y cerrar la llave
    - Enjabonarse las manos hasta hacer espuma
    - Frotar las manos por arriba, por abajo y entre los dedos contando hasta 20 o cantando una canción
    - Enjuagarse las manos y secárselas con una toalla limpia o sacudiéndolas hasta que queden bien secas.
- Da a cada grupo varias situaciones sobre “manos sucias” (por ejemplo, acabas de terminar de jugar al fútbol, acabas de ir al baño, vas a almorzar etc.) alternadas con algunas que no necesariamente requieren lavado de manos (por ejemplo, estás durmiendo, estás viendo televisión, está lloviendo).
- Para hacer el juego más divertido, usa una canción que el grupo ya conozca para contabilizar los 20 segundos que deben tardarse frotando sus manos.

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Vean el video de la “**Canción del lavado de manos**” e inventen una coreografía que les ayude a recordarla.

### Canción del lavado de manos

*Si tu salud quieres cuidar  
Tus manos tienes que lavar  
Los germenés eliminar  
Y el agua siempre conservar*

*Frota arriba, frota abajo  
El jabón para lavar  
Del meñique hasta el pulgar  
Cada dedo de tus manos*

*Después de jugar y antes de comer  
Luego de ir al baño, me lavo las manos  
Después de jugar y antes de comer  
Luego de ir al baño, me lavo las manos*

*Frota arriba, frota abajo  
El jabón para lavar  
Del meñique hasta el pulgar  
Cada dedo de tus manos*

- \* **Aumenta la complejidad** invitándoles a que, por turnos, nombren una actividad para que el grupo decida si deben o no lavarse las manos.

## ENLACES DE APRENDIZAJE

123

**Matemáticas:** Puedes aprovechar la rutina del lavado de manos para que niñas y niños practiquen sus técnicas de conteo. Para aumentar la dificultad puedes pedirles que cuenten de manera regresiva del 10 al 0.



**Ciencias:** Si hay disponibilidad de un microscopio en tu institución, invita a niñas y niños a explorar esta herramienta para entender cómo ayuda a ver los gérmenes. Alternativamente, busca imágenes de gérmenes comunes y compártelas con el grupo para que sepan cómo se ven.



**Nutrición:** Así como es importante que las manos estén limpias para manipular o consumir alimentos, es necesario que los alimentos estén limpios antes de consumirlos. Explora junto a niñas y niños distintas frutas y verduras para entender cuáles deben lavarse y cuáles pelarse antes de poder comerse.



## Recuperando la calma

Después de jugar invita a niñas y niños a relajarse practicando la técnica de autorregulación que les enseñaste al comienzo de esta unidad, “**Botella de la calma**”.

Muéstrales la botella de la calma y recuérdales que es una herramienta que nos va ayudar a calmarnos cuando lo necesitemos como ahora que acabamos de jugar y necesitamos calmarnos. Permite que tomen turnos agitando la botella y que observando cómo el agua se aclara mientras respiran lentamente por su nariz.

Conversen sobre situaciones que hayan pasado recientemente en las que se hayan sentido agitados como la botella y qué pueden hacer para recuperar la calma.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles la forma correcta de lavarse las manos y eliminar los gérmenes.
2. Llevar a casa la hoja **“A lavarnos las manos con Elmo”** (pg. 125 de esta Guía) para colorear, recortar, seguir aprendiendo y ¡divertirnos mucho!

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen **“Elmo se cuida”**.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Puedes identificar todos los momentos en las que niñas y niños tengan que lavarse las manos durante la jornada y aprovechar para repasar su técnica. Puedes usar una canción que ya conozcan o introducir la **“Canción del lavado de manos”** para asegurar que froten sus manos lo suficiente.



## SESIÓN 9

# Cuando estamos enfermos



*En esta sesión niñas y niños aprenderán técnicas a su alcance para reducir el riesgo de propagar enfermedades transmisibles.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** autocuidado, memoria de trabajo, control de impulsos.

### ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a escuchar atentamente la canción “**Elmo se cuida**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia la forma correcta para lavarnos las manos? Aprovecha para preguntarles rápidamente ¿cuándo debemos lavar nuestras manos? ¿cómo debemos lavarnos las manos para estar seguros de que ya no tienen gérmenes?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!



Pídele a las niñas y niños que te muestren cómo suena y se ve un estornudo. ¿Qué pasa cuando estornudamos o tosemos? Revisa con el grupo el aparte del libro **Superlimpios** en el que Archibaldo y Elmo conversan sobre cómo estornudar o toser seguramente (pg. 14 y 15) y practiquen la manera en que Elmo estornuda en su codo para evitar distribuir gérmenes.

- ▶ Vean juntos el video “**Estornudar**” y conversen: ¿qué debemos hacer cuando estornudamos o tosemos? ¿qué podemos hacer cuando no tenemos un pañuelo cerca?

Ahora que sabemos cómo cubrir nuestra boca y nariz cuando estornudamos o tosemos para no transmitir los gérmenes ¡estamos listas y listos para jugar!

## A jugar: ¡Caminar, toser, estornudar!

- Este juego es parecido al juego de estatuas, pero su objetivo es que niñas y niños practiquen la técnica para cubrir su nariz y boca al toser o estornudar bien sea usando un pañuelo o con su codo.
- Busquen un espacio donde puedan moverse cómodamente u organicen el salón para poder hacerlo. Organiza al grupo en una fila (hombro con hombro en un extremo del salón) y ubícate en el extremo opuesto.
- Explica que cuando les des la espalda deben avanzar hacia ti, pero que cuando tú te des la vuelta y estornudes o tosas, deberán detenerse y hacer el gesto de cubrir su nariz y boca con su brazo. No podrán seguir avanzando hasta que tú vuelvas a darles la espalda.
- Quien se detenga pero no haga el gesto de cubrir su boca y nariz con su brazo deberá dar dos pasos atrás.
- Cuando todo el grupo haya llegado a ti, organízales alrededor del tapete y pídeles que identifiquen las imágenes con objetos que nos ayudan a combatir los gérmenes.



### BANCO DE PALABRAS

enfermedad  
gérmenes  
prevenir  
estornudar  
tosar

## ENLACES DE APRENDIZAJE



**Ciencias:** ¿En dónde viven los gérmenes? Investiguen en dónde viven los gérmenes y qué otras medidas preventivas podemos aprender para protegernos y no enfermarnos.



**Nutrición:** Muchos alimentos contribuyen a mejorar nuestro sistema inmune, el cual nos protege de los gérmenes y las enfermedades que éstos causan. Por ejemplo, los champiñones, la espinaca, el brócoli, los cítricos contribuyen nutrientes importantes que nos protegen de enfermedades comunes como el resfriado. Explore los alimentos que nos ayudan a proteger nuestra salud y nuevas preparaciones deliciosas.

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Pídeles que se sienten alrededor del tapete y practiquen el gesto de cubrir boca y nariz con el brazo como si fueran a estornudar o toser. Explica que cuando tú digas “tosar” o “estornudar” deberán cubrir su nariz y boca con el brazo, pero cuando tú digas otra palabra deberán ponerse de pie y bailar sobre el tapete.
- \* **Aumenta la complejidad** pidiéndoles que, en lugar de caminar hacia a ti, brinquen, gateen o bailen. También puedes introducir un comando diferente para cubrir nariz y boca sobre un pañuelo o para hacerlo en el brazo o permitir que, por turnos, niñas y niños pasen adelante a liderar el juego.



## Recuperando la calma

Después de jugar invita a niñas y niños a relajarse practicando la técnica de autorregulación que les enseñaste al comienzo de esta unidad, “**Botella de la calma**”.

Muéstrales la botella de la calma y recuérdales que es una herramienta que nos ayuda a calmarnos cuando lo necesitemos como ahora que acabamos de jugar. Nuevamente, permite que tomen turnos agitando la botella y observando cómo el agua se aclara mientras respiran lentamente por su nariz.

Conversen sobre situaciones que hayan pasado recientemente en las que se hayan sentido agitados como la botella y qué pueden hacer para recuperar la calma.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles la técnica correcta para cubrir nuestra boca y nariz cuando tosemos o estornudamos.
2. Llevar a casa la “**Memoria del cuidado personal**” (pg. 126 de esta Guía) para colorear, recortar, seguir aprendiendo y ¡divertirnos mucho!



## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Elmo se cuida**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Aprovecha cada vez que alguien en el salón estornude o tosa para recordarles a todos la técnica adecuada para cubrirse nariz y boca.



## SESIÓN 10

# El cuidado de nuestros dientes



*En esta sesión niñas y niños aprenderán todas las cosas que pueden hacer para proteger la salud de sus dientes.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** autocuidado, autonomía, funciones ejecutivas.

### ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a escuchar atentamente la canción “**Elmo se cuida**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia la forma correcta de estornudar o toser?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!



Revisa con el grupo el aparte del libro **Superlimpios** en el que Comegalletas y Osito hablan sobre cómo cepillarse los dientes. Hagan una mímica practicando la técnica de cepillado de Osito mientras tararean una canción corta que conozca el grupo (40 segundos a un minuto).

- ▶ Vean juntos el video “Una buena cepillada” y conversen: ¿qué le dolía a monstruo? ¿quién revisó sus dientes? ¿cuándo debemos cepillarnos los dientes? ¿cómo cepillan ustedes sus dientes?

Explícales que es importante cuidar nuestros dientes porque los dientes nos ayudan a masticar los alimentos que comemos para mantenernos sanos.

Ahora que sabemos cómo cuidar nuestros dientes, ¡estamos listas y listos para jugar!



### BANCO DE PALABRAS

sonrisa  
dientes  
muelas  
lengua  
boca  
saliva  
masticar  
digerir

## A jugar: ¡Cepilla, enjuaga y escupe!

- Organiza al grupo alrededor del tapete y explica que van a practicar cómo deben cepillarse los dientes.
  - Mientras tú aplaudes, pídeles que caminen lentamente alrededor del tapete, observando las imágenes para identificar lo que necesitan para lavarse los dientes.
  - Cuando dejes de aplaudir, llama a tres personas a colocarse sobre una imagen de algo que necesiten para lavarse sus dientes. Pide al grupo que observen las imágenes que seleccionaron sus compañeros y reflexionen sobre si son necesarias o no para cepillarse los dientes.
  - Si todas las imágenes son adecuadas todo el grupo deberá hacer los sonidos que hacen cuando se lavan los dientes: cepillado, enjuague y escupir. Si alguna de las imágenes no es pertinente, deberán de colocarse de nuevo alrededor del tapete y continuar caminando al ritmo de los aplausos.
- Sigue jugando hasta que todas las niñas y niños hayan tenido oportunidad de pasar sobre el tapete.

### ENLACES DE APRENDIZAJE



**Ciencias:** Invita al grupo a que conjuntamente cuenten la historia de cómo es una visita odontológica. Hazles preguntas que les permitan construir la narrativa; por ejemplo ¿cómo vamos al dentista? ¿con quién vamos? ¿qué pasa cuando llegamos? ¿cómo está vestido el/la dentista? ¿cómo nos revisa? ¿qué instrumentos usa? ¿qué hace para ayudarnos a cuidar los dientes? ¿qué pasa cuando termina?



**Nutrición:** Hay alimentos que ayudan mucho al cuidado de los dientes, en particular aquellos alimentos crujientes y firmes que, por su alto contenido de agua, favorecen que se genere saliva y se diluyan los azúcares de la comida. Hagan una competencia de crujidos haciendo una degustación a ciegas de alimentos firmes y crujientes (como apio, zanahoria, manzana, pepino, sandía etc.) Tomen turnos con los ojos vendados tratando de adivinar a qué alimento corresponde cada sonido que se haga al morderlo. ¿Qué sonido hacen las zanahorias? ¿qué sonido hacen las manzanas? Juntos organicen los alimentos que probaron del menos ruidoso al más ruidoso y nombren al Rey del Crunch.

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Organizar al grupo alrededor del tapete y enumera todo lo que necesitan para cepillarse los dientes. Por cada objeto que nombres pídeles que se coloquen sobre la imagen, explícales para qué sirve y jueguen a mostrar cómo se usa. Cuando hayan pasado por todos los objetos jueguen a imitar los sonidos que hacemos cuando nos cepillamos los dientes o canten juntos la canción del video “una buena cepillada”

*Sigue este consejo que yo te dejo*

*Para que tus dientes tu puedas cuidar*

*Los dientes de arriba, hacia abajo cepilla*

*Los dientes de abajo, hacia arriba se deben frotar*

*Sigue este consejo que yo te dejo*

*Para que tus dientes tu puedas cuidar*

*No olvides las muelas que girando, girando hay que limpiar*

*Sigue este consejo que yo te dejo*

*Para que tus dientes tu puedas cuidar*

- \* **Aumenta la complejidad** añadiendo nuevos comandos a la búsqueda de elementos en el tapete. Por ejemplo, una vez el grupo haya identificado correctamente en el tapete los elementos necesarios para lavarse los dientes, pídeles que muevan su cuerpo como si estuvieran cepillando sus muelas (en círculos), sus dientes (de arriba a abajo) o su lengua (de adelante hacia atrás).



## Recuperando la calma

Después de jugar invita a niñas y niños a relajarse practicando la técnica de autorregulación que les enseñaste al comienzo de esta unidad, “**Botella de la calma**”.

Muéstrales la botella de la calma y recuérdales que es una herramienta que nos ayuda a calmarnos cuando lo necesitemos como ahora que acabamos de jugar. Nuevamente, permite que tomen turnos agitando la botella y observando cómo el agua se aclara mientras respiran lentamente por su nariz.

Conversen sobre situaciones que hayan pasado recientemente en las que se hayan sentido agitados como la botella y qué pueden hacer para recuperar la calma.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles la forma correcta de cepillarse los dientes y cuándo lo debemos hacer.
2. Llevar a casa la “**Supertabla dental**” (pg. 127 de esta Guía) para recordar y registrar cuando nos cepillamos los dientes y ¡ayudar a que estén siempre sanos!

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Elmo se cuida**”.

## REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Aprovecha diferentes momentos de la jornada para recordar la importancia de cepillar y cuidar sus dientes. Por ejemplo, al inicio de la jornada verifica que se hayan lavado los dientes e invita a quienes no lo hayan hecho a que lo hagan o cuando estén en el almuerzo recuérdales que podemos masticar los alimentos gracias a que mantenemos nuestros dientes sanos cepillándolos después de cada comida.





## SESIÓN 11

# Manejo de emociones

*En esta sesión niñas y niños practicarán identificar y manejar sus emociones.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** Reconocimiento, aceptación y comunicación de emociones, regulación emocional, autoestima y empatía.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar la canción “**Elmo se cuida**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia la manera adecuada de cepillarse los dientes? Aprovecha para preguntarles rápidamente ¿cuándo debemos cepillar nuestros dientes?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!

- ▶ Vean juntos el video “**Animando a Enrique**” y conversen: ¿cómo era la cara de Enrique? ¿qué hizo Beto para animarlo? ¿cómo era la cara de Beto al final? ¿cómo sabemos cuando alguien está triste, enojado o feliz?

Recuérdales que las emociones son cosas que sentimos en diferentes momentos, como la felicidad, la tristeza, el enojo, el miedo. Es posible tener sentir varias emociones al tiempo. Generalmente podemos saber lo que otras personas están sintiendo por cómo se ven sus caras.

Ahora que sabemos que en ocasiones nos suceden cosas que nos hacen sentir diferentes emociones y que nuestro rostro expresa cómo nos sentimos ¡estamos listas y listos para jugar!



### BANCO DE PALABRAS

emoción  
sentimiento  
frustración  
felicidad

## A jugar: ¡Las emociones de Elmo!

- Organiza al grupo frente a ti en un semicírculo, de modo que puedan moverse en su puesto y escucharte bien. Explícales que les vas a leer una historia sobre un día de Elmo y que el grupo de va a ayudar a actuar todo lo que Elmo hace y siente.
- Cuando leas cada una de las palabras o frases que están resaltadas, invita a las niñas y los niños a que participen actuando el movimiento junto contigo.
- Invita a las niñas y los niños a reflexionar sobre cómo se sintió Elmo y lo que hizo para resolver su problema. Recuérdales que cuando sentimos una emoción en todo nuestro cuerpo podemos inhalar y exhalar lentamente como hizo Elmo usando nuestra botella de la calma. Así como el agua se vuelve más clara, también lo hace nuestra mente y podemos pensar en mejores planes para resolver nuestros problemas.

### ENLACES DE APRENDIZAJE



**Lenguaje:** Aprovecha el tiempo de lectura para que niñas y niños identifiquen y construyan empatía por las emociones de los personajes. Por ejemplo: ¿qué creen que sintió caperucita cuando se dio cuenta que en lugar de su abuelita era el lobo quien estaba en la cama?



**Matemáticas:** Aprovechen para practicar sus técnicas de conteo cuando tiene que hacer respiraciones para tranquilizarse o mientras la diamantina de la “botella de la calma” cae al fondo del frasco.



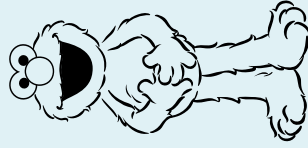
Elmo **salta** arriba y abajo. ¡Está muy **emocionado**!



su amiga Lola. Cuando es la hora, Elmo lo **acaricia** y **alimenta**. Elmo lo saca de su jaula y lo pone en el piso.



Pecas corre por la habitación. Pecas voltea por una esquina y ya no regresa. Elmo **se siente frustrado**. Elmo



tiene un problema: ¡Elmo tiene que encontrar a Pecas! Primero, Elmo **respira lento y profundo tres veces**.



Luego, Elmo **piensa**, “¿Cuál es el problema de Elmo? El problema de Elmo es que perdió a Pecas.”

Luego Elmo piensa, “¿qué planes puede usar Elmo para encontrar a Pecas?” Elmo **piensa**



en tres planes. “Elmo puede **perseguir** a Pecas”, piensa Elmo. “Elmo puede llamar a Pecas”

o “Elmo puede poner comida para Pecas.” Ahora es momento para que Elmo haga algo y ponga a

prueba alguno de sus planes. Elmo lo ha decidido: va a intentar e intentar hasta que encuentre a Pecas.



Primero, Elmo decide **llamar** a Pecas, pero Pecas no viene. “Ese plan no funcionó,” dijo Elmo. Elmo es



perseverante. Elmo intenta de nuevo. Elmo decide **perseguir** a Pecas. Elmo **busca** en cada habitación.

**Busca** debajo de la mesa, se **sube** a una silla. Elmo no puede encontrar a Pecas. Ese plan tampoco



funcionó. Elmo vuelve a la jaula y llena un tazón con la comida favorita de Pecas. ¡Pecas regresa **corriendo**



hacia Elmo! “¡Funcionó!” dijo Elmo, **saltando** arriba y abajo. ¡Elmo está muy **feliz**! ¡Muy bien!



## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Para jugar con niñas y niños más pequeños puedes tomar más pausas y hacer preguntas mientras haces la lectura del cuento para ayudarles a explorar cómo se siente Elmo en cada momento de la historia y conectarla con otras situaciones que hayan vivido. También puedes hacer este ejercicio con otras historias con las que el grupo ya esté familiarizado.
- \* **Aumenta la complejidad** invitando a las niñas y los niños a contar historias de momentos en los que se hayan sentido emocionados, frustrados, preocupados o felices como Elmo. ¿Cómo se sentían esas emociones en su cuerpo? Estimúlales a que actúen sus historias mientras las cuentan. niños pasen adelante a liderar el juego.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles que al llegar a casa pueden compartir lo aprendido con sus familias construyendo sus propias botellas de la calma y mostrándoles cómo funciona. Cada niña y niño llevará a casa las **instrucciones para elaborar su botella de la calma** (pg. 128 de esta Guía) para usarla cada vez que sientan que necesitan algo de ayuda manejando sus emociones.

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Elmo se cuida**”.

## REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Las niñas y los niños aprenden observando a otras personas. Modelar o demostrar conductas apropiadas fortalece el desarrollo de habilidades socioemocionales en los más chicos. Utiliza tus palabras para expresar lo que estás sintiendo y usa gestos verbales y no verbales (como choca esos cinco, pulgares arriba, sonreír o asentir con la cabeza) cuando las niñas y los niños lo hagan también, para así reforzar positivamente su aprendizaje.





## SESIÓN 12

# Celebremos nuestros aprendizajes

*En esta sesión niñas y niños revisaran y celebrarán los aprendizajes adquiridos durante la unidad.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** memoria de trabajo, socialización, expresión verbal.

### ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Elmo se cuida**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién elaboró su propio frasco brillante? ¿qué podemos hacer mientras observamos el frasco brillante? ¿cuándo lo podemos usar?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!



Lean nuevamente el cuento “**Superlimpios**” para recordar todo lo que aprendido. Permite que participen activamente haciendo preguntas sobre los conceptos vistos durante la unidad.

A continuación encontrarás un listado de los aprendizajes esperados y algunas preguntas de seguimiento que podrías hacerles.

Sesión	Aprendizaje esperado	Preguntas sugeridas
7	Reconocer la importancia del baño diario	¿Cada cuánto me tengo que bañar? ¿por qué es importante bañarme? ¿cómo me siento cuando me baño?
8	Aprender la técnica correcta del lavado de manos y los momentos en que se debe realizar	¿Con qué debemos lavarnos las manos? ¿por cuánto tiempo tenemos que frotar nuestras manos con el jabón para que queden limpias? ¿en qué momentos debo lavarme las manos?
9	Adquirir estrategias para prevenir enfermedades y/o reducir el riesgo de que se transmitan	¿Cómo tengo que cubrir mi nariz y boca cuando estornudo o toso? ¿por qué tengo que cubrir mi nariz y boca cuando toso o estornudo?
10	Aprender la técnica correcta del cepillado de dientes y en qué momentos debe realizarse	¿Qué usamos para cepillar nuestros dientes? ¿en qué sentido tenemos que cepillar nuestros dientes y muelas? ¿cuándo tengo que cepillarme los dientes?
11	Aprender a identificar y manejar sus emociones	¿Cómo sabemos cuando nos sentimos felices? ¿cómo sabemos cuando nos sentimos frustrados? ¿para que podemos usar la botellas de la calma?

## ¡A jugar!

Repasa los aprendizajes adquiridos a lo largo de la unidad usando los juegos realizados durante las sesiones o algunas de las variaciones que no hayas probado aún.

## Cierre

Para terminar, entrega a cada niña y niño su certificado e indícales la insignia correspondiente a la unidad de cuidado personal. Invítales a que la coloren y decoren con materiales que tengas disponibles para que sean únicas y especiales para cada uno.

Para finalizar la sesión festejen cantando y bailando “**Elmo se cuida**” y envía a casa el segundo boletín “**¡Hola, familias!**” que aparece en la página 129 de esta Guía.



# Actividad física

La actividad física es parte natural del desarrollo de niñas y niños pues está presente en sus juegos y exploraciones cotidianas. A través del movimiento experimentan y conocen mejor cómo funciona su cuerpo y, conforme crecen, aprenden que la actividad física les ayuda a mantener sus cuerpos y mentes más fuertes y saludables.

Esta unidad se compone de 6 sesiones:

**SESIÓN 13** - Moviendo nuestro cuerpo

**SESIÓN 14** - Bailemos

**SESIÓN 15** - Descansar

**SESIÓN 16** - Desconectarnos

**SESIÓN 17** - Atención plena

**SESIÓN 18** - Celebremos nuestros aprendizajes

A lo largo de la unidad buscaremos que niñas y niños:

- » Aprendan que estar activos y en movimiento cada día ayuda a mantener sus cuerpos y sus mentes saludables y fuertes.
- » Identifiquen varias opciones para mantenerse activos tanto en espacios cerrados como en espacios abiertos.
- » Reconozcan que dormir y descansar le devuelve la energía que sus cuerpos necesitan para jugar y aprender.
- » Practiquen regular su tiempo frente a pantallas y otras actividades sedentarias.
- » Utilicen la actividad física como estrategia para generar bienestar para sí mismos.

Para empezar, familiarízate con los materiales disponibles:

**Cuento “A movernos con Archibaldo”**



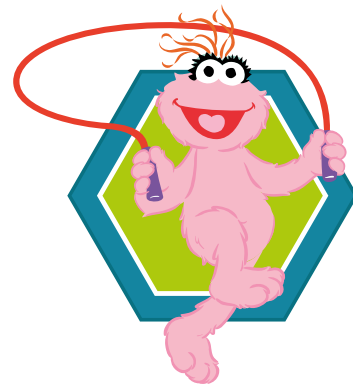
**Tapete de actividades**



**Videos - Unidad 3**



**Insignia “Actividad física”**



**CANCIÓN: “PON EN MOVIMIENTO EL CUERPO”**

Pon en movimiento el cuerpo  
 Crecerás fuerte y contento  
 Pon en movimiento el cuerpo  
 Te divertirás durante un buen momento  
 Pon el cuerpo en movimiento

Salta, patina o anda en bicicleta  
 No olvides ponerte el casco  
 Baila, camina o has una carrera  
 Y seguro tú serás campeón

Pon en movimiento el cuerpo  
 Crecerás fuerte y contento  
 Pon en movimiento el cuerpo  
 Te divertirás durante un buen momento  
 Pon el cuerpo en movimiento

Salta, patina o anda en bicicleta  
 No olvides ponerte el casco  
 Baila, camina o has una carrera  
 Y seguro tú serás campeón

Pon el cuerpo en movimiento  
 Pon el cuerpo en movimiento  
 Pon el cuerpo en movimiento  
 Y después de tanto juego  
 Hay que descansar ¡sí!



## SESIÓN 13

# Moviendo nuestro cuerpo

*En esta sesión niñas y niños aprenderán que moverse y hacer ejercicio con regularidad ayuda a mantener sus cuerpos y mentes saludables y fuertes.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** conciencia corporal, autonomía, autorregulación.

### ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a escuchar atentamente la canción “**Pon en movimiento el cuerpo**” y repítanla juntos hasta que aprendan la letra. Puedes inventar unos pasos de baile para que sea más divertido y fácil.



Introduce el tema con la lectura del cuento “**A movernos con Archibaldo**”. Antes de empezar, muéstrales la portada y pregúntales ¿de qué creen que trata este cuento? Éste es un libro interactivo, así que deberán tener espacio amplio para moverse mientras leen. Leelo con entusiasmo, permite que niñas y niños participen activamente en la lectura y realicen toda las actividades sugeridas por Archibaldo.

Al finalizar la lectura puedes usar las siguientes preguntas para asegurar la comprensión e invitar la participación:

- » ¿A qué nos ayuda mover nuestro cuerpo?
- » ¿Cómo se siente el corazón cuando nos movemos con energía?
- » ¿Qué podemos tomar para ayudar a nuestro cuerpo a recuperar la energía?
- » ¿Cómo nos sentimos cuando bailamos?
- » ¿Qué podemos hacer para recuperar la energía después de hacer ejercicio?



Cuéntale al grupo que hoy van a aprender todas las cosas buenas que le pasan a nuestro cuerpo cuando lo mantenemos en movimiento. Vean juntos el video “**Mueve tu cuerpo**” y conversen: ¿qué aprendió Elmo sobre la importancia de mover su cuerpo? ¿cómo podemos mantenernos en movimiento incluso cuando no podemos salir? ¿qué hacen ustedes cuando quieren moverse?

Ahora sí, ¡estamos listas y listos para jugar!



### BANCO DE PALABRAS

movimiento  
imitar  
saltar  
deslizar  
nadar  
volar  
equilibrio

### ENLACES DE APRENDIZAJE



**Ciencia:** Extiende el aprendizaje de las niñas y los niños estudiando los animales que imitaron en el juego. Pídeles que investiguen donde viven, lo que comen, cómo se ven, etc.



**Lenguaje:** Mientras lees un cuento invítalos a imitar los movimientos de los personajes en la historia.

## A jugar: ¡Tortuga, conejo, jaguar!

- En este juego explorarán diversas formas de moverse en un espacio limitado. Tú serás la Maestra de los Animales. Pídeles que se ubiquen en el centro del salón.
- La Maestra de los Animales debe explicarle a todos los demás que hay tres formas de moverse: cuando digas “tortuga” los jugadores deben moverse muy lentamente, cuando digas “conejo” deben saltar en su lugar y cuando digas “jaguar” deberán correr en círculos tan rápido como puedan. En cualquier momento puedes decir “humanos” y las niñas y los niños deberán caminar normalmente de nuevo.
- Empiecen a jugar ¡tortuga, conejo, jaguar! Y tomen turnos para que otras niñas y niños sean Maestros de los Animales

### POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Invítalos a sentarse formando un círculo y pídeles que imiten tus movimientos. Comienza con los pies (puede moverlos de izquierda a derecha), sigue con las piernas (puedes doblarla y estirarlas), continúa con el tronco (puedes moverlo hacia delante y hacia atrás), después los brazos (puedes moverlos adelante y atrás), sigue son las manos (puedes hacer un puño

y abrirlas), finaliza con la cabeza (puedes moverla de derecha a izquierda). Hazlo de nuevo comenzando de la cabeza a los pies.

- \* **Aumenta la complejidad** añadiendo nuevos animales al juego que requieran movimientos más exigentes. Por ejemplo: pídeles que sean cocodrilos que se arrastran, flamingos que se sostienen en un sólo pie, caballos que galopan, peces que nadan o pájaros que vuelan.



## Recuperando la calma

Una de las mejores maneras de liberarse de las tensiones y hacer la transición a una nueva actividad es ¡**sacudirte!** Píde a las niñas y los niños que se pongan de pie en un círculo o con suficiente espacio entre sí para que puedan moverse sin lastimarse.

Indícales que deben pararse con sus dos pies firmemente plantados en el piso como si fueran unas palmeras y empezar a sacudirse de un lado al otro, bajando y subiendo los brazos, primero lentamente y acelerando a medida que avanzan. Pídeles que noten cómo respiran mientras lo hacen y cómo se siente su cuerpo al terminar.

Practica esta técnica a lo largo de las sesiones de esta unidad. Encontrarás que es muy útil para ayudar a las niñas y niños a liberar tensión física o emocional, como cuando han tenido un desacuerdo o cuando llevan mucho tiempo sin moverse.

Pregúntales, ¿cómo se sienten?



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles la importancia del movimiento para el cuidado de la salud.
2. Llevar a casa la hoja “¡**Elmo dice!**” (pg. 130 de esta Guía) para, recortar, mezclar y ¡divertirnos mucho haciendo movimientos juntos!



## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Pon en movimiento el cuerpo**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Aumenta la cantidad de juegos activos que son parte de su rutina diaria ¡Agregar 10 a 15 minutos de actividades al día puede hacer una gran diferencia! Por ejemplo, inicien el día haciendo estiramientos, hagan sus desplazamientos saltando o marchen alrededor de las mesas antes de tomar la merienda. ¡Todo suma!





## SESIÓN 14

# Bailemos

*En esta sesión niñas y niños explorarán el baile como opción de actividad física que pueden practicar en cualquier momento y lugar.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** baile, expresión corporal, socialización, autoestima.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Pon en movimiento el cuerpo**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia sobre la importancia de mantenerse en movimiento? ¿quién jugó “Elmo dice”?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!



Revisa con el grupo el aparte del libro “**A movernos con Archibaldo**” (pgs. 10 a 13) y practiquen el paso de caja al son de una canción que les guste.



Pregúntale al grupo qué pasa cuando están en casa y quieren moverse. ¿Qué pueden hacer? Vean juntos el video “**Beto encuentra su ritmo**” y conversen: ¿cómo se sienten cuando bailan? ¿cuál es su canción favorita para bailar? Pídeles que compartan con el grupo sus mejores pasos.

¡Estamos listas y listos para jugar!

## A jugar: ¡Estatuas musicales!

- Éste juego es una variación del tradicional juego de “estatuas” o congelados.
- Pídele al grupo que se ponga de pie y despejen el espacio para que puedan moverse libremente.
- Explícale a las niñas y los niños que vas a poner música y que deben bailar o moverse cuando la escuchen. Cuando la música pare y tu grites ¡estatuas! deberán congelarse en la posición en que quedaron.
- Pon la música e invítalos a que se muevan tan rápido como puedan, saltando, marchando, sacudiéndose, pero sólo mientras la música está sonando. Luego para la música y grita “¡estatuas!” para que se detengan. Repítelo varias veces.



### BANCO DE PALABRAS

baile  
coordinación  
melodía  
pasos  
ritmo

### ENLACES DE APRENDIZAJE



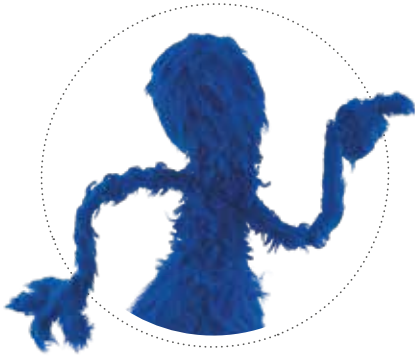
**Nutrición:** Baila junto a niñas y niños y, al detener la música, quédense inmóviles en una pose que los muestre comiendo distintos tipos de comida saludable, por ejemplo: mordiendo una manzana, pelando un plátano o bebiendo agua.



**Lenguaje:** Invita a niñas y niños a bailar y, cuando detengas la música, pídeles que se queden quietos en la forma de una letra, por ejemplo: la letra O. Cuando la música comience de nuevo, anímalos a hacer el sonido de la letra mientras bailan y, cuando detengas la música, pídeles que piensen en una palabra que empiece con la letra O.

### POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Las niñas y niños más pequeños pueden estar sentados en el piso moviéndose con más suavidad. Puedes invitarles a que muevan una sólo parte del cuerpo a la vez (por ejemplo, mover los pies de izquierda a derecha, doblar y estirar las piernas, mover el tronco hacia delante y hacia atrás, subir y bajar los brazos, abrir y cerrar las manos, etc.) y demostrar lo que pasa cuando se para la música.
- \* **Aumenta la complejidad** invitando a las niñas y los niños a contar historias de momentos en los que se hayan sentido emocionados, frustrados, preocupados o felices como Elmo. ¿Cómo se sentían esas emociones en su cuerpo? Estimúlales a que actúen sus historias mientras las cuentan niños pasen adelante a liderar el juego.



## Recuperando la calma

Practiquen nuevamente la técnica que aprendieron la sesión pasada, llamada “¡sacudete!”.

Pide a las niñas y los niños que se pongan de pie en un círculo o con suficiente espacio entre sí para que puedan moverse sin lastimarse. Pídeles que se paren con sus dos pies firmemente plantados en el piso como si fueran unas palmeras con raíces largas y profundas y que empiecen a sacudirse de un lado al otro, bajando y subiendo los brazos, primero lentamente y acelerando a medida que avanzan. Pídeles que noten cómo respiran mientras lo hacen y cómo se siente su cuerpo al terminar.

Sigan practicando esta técnica en momentos en que observes que el grupo está tensionado, cuando estén cambiando de una actividad a otra o cuando lleven mucho tiempo sin moverse.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles que bailar es una excelente y divertida opción para mantenernos en movimiento.
2. Llevar a casa la hoja “¡A bailar!” (en la pg. 131 de esta Guía) para que imiten los pasos de baile al ritmo de la música que más les guste, mantenerse en forma y ¡divertirse!

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Pon en movimiento el cuerpo**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Inventa o usa canciones que les ayuden a recordar sus rutinas (como la higiene personal, la hora de la merienda, la llegada y salida del centro etc.) y hagan bailes que las acompañen.





## SESIÓN 15

# Descansar

*En esta sesión niñas y niños reconocerán la importancia de descansar y dormir lo suficiente para recuperar la energía que necesita su cuerpo.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** equilibrio, flexibilidad, fuerza, coordinación, autocuidado y autorregulación.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar **“Pon en movimiento el cuerpo”**. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia que el baile es una opción para estar activos cuando estamos en casa? ¿aprendieron pasos nuevos de baile?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!



Pregúntale al grupo cómo terminó **“A movernos con Archibaldo”** (pgs. 24). ¿Qué podemos hacer para recuperar nuestra energía después de haber jugado y aprendido todo el día?



Pregúntale al grupo ¿cómo sabemos cuando estamos cansados? Y si estamos cansados, ¿cómo podemos recuperar nuestra energía para seguir jugando y aprendiendo? Vean juntos el video **“¿Por qué tengo que dormir?”** y conversen: ¿por qué se quedó dormido Luis? ¿cómo nos sentimos cuando no dormimos bien? ¿para qué tenemos que dormir?

Ahora que sabemos que dormir y descansar nos ayuda a recuperar la energía que necesitamos para jugar y aprender durante el día ¡estamos listas y listos para jugar!



### BANCO DE PALABRAS

descanso  
energía  
equilibrio  
estiramiento  
flexibilidad  
relajación

### ENLACES DE APRENDIZAJE

123

**Matemáticas:** Construye el vocabulario matemático de las niñas y niños en tu grupo

a medida que experimentan con diferentes poses. Dibuja en un sitio visible cómo se ven las líneas rectas, curvas, diagonales o paralelas y pídeles que imiten estas líneas con sus cuerpos.

ABC

**Lenguaje:** Antes de la hora de la siesta, prueba leerles una historia que contenga elementos

calmados y relajantes. Píde a los niños y las niñas que cierren sus ojos y respiren profundo mientras imaginan la historia en sus mentes.

## A jugar: ¡Respira, haz equilibrio y estira!

- Explícales que cuando necesitamos descansar, hay tres cosas que nos ayudan a descansar nuestro cuerpo y relajar nuestras mentes: respirar, hacer equilibrio y estirarnos. Invítales a ponerse de pie y hacer la siguiente secuencia contigo.
- **Respiren:** Pídele a las niñas y los niños que pongan su mano frente a su nariz y boca y sientan su respiración. Juntos, respiren rápido y luego respiren lentamente. Invítales a que te digan cómo se siente su respiración en sus manos. Luego pídeles que inflen sus estómagos como si fueran globos, inhalando largo y profundo para llenar sus globos para luego soltar el aire por sus bocas.
- **Hagan equilibrio:** Ahora crea una “barra de equilibrio” poniendo un trozo de lana o de cinta pegante en el piso. Pídeles que usen su imaginación, para visualizar su barra de equilibrio como si fuera un puente angosto que se estira sobre un río. Ahora invítalos a caminar sobre este puente poniendo un pie frente al otro, buscando pisar sólo sobre la línea que has marcado. ¡Tengan cuidado de no caer!
- **¡Estírense!** Para terminar invita al grupo a doblarse y estirarse desde la cabeza hasta sus pies. Dales instrucciones claras, empezando por la cabeza (asiente como si dijeras “sí” y sacúdela como si dijeras “no”, luego hagan círculos hacia atrás y hacia adelante con sus hombros, giren para mirar hacia atrás sin mover sus pies, doblen su cintura, etc.). Usa tu creatividad invitándoles a hacer movimientos que se sientan bien y estiren su cuerpo.
- Para terminar, escojan un libro y siéntense en colchonetas u otro espacio donde se sientan cómodos. Si el grupo es pequeño, invítales a que lean el libro contigo (pueden “leer” las imágenes si aún son prelectores). Si el tiempo lo permite, tomen una siesta breve para cerrar la actividad.

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Comunícale a los más chicos que se acerca la hora de la siesta cantando una canción suave o apagando progresivamente las luces. Cuéntales o léeles una historia tranquila para ayudarles a bajar la velocidad y relajarse.
- \* **Aumenta la complejidad** haciendo un ejercicio de atención plena con las niñas y niños más grandes para completar la actividad. Pueden estar sentados en sus sillas o recostados. Una vez que hayan tomado sus lugares, pídeles que inhalen y exhalen lentamente por su nariz y que cierren suavemente sus ojos. Puedes usar el siguiente guión para darles las instrucciones tomando pausas entre cada indicación:

*Ahora vamos a imaginarnos que hay una rana pequeña sentada al lado de un lago muy silencioso.*

*Ahora llegó una amiga rana.*

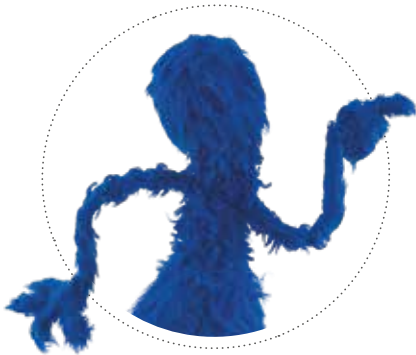
*Ahora hay dos ranas sentadas a lado del lago.*

*Ahora viene otra amiga.*

*Ahora hay tres ranas sentadas a lado del lago.*

*Y luego las tres brincan dentro del agua.*

Para terminar, pídeles que lentamente abran sus ojos y te cuenten cómo se sintieron.



## Recuperando la calma

Practiquen nuevamente la técnica que aprendieron la sesión pasada, llamada “¡Sacudete!”.

Pide a las niñas y los niños que se pongan de pie en un círculo o con suficiente espacio entre sí para que puedan moverse sin lastimarse. Pídeles que se paren con sus dos pies firmemente plantados en el piso como si fueran unas palmeras con raíces largas y profundas y que empiecen a sacudirse de un lado al otro, bajando y subiendo los brazos, primero lentamente y acelerando a medida que avanzan. Pídeles que noten cómo respiran mientras lo hacen y cómo se siente su cuerpo al terminar.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles por qué es importante descansar y dormir para recuperar nuestra energía.
2. Llevar a casa la hoja “**Matemáticas para dormir**” (en la pg. 132 de esta Guía) con tres divertidas historias que en las que podemos contar antes de descansar.

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Pon en movimiento el cuerpo**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Puedes dividir la práctica de respirar, hacer equilibrio y estirar en sus componentes de manera que puedas integrarla en distintos momentos a lo largo de la jornada. Tan sólo 5 minutos de estiramiento pueden ayudar a incrementar la atención y la disposición de niñas y niños para el aprendizaje.







## SESIÓN 16

# Desconectarnos

*En esta sesión niñas y niños explorarán la importancia de desconectarse de las pantallas (televisores, tabletas, teléfonos, etc.) y conectarse con las personas en su entorno a través de la actividad física.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** autorregulación y socialización.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Pon en movimiento el cuerpo**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién le habló a los miembros de su familia sobre la importancia del descanso? ¿quién disfrutó de las matemáticas para dormir?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!

Empieza por preguntarles cómo se sienten cuando han pasado mucho tiempo sentados. Pregúntales también si ven con frecuencia la televisión y si juegan con teléfonos o tabletas. Explícales que cuando pasamos mucho tiempo viendo la tele, la tableta o el



## BANCO DE PALABRAS

desconectar  
pantalla  
tecnología  
teléfono  
televisor



teléfono, nuestro cuerpo no se mueve y eso no le hace bien. Pídeles que recuerden cuáles son los beneficios de mantenernos en movimiento que han estado aprendiendo a lo largo de la unidad (por ejemplo: nuestros músculos se fortalecen, nuestro corazón se ejercita, convivimos con otras personas y nos divertimos). Así que es importante que cuando estemos viendo la televisión o jugando con la tableta o el teléfono aprendamos a parar para hacer otras cosas que ayuden a nuestro cuerpo a estar saludable.

Vean juntos el video “**Supermonstruos**” y conversen: ¿qué pasaba en el video? ¿qué le dijo su papá a Elmo? ¿alguna vez les ha pasado algo parecido? ¿cuál era la misión de los super monstruos? ¿qué hicieron para desatorar la pelota? ¿cómo lo habrían hecho ustedes?

Ahora que sabemos que es saludable desconectarnos de la televisión y las demás pantallas para poner nuestro cuerpo en movimiento, ¡estamos listas y listos para jugar!

## A jugar: ¡Desconéctate!

- En esta actividad, las niñas y los niños practicarán tomar decisiones saludables sobre cómo usar su tiempo de recreación en casa usando el tapete de actividades.
- Organiza a las niñas y los niños en grupos de 5 para que todos tengan la oportunidad de jugar fácilmente. Pídele a cada niña y niño que escoja 3 objetos pequeños que puedan usar como marcadores (por ejemplo, tres piedras pequeñas, tres tapas de botellas, etc.)
- Ahora explícales que se imaginen que están en casa y que deben decidir cómo usar su tiempo. Esos marcadores les permitirán hacer tres actividades para divertirse y ayudar a su cuerpo a crecer saludable y fuerte. Pídeles que observen con cuidado todas las imágenes que hay en el tapete y piensen bien en las tres cosas que quisieran hacer.
- Por turnos, pide que cada niño o niña ponga sus marcadores sobre las imágenes que ha escogido y explique al grupo por qué las escogió.
- Explícale al grupo que si escogen más de una actividad que los mantenga sentados, su cuerpo va a perder la oportunidad de ejercitarse y fortalecerse. Cuando esto suceda, el grupo alrededor del tapete debe gritar ¡desconéctate! y quien haya tomado el turno podrá escoger una actividad diferente.
- Motívalos a tomar decisiones según escenarios distintos. Por ejemplo: es domingo por la mañana y acabas de despertarte o estás de regreso a casa después de pasar el día en el centro.

## ENLACES DE APRENDIZAJE



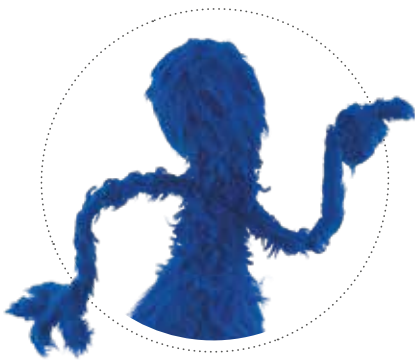
**Ciencias:** Los dispositivos digitales como las tabletas, los computadores y los teléfonos son excelentes herramientas para acceder a información y procesarla. Exploren usos intencionados de estas herramientas, de manera que las niñas y los niños conozcan su uso más allá de consumir pasivamente contenidos.



**Lenguaje:** Pide a las niñas y los niños que construyan una historia a partir de las imágenes que seleccionen en el tapete de actividades.

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Es posible que los más chicos estén menos materializados con el uso de pantallas y dispositivos digitales, pero pueden tener las mismas dificultades aceptando que una actividad termina. Una buena manera de ayudarles es establecer una secuencia de actividades que se repita en el mismo orden cada día, lo cual les ayudará a aceptar más fácilmente que una cosa se acabe. Para ayudarles, pídeles que se sienten en un círculo y jueguen a ver cuánto pueden recordar: ¿qué fue lo primero que hicieron al llegar al centro esta mañana? ¿qué hicieron después? ¿y después? Traten de llegar hasta el momento en que se encuentran y empiecen nuevamente hablando sobre el día anterior. ¡Vean quién puede recordar la mayor cantidad de cosas!
- \* **Aumenta la complejidad** introduciendo el concepto de tiempo. Pídeles que escojan 6 marcadores, cada uno de los cuales equivalen a 20 minutos. Explícales que no sólo deben escoger las actividades que quisieran hacer, sino también cuánto tiempo le van a dedicar a cada una: 3 marcadores son una hora (es decir el tiempo que tardan comiendo), 1 marcador es 20 minutos (aproximadamente lo que tarda un programa de televisión corto). Cuando algún niño o niña escoja gastar más de dos marcadores en una actividad sedentaria, es hora de decir ¡desconéctate!



## Recuperando la calma

Practiquen nuevamente la técnica que han estado usando esta unidad, “¡Sacudete!”. Pide a las niñas y los niños que se pongan de pie en un círculo o con suficiente espacio entre sí para que puedan moverse sin lastimarse. Pídeles que se paren con sus dos pies firmemente plantados en el piso como si fueran unas palmeras con raíces largas y profundas y que empiecen a sacudirse de un lado al otro, bajando y subiendo los brazos, primero lentamente y acelerando a medida que avanzan. Para terminar, invítalos a que noten cómo respiran mientras lo hacen y cómo se siente su cuerpo al terminar.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles que debemos desconectarnos y no pasar tanto tiempo sin movernos frente al televisor, la tableta o el teléfono.
2. Llevar a casa las fichas para “**Desconectarnos**” (pg. 133 de esta Guía) para ayudarles a regular la cantidad de tiempo que pasan frente a pantallas.

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Pon en movimiento el cuerpo**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Las niñas y niños tienen que aprender a manejar su tiempo frente a las pantallas por sí mismos, así que necesitan practicar tomar decisiones con cierta libertad desde que son pequeños. Integra la metodología de los marcadores para permitirles tomar decisiones sobre cómo quieren pasar algunos bloques de tiempo: ¿bloques o rompecabezas? ¿cuento o moldeado?





## SESIÓN 17

# Atención plena

*En esta sesión las niñas y niños practicarán algunas técnicas de respiración para que puedan emplearlas cuando necesitan tranquilizarse.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** autorregulación, atención, inteligencia emocional.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Pon en movimiento el cuerpo**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia la importancia de desconectarse y poner el cuerpo en movimiento? ¿usaron las fichas de tiempo para ver televisión o jugar con el teléfono?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!

Para empezar, recuérdale a las niñas y niños alguna situación que haya sucedido recientemente en la que alguien se haya enfadado. Ayúdales a reflexionar sobre cómo se siente el enfado o la rabia en su cuerpo (por ejemplo, sentimos una presión el pecho, apretamos los puños y podemos sentir ganas de gritar o llorar).

Explícales que hoy vamos a aprender sobre la rabia y cómo la respiración puede ayudarnos a tranquilizarnos para poder pensar en un plan que nos ayude a resolver la situación que nos está afectando. Recuérdales las técnicas de autorregulación que ya han aprendido, como la “respiración abdominal”, la “botella de la calma” y “sacúdete”. Hoy van a aprender la técnica de respiración que usan Lola, Elmo y Comegalletas para calmarse.

- ▶ Vean el video “**Para, respira**” y conversen: ¿qué nos hace enojar? ¿qué nos hace llorar? ¿qué podemos hacer para sentirnos mejor?

Ahora que sabemos todo esto ¡estamos listas y listos para jugar!



### BANCO DE PALABRAS

ansiedad  
exhalar  
inhalar  
oxígeno  
preocupación  
pulmones  
respiración

## A jugar: Cuenta hasta 5

- En esta actividad las niñas y los niños aprenderán cómo fijar su atención les puede ayudar a manejar una emoción difícil.
- Para empezar, pídele a las niñas y niños que se sienten de manera cómoda formando un círculo. Pídeles que alcen las manos y las observen fijamente mientras estiran sus dedos como si fueran estrellas. Una de las manos se va a quedar quieta, mientras usan el dedo índice de la otra para trazar su contorno, contando cada dedo uno por uno.
- Pídeles que escojan cuál mano se va a quedar quieta y cuál dibujará su contorno. La mano que dibujará deberá tener listo el dedo índice para seguir el contorno de los dedos de la mano que está quieta y estirada como estrella.
- Pongan el dedo índice en la base del dedo pulgar y deslícnolo hacia arriba siguiendo el contorno del dedo. Cuando lleguen a la punta, deslícnolo hacia abajo y así sucesivamente con todos los dedos. Practiquen juntos hasta que todas las niñas y niños logren hacerlo.
- Ahora, sin que hagan ningún movimiento con las manos, pídeles que inhalen por la nariz y exhalen por la boca.
- Júntenlo todo: pídeles que inhalen por la nariz mientras su dedo índice traza el contorno del dedo pulgar hacia arriba y exhalen por la boca cuando el dedo índice traza el contorno del dedo pulgar hacia abajo. Continúen hasta que hayan trazado el contorno de todos los dedos de su mano (es decir hasta que hayan completado 5 ciclos de respiración).
- Pregúntales ¿cómo se sienten ahora? ¿se sienten calmados o les gustaría tomar otras 5 respiraciones?

## ENLACES DE APRENDIZAJE



**Ciencias:** Explica que cuando inhalan (o toman aire) llenan sus pulmones de oxígeno y que el corazón se encarga de bombear la sangre que lleva ese oxígeno a todo el cuerpo.



**Lenguaje:** Los libros que tratan sobre distintas emociones como los celos, la ansiedad o problemas entre amigos pueden ayudar a mostrarle a las niñas y los niños que lo que están sintiendo también le pasa a otras personas y ofrecerles herramientas concretas para manejar estas emociones.

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Cuéntales la historia del “Pequeño Monstruo” y practiquen juntos las estrategias que allí se mencionan a medida que vas leyendo.

*Era la hora de dormir y los ojos del Pequeño Monstruo estaban grandes y abiertos. Se dió un abrazo y encogió sus hombros. Su cara y su pecho se sentían apretados. Temblaba un poco y sus cuernos estaban hacia abajo. El Pequeño Monstruo estaba sintiendo una emoción muy, muy grande.*

*El Pequeño Monstruo estaba ansioso por dormir en la oscuridad. ¡Sentía mucha preocupación en cada parte de su cuerpo! Ahí se acordó de su truco “respirar, pensar y actuar”.*

*El Pequeño Monstruo puso su mano en su barriguita peluda y empezó a RESPIRAR. Adentro, afuera, adentro, afuera, adentro, afuera -tres respiraciones largas y profundas. Su barriguita se movió hacia arriba y hacia abajo. Uno, dos, tres.*

*Ahora la cara y el pecho del Pequeño Monstruo ya no se sentían tan apretados. Estaba listo para PENSAR en tres cosas que puedan ayudar. “Podría mirar un libro o abrazar a mi osito,” pensó Pequeño Monstruo. “O podría pedirle a mi papá que me de un masaje en la espalda.”*

*El Pequeño Monstruo sabía lo que quería hacer. “¿Papi, me masajeas la espalda, por favor? ¡Esa es mi mejor idea!” y ahí estaba su papá. “Pero todavía no me gusta la oscuridad!” “Bueno, pensemos en otras ideas,” dijo su papá.*

*“¡Abrazar a mi osito!” dijo Pequeño Monstruo. “Buena elección,” dijo su papá. “Quizás tú puedas masajearle su espalda.” El papá de Pequeño Monstruo buscó al osito y se lo pasó.*

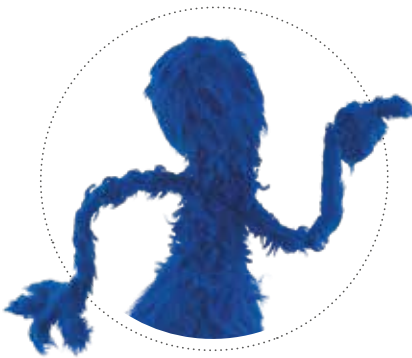
*“Aquí tienes. Buenas noches Osito y Pequeño Monstruo”*

*Pequeño Monstruo masajeó la espalda de su osito por un rato en la oscuridad. Pequeño Monstruo se sentía calmado y relajado, le dio tres abrazos suaves y respiró tres veces más.*

*Pequeño Monstruo miró el cielo por la ventana y contó tres estrellas brillantes. Las podía ver mucho mejor en la oscuridad.*

Habla con las niñas y los niños sobre lo que sintió el Pequeño Monstruo y cómo logró tranquilizarse. Practiquen juntos alguna de las técnicas de respiración que han estado aprendiendo.

- \* **Aumenta la complejidad** asignando a cada niña y niño un color, asegurando que haya al menos dos personas con cada color. Cada niña y niño deberá encontrar a alguien con su mismo color y hacer juntos un ciclo de 5 respiraciones usando la técnica de la mano.



## Recuperando la calma

Practiquen nuevamente la técnica que han estado usando esta unidad, “¡Sacudete!”. Píde a las niñas y los niños que se pongan de pie en un círculo o con suficiente espacio entre sí para que puedan moverse sin lastimarse. Pídeles que se paren con sus dos pies firmemente plantados en el piso como si fueran unas palmeras con raíces largas y profundas y que empiecen a sacudirse de un lado al otro, bajando y subiendo los brazos, primero lentamente y acelerando a medida que avanzan. Para terminar, invítalos a que noten cómo respiran mientras lo hacen y cómo se siente su cuerpo al terminar.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir con sus familias la técnica de las 5 respiraciones.
2. Llevar a casa la hoja “**Cuenta hasta 5**” (Pg. 134 de esta Guía) para usarla cuando sea necesario.

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Pon en movimiento el cuerpo**”.



## REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Usa las técnicas de respiración para ayudar a niñas y niños a relajarse después de una sesión de actividad física, antes de terminar la jornada o cuando sientas que lo necesitan. Cuanto más practiquen estas técnicas será más probable que las niñas y los niños las usen cuando se sientan enojados, frustrados o preocupados.





## SESIÓN 18

# Celebremos nuestros aprendizajes

*En esta sesión niñas y niños revisarán y celebrarán los aprendizajes adquiridos durante la unidad.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** memoria de trabajo, socialización, expresión verbal.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Pon en movimiento el cuerpo**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia la técnica de 5 respiraciones para recuperar la calma? ¿cuál es su manera favorita de tranquilizarse cuando están enojados, tristes o muy emocionados?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!



Lean nuevamente el cuento “**A movernos con Archibaldo**” para recordar todo lo que aprendieron. Permite que participen activamente haciendo preguntas sobre los conceptos vistos durante la unidad.

A continuación encontrarás un listado de los aprendizajes esperados y algunas preguntas de seguimiento que podrías hacerles.

Sesión	Aprendizaje esperado	Preguntas sugeridas
13	Aprender que estar activos y en movimiento cada día ayuda a mantener sus cuerpos y sus mentes saludables y fuertes.	¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando nos mantenemos activos y en movimiento? ¿qué les gusta hacer para moverse?
14	Identificar opciones para mantenerse activos en espacios cerrados o reducidos.	¿Qué puedo hacer si no puedo salir de casa para estar en movimiento? ¿cómo se siente el cuerpo cuando bailamos? ¿cuál es su canción favorita para bailar?
15	Reconocer la importancia de descansar y dormir lo suficiente para recuperar la energía del cuerpo.	Después de un día largo de mucho aprendizaje y juego ¿qué puedo hacer para ayudar a mi cuerpo a recuperar energía?
16	Practicar regular su tiempo frente a pantallas y otras actividades sedentarias.	¿Cómo se siente mi cuerpo si pasa mucho tiempo sin moverse? ¿qué otras actividades pueden divertirme igual que las pantallas pero hacerle bien a mi cuerpo?
17	Aprender técnicas de respiración que puedan emplear cuando necesiten tranquilizarse.	¿Cómo se siente nuestro cuerpo cuando ponemos atención a nuestra respiración? ¿qué podemos hacer cuando sentimos el pecho apretado y la cara caliente?

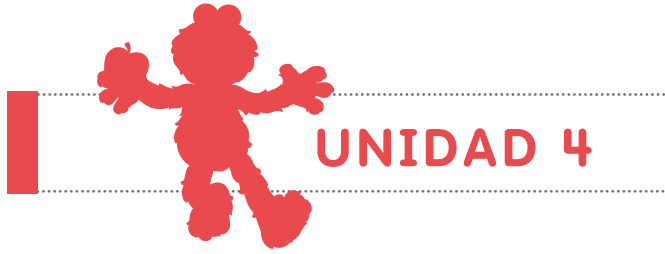
## ¡A jugar!

Repasa los aprendizajes adquiridos a lo largo de la unidad usando los juegos realizados durante las sesiones o algunas de las variaciones que no hayas probado aún.

## Cierre

Para terminar, entrega a cada niña y niño su certificado e indícales la insignia correspondiente a la unidad de actividad física. Invítales a que la coloren y decoren con materiales que tengas disponibles para que sean únicas y especiales para cada uno.

Para finalizar la sesión festejen cantando y bailando **“Pon en movimiento el cuerpo”** y envía a casa el tercer boletín **“¡Hola, familias!”** que aparece en la página 135 de esta Guía.



# Alimentación

A medida que niñas y niños crecen y exploran sabores, sus preferencias alimentarias se empiezan a configurar. Alimentarse de manera saludable implica consumir principalmente una variedad de alimentos naturales o mínimamente procesados e hidratarse adecuadamente a lo largo del día. También significa comprender que los alimentos son una fuente de energía y salud para el bienestar del cuerpo. Las niñas y los niños necesitan ayuda para diferenciar los alimentos que pueden consumir todo el tiempo de los que sólo deben comer de vez en cuando.

Esta unidad se compone de 6 sesiones:

**SESIÓN 19** - ¿De dónde viene lo que comemos?

**SESIÓN 20** - Alimentos para cualquier momento y para de vez en cuando

**SESIÓN 21** - La porción adecuada

**SESIÓN 22** - Comida de todos los colores

**SESIÓN 23** - Aprendiendo a esperar

**SESIÓN 24** - Celebremos nuestros aprendizajes

A lo largo de la unidad buscaremos que niñas y niños:

- » Aprendan sobre el origen de los alimentos e investiguen la diversidad de alimentos en su entorno explorando sus propiedades y las conexiones con su cultura.
- » Reconozcan la diferencia entre los alimentos que son buenos para su salud y aquellos que pueden consumirse sólo ocasionalmente.
- » Reconozcan la diferencia entre sentirse satisfechos y sentirse llenos.
- » Entiendan que comer alimentos variados y naturales ayuda a su cuerpo a crecer sano y fuerte.
- » Desarrollen actitudes positivas hacia los alimentos saludables y aumenten su disposición a probar alimentos saludables nuevos.
- » Aprendan a esperar para obtener lo que quieren.

Para empezar, familiarízate con los materiales disponibles:

Cuento “La guía del buen comer de Archibaldo”



Tapete de actividades



Videos - Unidad 4



Insignia “Alimentación saludable”



**CANCIÓN: “LOS ALIMENTOS”**

Oh Comida  
 Ñom, ñom, ñom  
 A mi encantar comer y aprender  
 Saborear la comida super bien  
 Porque a mi  
 Encantar comer  
 Así que ponerte pilas  
 Que ahora ver  
 Escucharme bien  
 Porque ahora ver cuáles ser los alimentos que ayudarte a crecer

Los alimentos que ayudar a crecer  
 venir de la tierra y hacerte bien  
 Los alimentos que ayudar a crecer  
 venir de la tierra y hacerte bien  
 Recontra bien, super bien, requete bien  
 Recontra bien, super bien, requete, requete, requete bien

Brócoli, pimiento, cebolla y berenjena  
Oh ser verduras que están muy buenas  
Naranjas, manzanas, limones y papayas  
Oh comer frutas y verduras vayas donde vayas  
Dulce, amargo, agrio y picante  
Oh no haber ninguna que no encantarte  
A mi gustar y explorar  
Los alimentos que ayudar a crecer  
venir de la tierra y hacerte bien  
Los alimentos que ayudar a crecer  
venir de la tierra y hacerte bien  
Recontra bien, super bien, requete bien  
Recontra bien, super bien, requete, requete, requete bien  
A mi encantar comer y aprender  
A mi encantar comer requete bien  
A mi encantar comer y aprender  
Ñom, ñom, ñom  
Oh delicioso  
Disculpar



## SESIÓN 19

# ¿De dónde viene lo que comemos?

*En esta sesión niñas y niños explorarán el origen de los alimentos que consumen.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** razonamiento espacial, exploración del entorno, equilibrio, flexibilidad e indagación.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a escuchar atentamente la canción “**Los alimentos**” y repítanla juntos hasta que aprendan la letra. Puedes inventar unos pasos de baile para que sea más divertido y fácil.




Introduce el tema de esta unidad con la lectura del cuento “**La guía del buen comer de Archibaldo**”. Antes de empezar, muéstrales la portada y pregúntales ¿de qué creen que trata este cuento?

Lee la historia con entusiasmo, permitiendo que niñas y niños participen activamente en la lectura. A medida que lees, puedes usar las siguientes preguntas para asegurar la comprensión e invitar la participación:

- » ¿Por qué creen que Elmo y Archibaldo le pidieron a la familia que acompañara al señor comensal mientras comía?
- » ¿Cuál creen que puede ser un alimento que podemos comer en cualquier momento?
- » ¿Qué alimentos podemos comer sólo de vez en cuando?
- » ¿Cómo podemos ayudar a preparar la comida?
- » ¿Pueden pensar en un alimento blanco? ¿rojo? ¿morado? ¿verde? ¿amarillo?
- » ¿Por qué es importante que intentemos probar alimentos nuevos?
- » ¿Cómo podemos saber cuando hemos comido suficiente?

Explícale al grupo que la comida es el combustible que nuestro cuerpo necesita para poder crecer, aprender, jugar y realizar todas las actividades que hacemos diariamente; por eso es tan importante cuidar que consumamos alimentos llenos de nutrientes. Hoy van a aprender sobre el origen de la comida. Pregúntale a las niñas y niños por algunos de los alimentos que consumen regularmente ¿saben de dónde vienen? ¿les gustaría averiguarlo?

-  Vean juntos el video “**De dónde viene la comida**” y conversen: ¿qué quería saber Elmo? ¿en qué consistía el juego de Elmo y Comegalletas? ¿de dónde vienen las semillas como la quinoa? ¿de dónde vienen las frutas como el aguacate? ¿sabían sobre el origen de estos alimentos? ¿cómo podemos averiguar de dónde vienen las cosas que comemos?

Ayúdales a reflexionar sobre cómo los alimentos naturales (es decir, los que no vienen en empaques) son los que más le ayudan a nuestro cuerpo a sentirse saludable y crecer bien.

Ahora que sabemos que la diferencia entre los alimentos naturales y los alimentos procesados ¡estamos listas y listos para jugar!

## ENLACES DE APRENDIZAJE



**Matemáticas:** Introduce vocabulario espacial para orientar a las niñas y los niños en la actividad. Utiliza palabras como arriba, abajo, debajo, encima y entre para describir la ubicación de las frutas o vegetales que van a recoger.



**Lenguaje:** Invítales a pensar en alimentos que empiecen con la letra que tú señales. Por ejemplo: pensemos en alimentos que comiencen con la letra “a” (almendra, aguacate, alcachofa, arroz, etc).



**Ciencias:** Investiguen de donde proviene su fruta o verdura favorita. Si es posible, hagan germinadores con las semillas y observen su crecimiento a lo largo del año.



## A jugar: Recoger y arrancar

- En esta actividad las niñas y los niños reflexionarán sobre el origen de los alimentos que consumen diariamente y moverán sus cuerpos para mostrar de dónde provienen. ¿Los recogemos de la tierra o las arrancamos de un árbol o de un arbusto?
- Empieza preguntándole al grupo: ¿de dónde vienen las frutas y verduras que comemos? ¿dónde crecen antes de que lleguen al mercado donde se compran? ¿cuáles frutas creen que crecen en árboles? ¿qué alimentos crecen en la tierra?
- Ahora pídele a las niñas y los niños que cierren sus ojos por un momento y se imaginen que están parados debajo de un árbol de mango. ¿Qué tan alto tienen que estirarse para agarrar un mango? Pídeles que estiren sus brazos lo más arriba que puedan y traten de alcanzarlo.
- Luego pídeles que se imaginen que van a sacar una zanahoria que crece bajo la tierra. ¿Cómo podemos sacarla de la tierra? Pídeles que se agachen e imaginen que la agarran de las hojas y halan con fuerza hacia arriba.
- ¿Han probado los tomates? Explícales que los tomates crecen en un arbusto, que es una planta baja. Para removerlos, deben arrodillarse en el suelo, sostener el tomate suavemente con sus dedos y girar la mano para desprenderlo de la planta.
- Pídeles que se distribuyan por el espacio, como si estuvieran en un gran campo. Algunos recogerán frutas de árboles o plantas altas (naranjas, limones, mandarinas duraznos, plátanos, manzanas, aguacates), otros las sacarán de la tierra (yuca, papa, rábano, zanahoria, cebolla, maní), otros las recogerán del piso (espinaca, lentejas, brócoli, coliflor, calabaza, sandía) o de arbustos (fresas, moras, piña).
- Estimula a las niñas y los niños a que estiren muy alto sus brazos lo más alto que puedan para **ARRANCAR**, se agachen lo más bajo que puedan para **RECOGER**. Invítalos a moverse de un espacio a otro para que puedan explorar todos sus alimentos imaginarios.

### POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Pídeles que se pongan en cuclillas e imaginen que son una semilla. Cada vez que des un aplauso las semillas van a ir creciendo poco a poco levantándose del piso. Deja de aplaudir hasta que todos estén de pie.  
Una vez que estén de pie, diles que vas a pasar a cosecharlos. Cuando pases por cada uno, tómale de las manos y juntos den un brinco. Luego pídele a ese “vegetal” recién cosechado que se coloque detrás de ti y con sus dos manos se sujete de tu cadera. Continúa hasta que hayas cosechado todos los “vegetales”.



### BANCO DE PALABRAS

arbusto  
fruto  
natural  
procesado  
tubérculo  
vegetal  
raíz

Después formen un círculo. Explícales que, antes de poder comerlos, tienen que lavarse. Pídeles que pretendan que se están lavando y, cuando terminen, dense un gran aplauso porque son unos vegetales listos para hacer una maravillosa comida saludable.

- \* **Aumenta la complejidad** explorando lo que sucede después. Por ejemplo, después de que los cultivadores recogen las zanahorias de la tierra, las zanahorias viajan en un camión al mercado, nuestra familia las compra, las limpia y las corta para comer. Invita a los niños y niñas a representar los diferentes pasos en secuencia. ¿Qué pasa primero? ¿próximo? ¿último?



## Aprendiendo a esperar

Durante esta unidad te proponemos que fomentes en niñas y niños la habilidad de esperar para obtener lo que quieren. La evidencia científica ha demostrado que las niñas y niños que desarrollan esta capacidad suelen ser más exitosos en su vida adulta, ya que pueden cultivar su salud física y financiera y orientar sus acciones hacia el cumplimiento de metas.

Para fomentar esta capacidad sugerimos que identifiques la actividad que generalmente resulta más atractiva para tu grupo (por ejemplo: el video, el juego o poner los sellos en las tarjetas) y les propongas realizar una actividad para esperar antes de hacerla.

En cada sesión te propondremos una estrategia diferente, pero de acuerdo a las características de tu grupo puedes decidir implementar una estrategia diferente en cada sesión o la misma.

Practiquen la técnica de la **cuenta regresiva**. Anuncia que van a hacer la actividad pero pídele a las niñas y niños que cuenten del 10 al 0 antes de realizarla. Si tu grupo aún no cuenta hasta el 10, puedes hacerlo del 5 o 3 al 0.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles la importancia de comer alimentos naturales.
2. Llevar a casa el juego **“Aventuras en la tierra saludable”** (pg. 136 de esta Guía), para diferenciar los alimentos naturales de los procesados y divertirse mucho jugando.

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “Los alimentos”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN



Puedes aprovechar la merienda o el almuerzo para invitar a las niñas y los niños a reflexionar sobre el origen de los alimentos que están consumiendo. ¿Son naturales o procesados? ¿vienen de árboles, de plantas bajas o de debajo de la tierra?



## SESIÓN 20

# Alimentos para cualquier momento y para de vez en cuando

*En esta sesión niñas y niños aprenderán a distinguir entre alimentos que son tan saludables que se pueden comer en cualquier momento y alimentos que sólo se deben comer de vez en cuando.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** clasificación, toma de decisiones, autocuidado.

### ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Los alimentos**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia la importancia de comer alimentos naturales? ¿alguien recuerda de dónde vienen las zanahorias, la leche, los plátanos?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!



Revisa con el grupo el apartado del libro **“La guía del buen comer de Archibaldo”** (pgs. 8 a 9) y conversen sobre cuáles alimentos creen que pueden comer todos los días y cuáles de vez en cuando.

Explica al grupo que existen alimentos deliciosos que podemos comer todos los días porque son buenos para nosotros, como las frutas y verduras. También existen alimentos como las galletas, papas fritas, bebidas gaseosas y otras meriendas que podemos consumir sólo de vez en cuando y en cantidades pequeñas porque son menos saludables.



Como nosotros, Comegalletas está aprendiendo cuáles son los alimentos de cualquier momento y cuáles son alimentos para de vez en cuando. Vean juntos el video **“Dr. Gallo y Comegalletas aprenden sobre la comida de algunas veces”** y conversen: ¿qué tienen en común los alimentos que podemos comer en cualquier momento? ¿cuáles son los alimentos que podemos comer sólo unas veces?

Ahora que sabemos que hay alimentos que nos ayudan a mantenernos saludables y fuertes y que podemos comer en cualquier momento y alimentos que podemos comer sólo de vez en cuando y en pequeñas cantidades ¡estamos listas y listos para jugar!

## A jugar: El restaurante de cualquier momento



### BANCO DE PALABRAS

**alimentos para cualquier momento**

**alimentos para de vez en cuando**

- Invita a las niñas y a los niños a inaugurar su propio restaurante saludable. Para lograrlo deberán pensar en todo lo que su restaurante necesita y trabajar juntos para que su restaurante sea saludable y exitoso.
- Organiza al grupo alrededor del tapete. Por turnos, pídeles que identifiquen distintos alimentos saludables que puedan comer en cualquier momento. Piensen en grupo en algunos platos deliciosos que puedan hacer usando esos alimentos, como una sopa de pollo, una ensalada de vegetales o de frutas. Con esas ideas, ayúdalas a construir el menú de su restaurante (ellos pueden hacer dibujos y tú puedes escribir las palabras). También pueden escoger algunos alimentos para de vez en cuando, pero en menor cantidad.
- Pregúntales, ¿qué nombre quieren ponerle a su restaurante? Trabajen juntos para hacer un aviso, decoraciones, platos con comida imaginaria, billetes para pagar la comida y todo lo demás que puedan necesitar.

- Cuando estén listos, distribuye distintos roles entre el grupo: pueden ser meseros o ser comensales.
- Acompaña a las niñas y los niños para que quienes sirvan de meseros recomienden las opciones más saludables del menú y para asegurar que quienes sean comensales pidan alimentos para cualquier momento en mayor cantidad que alimentos para de vez en cuando.
- Roten los roles y sigan jugando a su restaurante de alimentos de cualquier momento en sus espacios de juego imaginativo.

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Pídeles que observen el tapete e identifiquen los alimentos para unas veces, nombrándolos a medida que los señalen. Luego pídeles que observen e identifiquen los alimentos de cualquier momento. Invítalos a que se organicen en una fila a un lado del tapete y explícales que deben llegar al lado contrario pisando sólo las imágenes de los “alimentos para cualquier momento”.
- \* **Aumenta la complejidad** añadiendo otros roles al restaurante para extender el juego imaginativo: además de ser meseros o comensales, algunos pueden ser chefs, atender la caja registradora, encargarse de la limpieza o ser anfitriones que ayudan a los comensales a encontrar donde sentarse.

## ENLACES DE APRENDIZAJE

**123** **Matemáticas:** De manera grupal, hagan un listado de sus alimentos favoritos y clasifíquelos en “alimentos de cualquier momento” y “alimentos para de vez en cuando”

**🔍** **Ciencias:** Investiguen de dónde provienen los “alimentos de cualquier momento” y los “alimentos para de vez en cuando”



## Aprendiendo a esperar

Practica esta técnica de auto-regulación antes de una actividad que las niñas y niños anticipen: Invita a las niñas y niños a encontrar en el salón todos los objetos del color que tú señales. Si crees que pueden esperar un poco más, haz otra ronda con un color distinto.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles cuáles son los alimentos de cualquier momento y cuáles son los alimentos para de vez en cuando.
2. Llevar a casa la hoja “**Alimentos para cualquier momento y para de vez en cuando**” (Pg. 137 de esta Guía) para colorear y seguir practicando.

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Los alimentos**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Aprovechar la hora de la merienda o del almuerzo para que identifiquen si las opciones de alimentos que tienen son de cualquier momento o para de vez en cuando.





## SESIÓN 21

# La porción adecuada

*En esta sesión niñas y niños explorarán la diferencia entre sentirse satisfechos y sentirse llenos.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** autorregulación, autocuidado, exploración de conceptos de lleno y vacío

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Los alimentos**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia cuáles son los alimentos de cualquier momento y cuáles son los alimentos para de vez en cuando? ¿cuáles alimentos para cualquier momento han comido últimamente?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!



Revisa con el grupo el aparte del libro “**La guía del buen comer de Archibaldo**” (pg. 18 a 19) y conversen sobre cuál tamaño de porción ayuda más al cuerpo a sentirse satisfecho.

Hoy vamos a aprender cuánto debemos comer para mantenernos sanos. Nuestro cuerpo sabe cuando necesita/quiere comer y cuando no, ustedes ¿han sentido hambre? Así como el cuerpo sabe si necesita o no comer también sabe cuánto puede comer.



Debemos comer la cantidad que nuestro cuerpo necesite. Podemos intentar con porciones pequeñas y luego, si aún tenemos hambre, comer un poco más.

Así como nosotros estamos aprendiendo a escuchar a nuestro cuerpo para reconocer cuando tenemos hambre y cuánto debemos comer, Elmo y sus amigos Lola y Comegalletas también.



Veamos el video “**Ni una canasta más**”. Conversen sobre lo que ocurre en el video, puedes usar estas preguntas para animar la conversación: ¿por qué Elmo no come el postre? ¿cómo se siente Comegalletas mientras espera a Lola? ¿por qué Elmo no come galleta? ¿cómo se siente Comegalletas después de comer su galleta? ¿cuánto hay que comer? ¿por qué Comegalletas no puede jugar?

Ahora que sabemos que no debemos comer ni mucho, ni poco, sólo lo que el cuerpo necesita para sentirse muy bien ¡Estamos listas y listos para jugar!

## A jugar: La porción correcta

→ En esta actividad, las niñas y los niños tendrán que ayudar a Comegalletas a saber cuál es la porción correcta que necesita para mantener su energía. Para empezar, lean juntos la siguiente historia.

### *Comegalletas y los cuatro osos*

*Había una vez una familia de cuatro osos: Osito, Mamá Osa, papá Oso y el pequeño Osito Bebé. Todos los días les encantaba comer un desayuno delicioso y saludable de avena con plátanos.*

*Un día, un simpático monstruo azul llamó a su puerta. ¡Era Comegalletas! Entró corriendo a la habitación y comenzó a comerse la avena de todos los osos. De repente, dijo: “Ugh, sentirme muy enfermo. ¿Por qué mi barriga sentirse tan enferma? Osito le dijo dijo: “Comiste demasiado. Necesitas comer una cantidad que sea la correcta para ti. Mira, te lo mostraré.”*

*Osito fue a la cocina y trajo más avena y cuatro tazones. Osito puso una pequeña cantidad de avena en cada uno de los cuatro tazones y agregó plátano en rodajas. ¡Delicioso! Todos los osos comenzaron a comer su rica avena.*

*Papá Oso dejó de comer y dijo: “Estoy lleno. No voy a comer más avena “.*

*Comegalletas dijo: “Oh, ya entender. Papá Oso no comer más porque no tener ya mucha hambre ”.*

*Osito todavía estaba comiendo. Él dijo: “Jugué afuera toda la mañana y tengo mucha hambre. ¡Voy a comer un poco más de avena! “Y puso otra cucharada de avena en su tazón. Osito le preguntó a Comegalletas: “¿Necesitas más avena?. Comegalletas puso su mano sobre su estómago y dijo: “No, gracias, Osito. Yo estar lleno. ¡Creo que ya tener más de la cantidad correcta para un Comegalletas!*



## BANCO DE PALABRAS

porción  
hambriento  
satisfecho  
lleno

## ENLACES DE APRENDIZAJE

123

**Matemáticas:** Utilicen tazas medidoras para establecer la capacidad de distintos recipientes.



**Ciencias:** Exploren el funcionamiento, forma y capacidad del estómago.

Generalmente el estómago de una niña o niño es del tamaño de su puño cerrado, pero se expande mientras comemos, como un globo cuando se llena de agua.

- Al terminar la historia, organiza al grupo alrededor del tapete y explica que van a jugar a que tú eres un monstruo que tiene hambre. Pídele a las niñas y los niños que te digan cómo se siente y se comporta un monstruo hambriento y actúa siguiendo sus indicaciones. Luego explícales que el monstruo tienen que comer la porción correcta, porque si come muy poco no tendrá energía para jugar y si come demasiado se sentirá muy pesado y tampoco podrá jugar. Su misión es alimentar al monstruo justo la porción correcta.
- Para empezar la primera ronda del juego, plantéales un escenario: el monstruo comió un gran almuerzo de sopa de pollo con vegetales, pero ha estado jugando y ha empezado a sentir hambre. ¿Qué debe comer?
- Ahora, niñas y niños tomarán turnos para identificar una imagen en el tapete con un alimento que le vayan a dar al monstruo. Para señalar la imagen que han elegido deberán brincar hasta colocarse sobre ella y explicar por qué la han escogido. Cuando un niño o niña crea que ya el monstruo ha comido suficiente, podrá decir “esa fue la porción correcta”. Si crees que las niñas y los niños le han dado muy poca comida al monstruo debes decir “¡pero el monstruo todavía tiene hambre! y si piensas que le han dado demasiada, debes decir “¡estoy muy lleno, no me puedo mover!” Cuando esto pase, el siguiente niño o niña puede quitar o añadir un alimento hasta que lleguen a la porción correcta. Cuando pienses que te han dado la porción correcta (en este caso, puede ser una merienda ligera) díles “¡eso era justo lo que necesitaba!” y empieza a perseguirles por el salón o el patio actuando como un monstruo con ganas de divertirse.
- Repite el juego modificando los escenarios para que niñas y niños usen su criterio para identificar la porción correcta en distintas situaciones.

## POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Utilizando vasos y tazas de distintos tamaños y agua, arena u otro material seguro, invita a niñas y niños a explorar el concepto de lleno y vacío.
- \* **Aumenta la complejidad** estimulando a los niños y las niñas a que escojan sobretodo alimentos para cualquier momento para alimentar al monstruo. Puedes modificar la conducta del monstruo si le han dado demasiados alimentos para de vez en cuando.



## Aprendiendo a esperar

La imaginación es una gran aliado cuando se trata de esperar. Practica esta técnica de auto-regulación antes de una actividad que las niñas y niños anticipen: inventen una historia para ayudar a que el tiempo de espera antes de realizar la actividad se les haga menos largo.



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles que debemos comer sólo la porción correcta, ni más ni menos de lo que nuestro cuerpo necesita.
2. Llevar a casa “**El medidor hambriento-lleño**” (Pg. 138 de esta Guía) para que todos podamos medir cuánta hambre tenemos y ¡mantenernos sanos!

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Los alimentos**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Aprovechar la hora de la merienda o del almuerzo para recordarles que escuchen su cuerpo y coman sólo lo que necesiten.





## SESIÓN 22

# Comida de todos los colores

*En esta sesión las niñas y los niños aprenderán sobre la importancia de una alimentación diversa y rica en nutrientes.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** toma de decisiones, autocuidado.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Los alimentos**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia cuánto debemos comer? ¿usaron el medidor hambriento-lleño?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!



Revisa con el grupo el aparte del libro “**La guía del buen comer de Archibaldo**” (pgs. 12 a 15) sobre la importancia de comer alimentos de todos los colores y conversen sobre los alimentos de su color favorito.



Veamos juntos el video “**El plato de Elmo no tiene verde**” y conversen: ¿qué colores tenía el plato de Super Elmo? ¿qué color no quería comer Super Elmo? ¿qué le sucede a Ana después de que probó los vegetales? ¿qué decidió hacer Super Elmo después de escuchar la historia de Ana? ¿les ha pasado algo parecido? ¿por qué es importante que nuestro plato tenga verde?

Ahora que sabemos que es muy importante comer frutas y vegetales de diferentes colores todos los días ¡Estamos listas y listos para jugar!



### BANCO DE PALABRAS

variedad  
colores  
propiedades  
nutrientes

### ENLACES DE APRENDIZAJE

123

**Matemáticas:** Se recomienda que todas las personas consumamos 5 frutas y verduras de colores diferentes cada día. ¿Cuántos grupos de 5 frutas y verduras de colores distintos pueden armar con los elementos que tienen en su caja?



**Ciencias:** Continúen explorando las frutas y las verduras de su caja misteriosa. ¿Cómo es su piel? ¿qué tienen adentro? ¿tienen semillas? ¿cómo son? Intenten clasificarlas según diferentes características que identifiquen (textura, sonido que hacen al morderse, cantidad de semillas, etc.).

## A jugar: ¡Ensalada de colores!

- En esta actividad las niñas y los niños van a usar sus sentidos para explorar los alimentos saludables y aprender los beneficios de comer alimentos de diferentes colores.
- Para hacer esta actividad necesitarás una variedad de frutas y vegetales, granos y productos lácteos y una caja de cartón vacía con un agujero para que las niñas y los niños puedan introducir sus manos.
- Empieza preguntándoles ¿cuál es su vegetal favorito? ¿su fruta favorita? ¿cuándo toman leche o comen queso?
- Muéstrale al grupo los alimentos que trajiste (por ejemplo: una manzana, un plátano, una naranja, un pepino, un brócoli, una yuca, un pedazo pequeño de queso, una rebanada de pan integral, un envase vacío de yogur, un envase seco y limpio de leche, etc.) y comenten sus colores y formas. Explícales que ésta caja es una caja de alimentos para cualquier momento.
- A continuación, dale la espalda al grupo para que no puedan ver lo que vas a esconder en la caja y pon una fruta o un vegetal dentro de ella.
- Anímalos a turnarse para introducir su mano en la caja, tocando el alimento (o el envase) que está dentro de ella, y adivinando qué es. Motiva a la niña o niño a describir a los demás lo que siente. ¿Es liso el alimento? ¿tiene bultos? ¿es grande o pequeño? ¿qué podría ser? ¿por qué crees que eso es lo que está en la caja?
- Abre la caja y muéstrales el alimento que hay dentro. Usando lo que han aprendido sobre los colores, comenten los beneficios para la salud de cada alimento.

- Cuando terminen, lava y corta las frutas y vegetales y permite que los prueben durante la hora de la merienda. Esta es una buena oportunidad para explorar los alimentos de temporada que están disponibles en tu comunidad.

### POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Pon una canción animada y formen una fila o trencito para bailar. Para entrar en la fila, cada niña o niño deberá decir el nombre de una fruta o vegetal. Usa diferentes maneras para invitar a los niños a la fila, como: “Los que tengan puesto algo morado como una mora, ¡síguenos!”, “¿A quién le gusta la guayaba? ¡Acompáñanos!”. Pueden bailar por el salón, por el pasillo, y afuera también.
- \* **Aumenta la complejidad** invitando a las niñas y los niños a crear un arcoíris con imágenes de alimentos de diferentes colores. Pueden hacer dibujos o buscar imágenes en revistas o periódicos.



## Aprendiendo a esperar

Antes de hacer la actividad que más entusiasme a tu grupo, invítales a mantenerse quietos, en silencio, y observar ¿qué notan a su alrededor en este momento? ¿pueden ver cosas a su alrededor que se estén moviendo o cambiando?



## Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles que las comidas más saludables son las que tienen alimentos de muchos colores diferentes.
2. Llevar a casa la hoja “**Ensalada saludable de...**” (Pg. 139 de esta Guía) para colorearla y ¡divertirnos!

## Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Los alimentos**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Aprovecha la hora de la merienda o del almuerzo para que niñas y niños identifiquen y cuenten el número de colores que tienen sus alimentos.







## SESIÓN 23

# Aprendiendo a esperar

*En esta sesión niñas y niños practicarán estrategias que les permitan incrementar su capacidad de espera.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** autorregulación, temporalidad y paciencia.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Los alimentos**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia la importancia de comer alimento de diferentes colores? ¿qué colores han comido últimamente?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!

Cuéntales que hoy van a hablar sobre la importancia de estar tranquilos cuando tenemos que esperar. Empieza preguntándoles por situaciones recientes en las que hayan tenido que hacerlo: ¿cómo se sintieron? ¿qué hicieron para manejarlo?



Coméntales que a Elmo también le cuesta trabajo esperar, pero que ahora tienes algunas estrategias para hacerlo. Vean juntos el video “**Esperar jugando**” y conversen: ¿qué hace Lola cuando tienen que esperar? ¿qué hace Comegalletas mientras tiene que esperar? ¿qué hace Elmo cuando tiene que esperar? ¿qué harían ustedes si tuvieran que esperar como Elmo?

Ahora que sabemos que podemos hacer diferentes cosas mientras que tenemos que esperar, como contar cosas, buscar formas, letras, palabras o colores, inventar una historia ¡estamos listas y listos para jugar!



### BANCO DE PALABRAS

calma  
esperar  
estrategia  
paciencia  
tranquilidad

## ¡Esperar jugando!

- Explícales que en esta actividad deberán ayudar a su amigo Comegalletas a hacer algo que le cuesta mucho trabajo: ¡esperar!
- Cuéntales que Comegalletas se ha encontrado con su amiga Lola quien llevaba una deliciosa galleta de avena con manzana y uvas pasas. Lola iba de camino al parque y le pidió a Comegalletas el favor de que le cuidara su galleta. Lola le dijo “si logras esperar hasta que regrese del parque sin comerte mi galleta, ¡Lola te traerá dos galletas!” A Comegalletas le pareció que eso era un muy buen trato, así que le dijo a Lola que esperaría a que regresara.
- Ahora cuéntales que para Comegalletas es muy difícil esperar cuando tiene una galleta en frente, así que necesita su ayuda para poder hacerlo. Invita a las niñas y a los niños a que te den ideas de qué pueden hacer para esperar mientras que Lola regresa. Si te dan alguna idea, pónganla juntos en acción. Si no, sugiéreles alguna de las siguientes opciones:
  - \* Cantar una canción
  - \* Inventarse una historia
  - \* Buscar objetos en el salón de un color o forma que escojan
  - \* Contar hasta 20
  - \* Hablar consigo mismos en voz baja para recordarse que deben esperar
  - \* Ocultar el objeto que no pueden tocar
- Una vez hayan probado la primera estrategia explícales que Lola todavía no ha regresado y que Comegalletas se está sintiendo ansioso porque le está dando un poco de hambre (si puedes, intenta hablar como si fueras

### ENLACES DE APRENDIZAJE



**Matemáticas:** Practiquen técnicas de conteo, busquen formas geométricas, números o colores mientras esperan.



**Ciencias:** Hagan germinadores y, con ayuda de un calendario, cuenten el tiempo que les toma a las semillas germinar.

Comegalletas. “Yo tener hambre, ¡yo querer galleta!”). ¿Qué otra estrategia puede usar Comegalletas para esperar? Atiende sus sugerencias o propónles alguna del listado anterior.

- Continúen el juego hasta que hayan hecho al menos 4 estrategias de espera distintas. Cuando llegue ese momento anúnciales que Lola ya está de regreso y que trae las dos galletas que le prometió a Comegalletas.
- Celebren juntos haciendo un “¡choca esos cinco!” y pretendan que se están comiendo las deliciosas galletas de avena: nom, nom, nom , nom, ¡nom!

### POSIBLES VARIACIONES

- \* **0 a 3 años:** Pídeles que se sienten formando un círculo y diles “hoy, mientras esperamos, vamos a... cantar (y guíalos para cantar una canción), bailar (guíalos para que bailen), aplaudir (guíalos para que aplaudan), brincar (guíalos para que brinquen), etc.
- \* **Aumenta la complejidad** organizando al grupo en parejas o tríos. Pídeles que imaginen que van en un viaje largo y que inventen una historia para pasar el tiempo mientras esperan. Puedes darles hojas y crayones de colores para que puedan dibujar sus historia.



### Actividad para hacer en casa

Reflexiona con tu grupo sobre lo que han aprendido durante la sesión. Puedes iniciar la conversación preguntándoles qué fue lo que más les gustó hacer y qué aprendieron.

Aprovecha sus respuestas para hacer un repaso sobre lo que hicieron y para explicarles el trabajo que pueden hacer al llegar a casa para seguir aprendiendo:

1. Compartir lo aprendido con sus familias, enseñándoles algunas estrategias que podemos usar cuando tenemos que esperar.
2. Llevar a casa la hoja “**Crea una historia**” (Pg. 140 de esta Guía) para que practiquen esta estrategia que pueden usar cuando tienen que esperar.

### Cierre

Para finalizar la sesión canten y bailen “**Los alimentos**”.

### REFUERZA LO APRENDIDO EN ESTA SESIÓN

Sigue practicando las estrategias para esperar con tranquilidad cada día en el momento en el que creas que tu grupo más lo necesita.





## SESIÓN 24

# Celebremos nuestros aprendizajes

*En esta sesión niñas y niños revisarán los aprendizajes adquiridos durante la unidad.*

**HABILIDADES EN DESARROLLO:** memoria de trabajo, socialización, expresión verbal.

## ¿Listos?



Con entusiasmo invita a niñas y niños a cantar y bailar “**Los alimentos**”. Al finalizar pregúntales: ¿quién enseñó a los miembros de su familia qué podemos hacer para estar tranquilos cuando tenemos que esperar? ¿practicaron inventar una historia?

Si estás haciendo seguimiento a los compromisos de las niñas y niños, usa un sello, marca o calcomanía para hacer el registro en su tarjeta ¡Listos a Jugar!



Lean nuevamente el cuento “**El café del buen comer de Archibaldo**” para recordar todo lo que aprendido. Permite que participen activamente haciendo preguntas sobre los conceptos vistos durante la unidad.

A continuación encontrarás un listado de los aprendizajes esperados y algunas preguntas de seguimiento que podrías hacerles.

Sesión	Aprendizaje esperado	Preguntas sugeridas
19	Identificar el origen de los alimentos.	¿Cuáles son los alimentos naturales? ¿cuáles son los alimentos procesados? ¿cuáles son mejores para nosotros?
20	Identificar alimentos para cualquier momento y que sólo deben consumir de vez en cuando.	¿Cuáles son ejemplos de alimentos de cualquier momento? ¿cuáles son ejemplos de alimentos que deberíamos comer sólo de vez en cuando?
21	Reconocer la diferencia entre sentirse satisfechos y llenos	¿Cómo podemos saber cuál es la porción correcta que debemos comer?
22	Asociar un plato con ingredientes variados y coloridos con la buena salud	¿Para qué le sirven al cuerpo comer alimentos de muchos colores?
23	Adquirir estrategias para incrementar su capacidad de espera	¿Por qué es importante que estemos tranquilos cuando esperamos? ¿qué podemos hacer mientras esperamos?

## ¡A jugar!

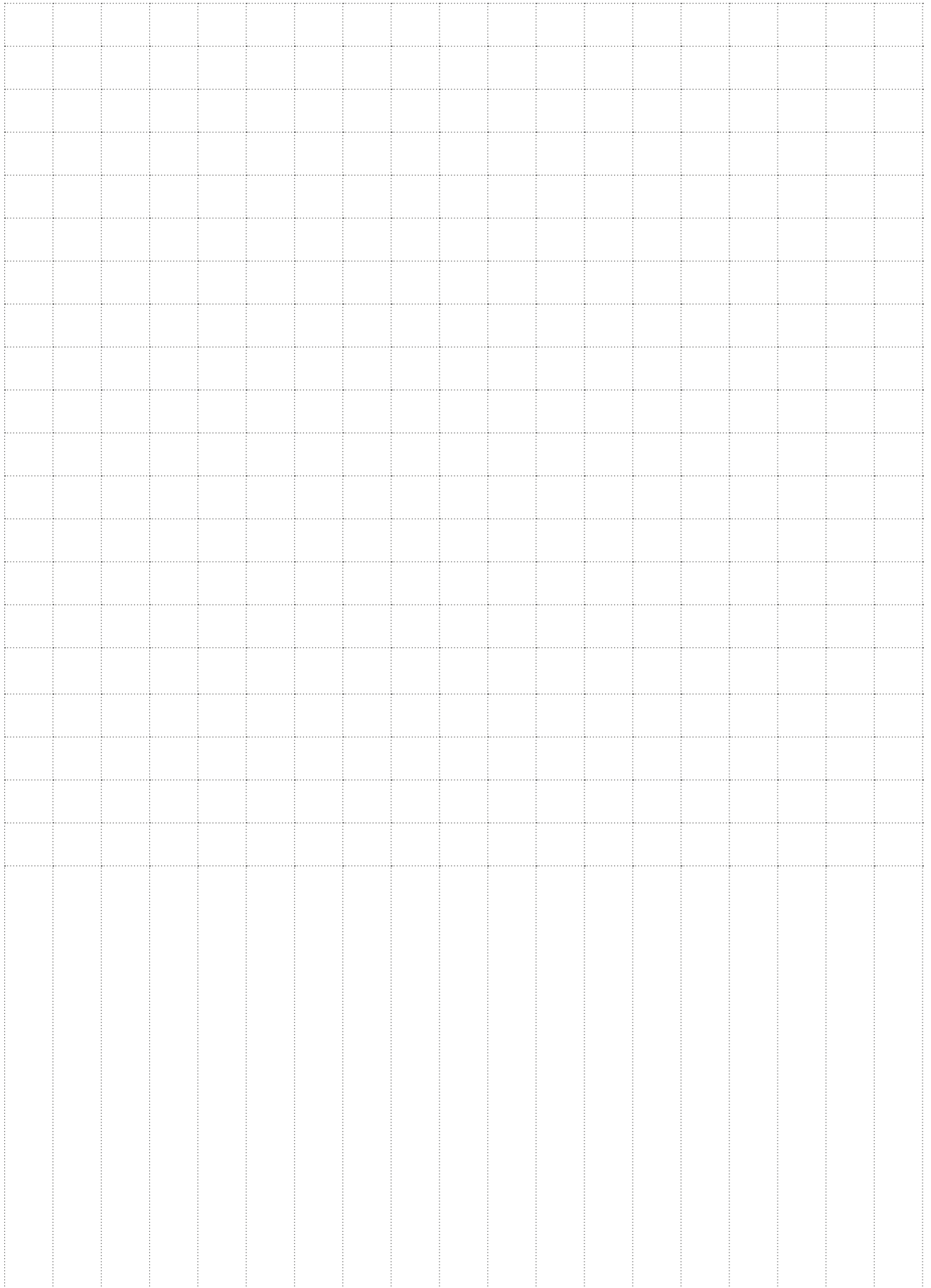
Repasa los aprendizajes adquiridos a lo largo de la unidad usando los juegos realizados durante las sesiones o algunas de las variaciones que no hayas probado aún

## Cierre

Para terminar, entrega a cada niña y niño su certificado e indícales la insignia correspondiente a la unidad de alimentación. Invítalos a que la coloren y decoren con materiales que tengas disponibles para que sean únicas y especiales para cada uno.

Para finalizar la sesión, festejen cantando y bailando “**Los alimentos**”





SESIÓN 1

## Las partes del cuerpo

Usa esta lista para explorar las partes del cuerpo. Lee en voz alta cada parte en la lista, e invita a tu niña o niño a señalarla en el cuerpo de Elmo y después en su propio cuerpo. Cuando terminen, ¡inventen juntos un baile en el que las muevan todas!



- ojos
- nariz
- orejas
- boca
- manos
- codos
- estómago
- rodillas
- tobillos
- pies



**SESIÓN 2**

# Los sentidos

Salgan al patio, jardín o parque a inspeccionar las plantas y flores de su comunidad. Dibujen lo que oigan, huelan, toquen y saboreen



**OIGO**

**HUELO**

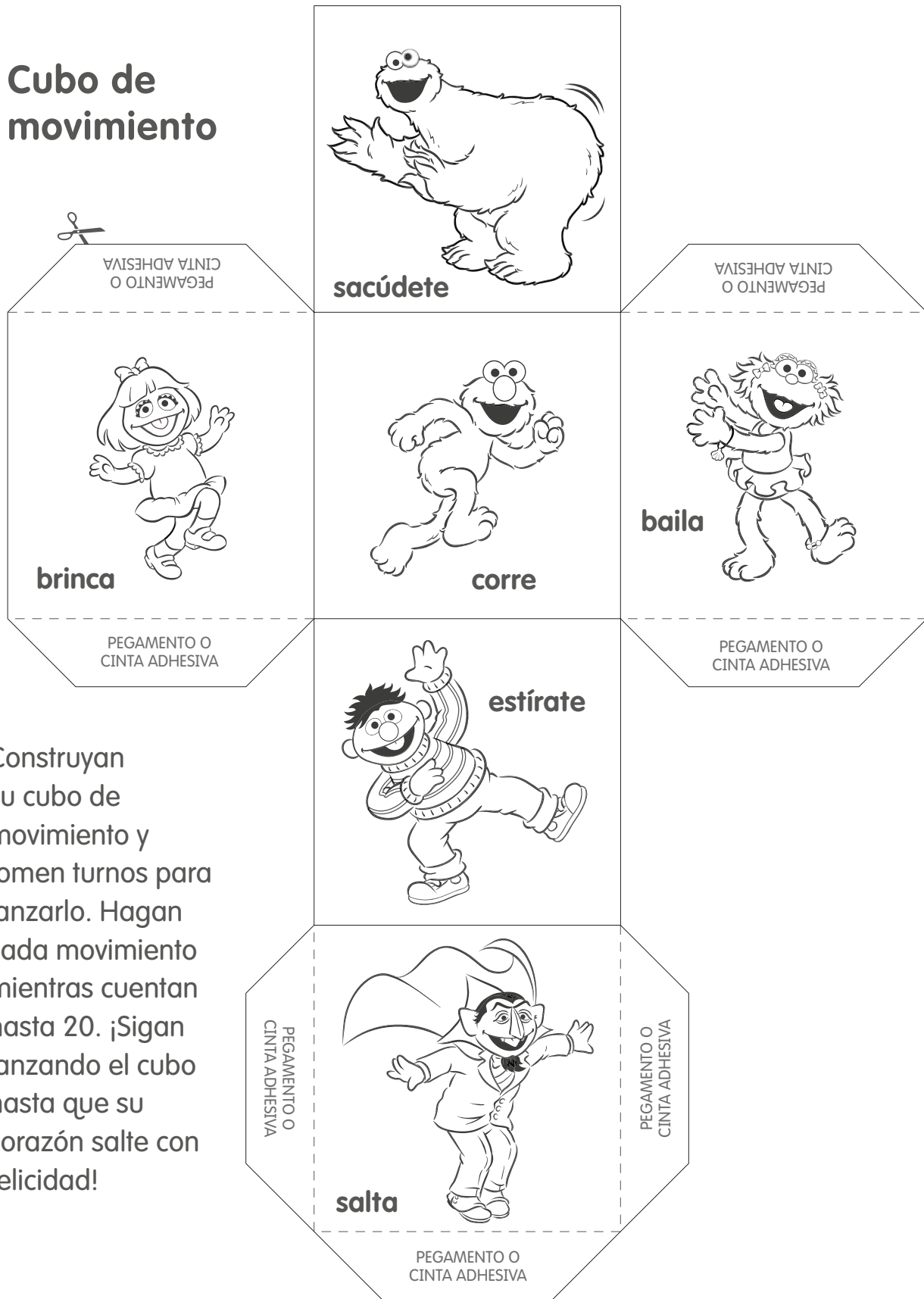
**SIENTO**

**SABOREO**



SESIÓN 3

# Cubo de movimiento

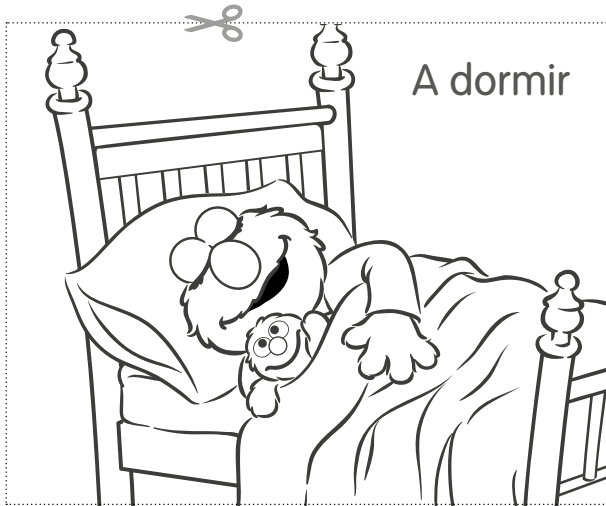


Construyan su cubo de movimiento y tomen turnos para lanzarlo. Hagan cada movimiento mientras cuentan hasta 20. ¡Sigan lanzando el cubo hasta que su corazón salte con felicidad!

SESIÓN 4

# Ya es hora de dormir, Elmo




Ayuda a Elmo a alistarse para dormir. Colorea y recorta las imágenes que están abajo y ponlas en el orden en que te listas para dormir.



SESIÓN 5

# Respira, piensa, actúa

Coloreen y recorten estas tarjetas. Utilícenlas para practicar los pasos que podemos tomar cuando sentimos una emoción difícil.

<p><b>Respira</b></p> 	<p><b>Piensa</b></p> 	<p><b>¡Actúa!</b></p> 
--	---	---



# ¡Hola, familias!

*En nuestro programa ¡Listos a Jugar!, estamos conociendo nuestro cuerpo y aprendiendo a cuidarlo para que crezca sano y fuerte.*

Las niñas y los niños están aprendiendo a escuchar lo que su cuerpo puede estar diciendo, como:

- “Estoy cansado. Necesito descansar “.
- “He estado sentada durante mucho tiempo. ¡Necesito mover mi cuerpo!”
- “Siento mi cara caliente y mi pecho apretado. ¡Tengo rabia!”

Explorar el funcionamiento de su cuerpo y las señales que usa para comunicarse les permite apreciarlo y comprometerse con su cuidado.

## EN EL PROGRAMA, NIÑAS Y NIÑOS HAN ESTADO:

Aprendiendo sobre diferentes partes del cuerpo, explorando sus sentidos y el latido de su corazón y aprendiendo sobre la importancia del descanso. A medida que lo hacen también han estado practicando cómo reconocer y manejar sus emociones usando su respiración.

## ¿SABÍAS?

Muchas niñas y niños pequeños no duermen lo suficiente y, sin dormir lo suficiente, no están en su mejor momento. Las niñas y niños en edad preescolar necesitan entre 10 y 13 horas de descanso, incluidas la noche y las siestas.

## ¡PUEDES AYUDAR EN CASA!

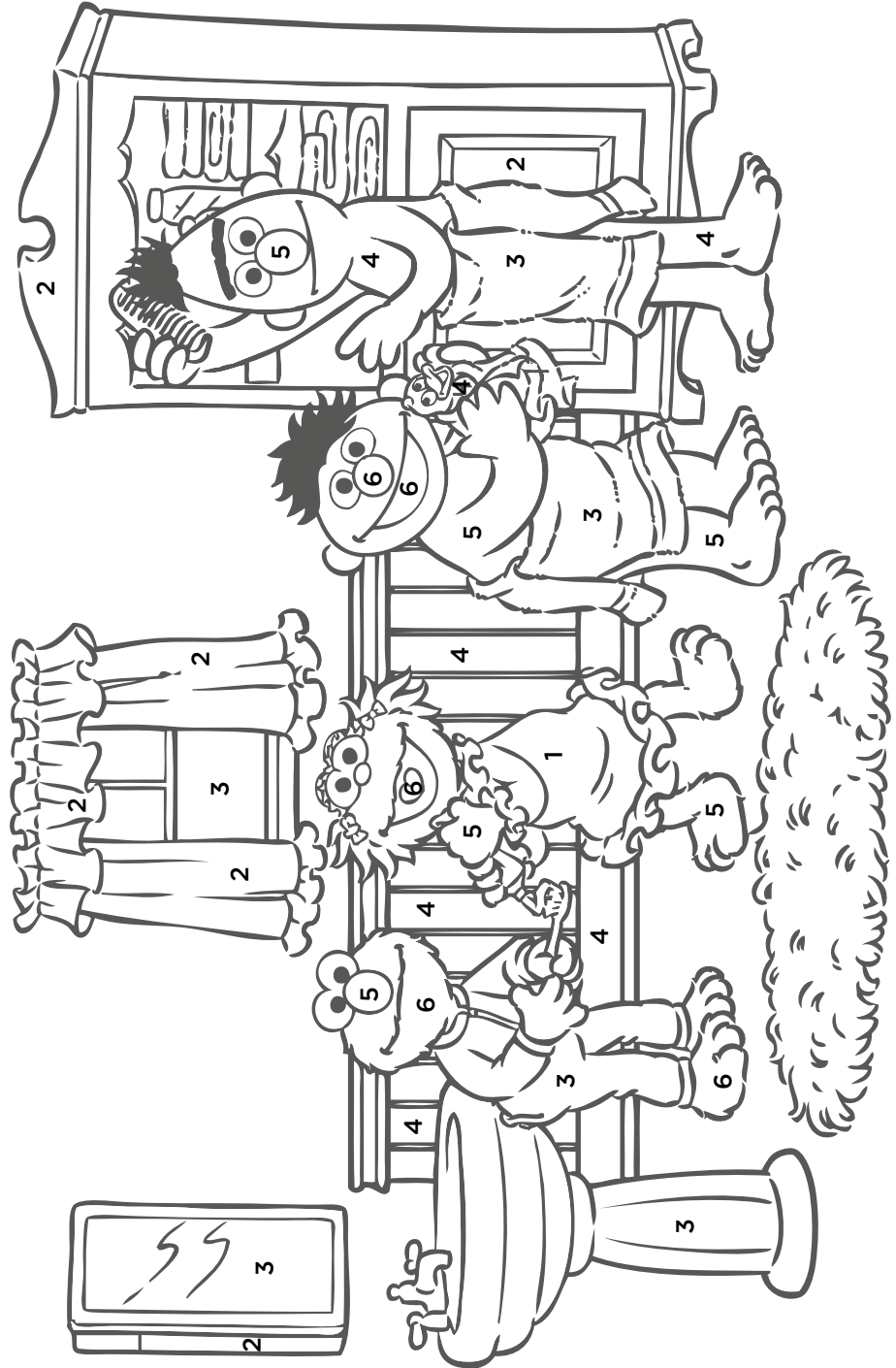
- **Dale tun, tún a su corazón:** Para tener una buena salud del corazón se recomienda que niñas y niños tengan 60 minutos diarios de actividad física intensa; es decir, del tipo que hace que nuestro corazón lata rápido. Haz que ponerlo en marcha sea parte de su rutina matutina. Antes de salir de la casa, di: “¡5 de saltos!” y cuenta mientras tu niña o niño hace 10 saltos. Hagan lo mismo con otras letras del abecedario.
- **Creen una rutina para descansar clara y consistente:** Para que niñas y niños se muevan, aprendan y jueguen necesitan energía. Además de comer alimentos saludables y beber agua, dormir es esencial para restaurar sus cuerpos. La clave para ayudarles a prepararse para el descanso es tener una rutina corta y sencilla que se repita de igual manera todas las veces. Intenta esto: dale un baño seguido de un masaje relajante; cuando ya esté en su cama cuéntale una historia corta y cántale una canción de cuna. Empieza el proceso a la misma hora todos los días y verás que dormir se vuelve cada vez más fácil.

SESIÓN 7

# Higiene personal

Coloreen juntos siguiendo la clave de números mientras conversan sobre la importancia de la higiene personal. También pueden jugar a imitar y adivinar: mientras uno de ustedes realiza una de las acciones de la rutina de cuidado personal, el otro debe adivinar cuál es.

- 1
Morado
- 2
Verde
- 3
Azul
- 4
Amarillo
- 5
Naranja
- 6
Rojo



**SESIÓN 8**

## A lavarnos las manos con Elmo

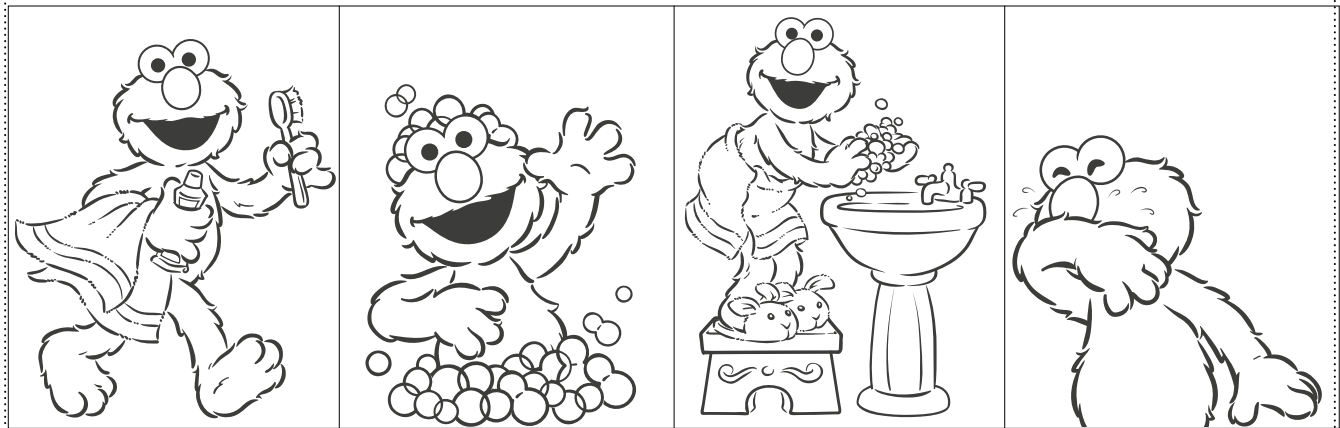
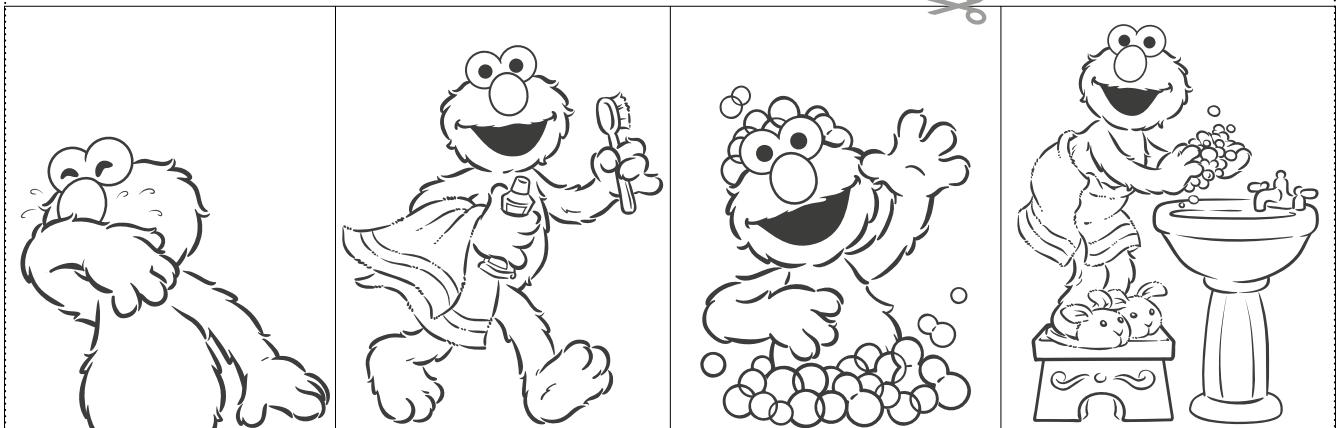
Para eliminar los gérmenes y mantenernos sanos debemos lavarnos las manos con agua y jabón, antes de comer, después de ir al baño y después de jugar. Coloreen, recorten y organicen las tarjetas con la secuencia correcta del lavado de manos y péguenlas en un lugar visible. ¡Lávense las manos hasta que queden libres de gérmenes!



SESIÓN 9

# Memoria del cuidado personal

Nosotros también podemos ayudar a cuidar a los demás. Cuando estamos enfermos podemos evitar que nuestros gérmenes enfermen a otras personas. Coloreen, recorten y utilicen estas tarjetas de memoria para recordar las cosas que podemos hacer para prevenir que los gérmenes entren a nuestro cuerpo o se pasen al de los demás.





**SESIÓN 10**

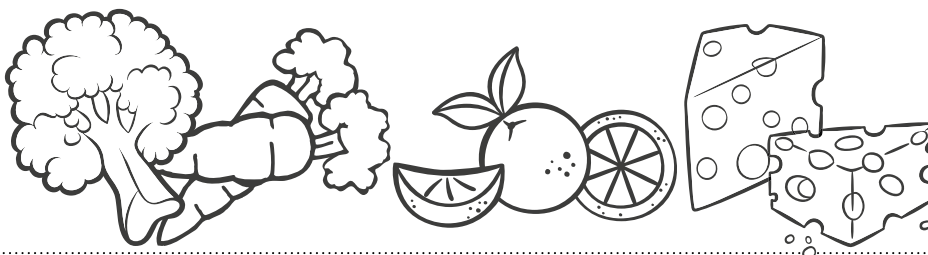
## Supertabla dental

Para mantener nuestros dientes sanos debemos cepillarlos por dos minutos, por lo menos dos veces: en la mañana y antes de irnos a dormir en la noche. Pongan esta tabla en un lugar visible para registrar cada cepillada y hagan una ✓ para indicar que han completado su tarea. Cuando vean la tabla llena de ✓ tendrán algo más por lo cual sonreír.



domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	
							mañana
							noche
							mañana
							noche
							mañana
							noche
							mañana
							noche

¿Qué otras cosas has hecho para mantener tus dientes saludables?



## SESIÓN 11

### Botella de la calma

A través del programa, las niñas y los niños están aprendiendo distintas estrategias para manejar emociones difíciles. La “botella de la calma” es una herramienta muy fácil de crear y usar en esos momentos en que necesitan tomar una pausa y tranquilizar su mente.

#### MATERIALES

- » Una botella plástica transparente que quepa en la mano de tu niña o niño, sin etiquetas y con tapa
- » Agua caliente
- » Pegamento líquido
- » Unas gotas de colorante vegetal o pintura acuarelable (opcional)
- » Diamantina (también conocida como brillo o escarcha) de colores y grosores diferentes
- » Un tazón para mezclar.



#### INSTRUCCIONES

- » Llena la botella aproximadamente  $\frac{3}{4}$  partes con agua caliente. Luego, agrega  $\frac{1}{4}$  de taza de pegamento, el colorante y la diamantina.
- » Tapa la botella y agítala bien hasta que el pegamento se disuelva y la diamantina tarde en asentarse en el fondo de la botella varios minutos. Puedes añadir más pegamento para hacerlo más lento o más agua para que se asiente más rápido.
- » Cuando estén satisfechos, ponle un poco de pegamento al interior de la tapa (silicona caliente es mejor) y ajústala bien para que no se abra accidentalmente.

#### ¿CÓMO USARLO?

Cuando estén tranquilos. Muéstrale la botella y permítele que la agite. Explícale que a veces nuestras emociones también se agitan y se revuelven por todo nuestro cuerpo como la diamantina en la botella, pero que si respiramos profunda y lentamente mientras observamos la diamantina cayendo poco a poco al fondo del frasco, nuestras emociones también se van a calmar y podremos ver más claramente lo que podemos hacer.

Cuando estén pasando por una situación difícil. Dile: “Todo va estar bien. Entiendo que puedes estar enojado/triste/preocupado, pero tengo algo que puede ayudar”. Muéstrale el frasco, permítele que lo agite y dile: sé que tus sentimientos están por todos lados como la diamantina en el frasco, pero respira profunda y lentamente mientras la diamantina va cayendo al fondo y verás que comienzas a sentirte mejor.



### EN EL PROGRAMA, NIÑAS Y NIÑOS HAN ESTADO:

Aprendiendo sobre las rutinas de higiene personal, la importancia del lavado de manos y de estornudar y toser correctamente para combatir los gérmenes y del cuidado de sus dientes. A medida que lo hacen también han estado practicando cómo reconocer y manejar sus emociones usando la botella de la calma.

### ¿SABÍAS?

Las manos limpias salvan vidas. Lavarse las manos con agua corriente y jabón en todos los momentos clave puede reducir a la mitad la incidencia de las enfermedades gastrointestinales y respiratorias más comunes que afectan a niñas y niños pequeños

# ¡Hola, familias!

*En nuestro programa ¡Listos a Jugar! estamos aprendiendo que una de las maneras más importantes de cuidar la salud es mantener nuestro cuerpo limpio y libre de gérmenes.*

Cuando tanto adultos como niñas y niños practican algunas acciones simples todos los días, están en camino a mantenerse saludables y alejar los gérmenes. Incorporen estos sencillos consejos a sus rutinas diarias para mantener a toda la familia sana y fuerte.

### ¡PUEDES AYUDAR EN CASA!

- **Hagan una competencia de lavadores de manos.** Practiquen este juego cuando regresen de jugar o vayan a comer. Humedezcan sus manos, cúbralas con jabón y canten la canción del abecedario o de feliz cumpleaños mientras las frotan por arriba, por abajo y entre los dedos. Quien haga más espuma ganará la competencia. Cuando terminen la canción, enjuaguen sus manos con abundante agua y séquenlas con una toalla limpia antes de hacer ¡choca esas manos limpias!
- **Cúbranse cuando tosan o estornuden:** Cúbranse la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, tiren el pañuelo a la basura después de usarlo y lávense las manos. Si no tienen un pañuelo de papel, no usen sus mano para toser o estornudar. En cambio, tosan o estornuden en la parte interna de su codo o en la manga superior de su camisa para evitar esparcir gérmenes o contaminar sus manos. Practica esta técnica con tu niña o niño varias veces hasta que la domine.
- **Facilita el acceso a los recursos para cuidar la higiene personal:** Para asegurarte de que tu niña o niño pueda practicar lo aprendido pon un banco que le permita alcanzar el lavamanos, el jabón y la toalla.

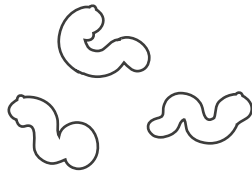
**SESIÓN 13**

**¡Elmo dice!**

Jueguen ¡Elmo dice! para fomentar destrezas de movimiento y ¡divertirse! Recorten las tarjetas, métenlas en una bolsa y, tomen turnos para elegir una tarjeta. ¡Todos deberán hacer lo que la tarjeta dice durante 10 segundos! Cuenten juntos y repitan hasta pasar por todas las tarjetas.

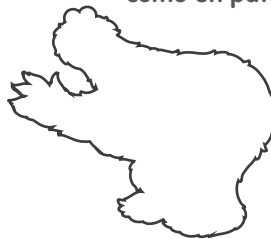


Salta toca los dedos de tus pies



Menéate como una lombriz

¡Tambaléate como un pato!



¡Haz el baile gracioso del mono!



¡Vuela como un ave!



Pisa, fuerte ¡fuerte!



Salta alto ¡Da una voltereta!



¡Sacude, sacude, sacude todo!



¡Imagina que juegas tu deporte favorito!



¡Da cinco saltos de sapo!



¡Baila rápido!



¡Brinca como un conejo!



¡Baila como habichuelas saltarinas!



¡Patea!



¡Estírate alto hacia arriba... intenta tocar el cielo!



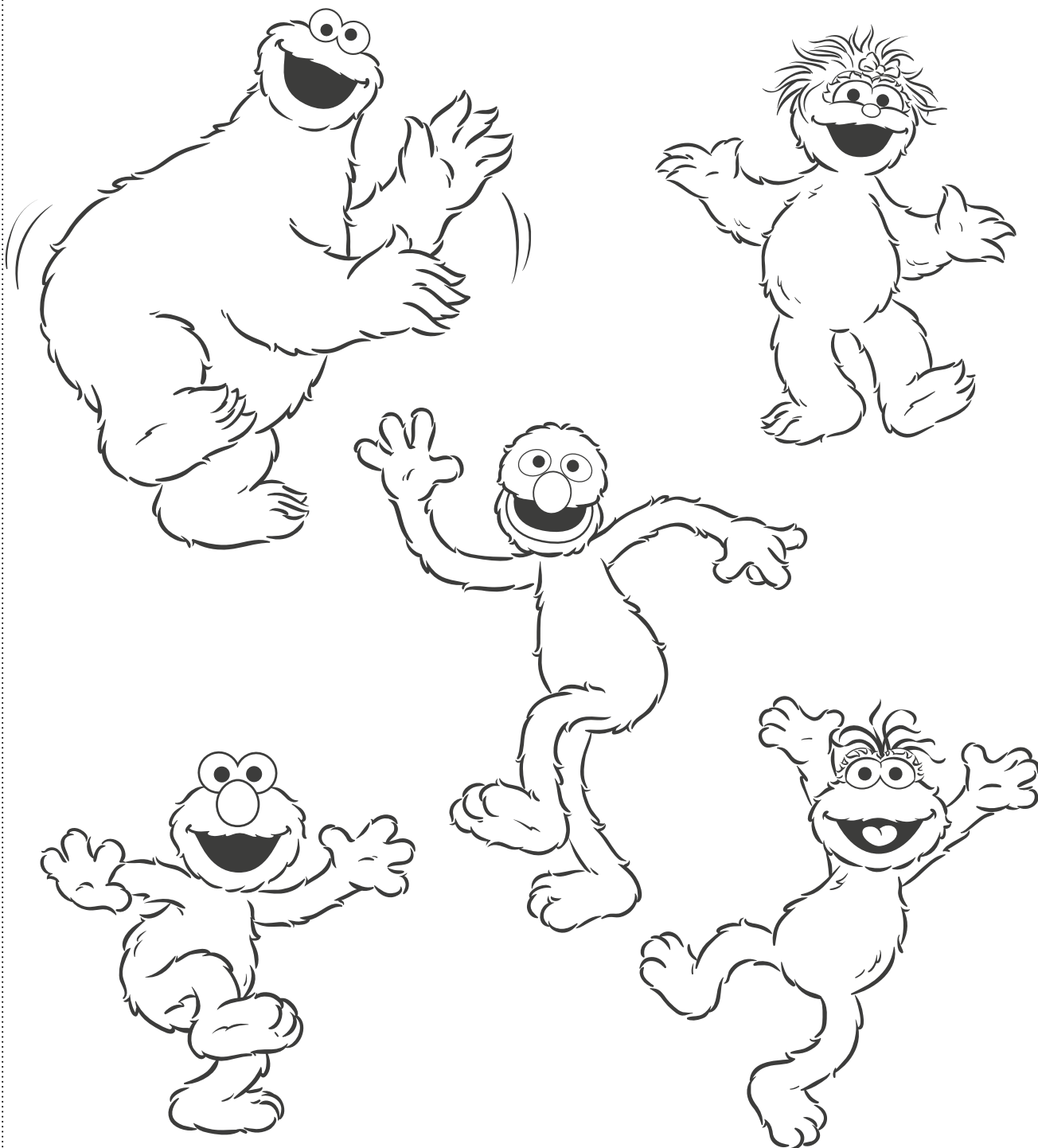
¡Cierra los ojos y respira profundo cinco veces!



**SESIÓN 14**

**¡A bailar!**

Una manera muy divertida de ejercitar el cuerpo en cualquier momento y lugar es bailar. Pongan su canción favorita e imiten a sus amigos de Sésamo. Usen sus poses como base para ingeniar los pasos más divertidos y que más hagan latir al corazón.



**SESIÓN 15**

**Matemáticas para dormir**

Leer o inventar una historia es una manera perfecta para ayudar a niñas y niños a prepararse para dormir. Cuando estas historias incluyen algo de matemáticas, desarrollan otras habilidades al mismo tiempo. Prueben estas historias y juegos cuando tu niña o niño esté alistándose para dormir.

**HISTORIA DE SUMAR**

*Un amigo feliz canta una canción (levanta un dedo)*

*Luego viene otro a cantar junto a él (levanta otro dedo)*

*¡La, ra, la, la, ra, la, la! ¿Cuántos amigos están cantando una canción? ¡DOS!*

*Dos amigos felices cantan una canción (levanta dos dedos)*

*Entonces otro viene a cantar junto a ellos (levanta otro dedo)*

*¡La, ra, la, la, ra, la, la! ¿Cuántos amigos están cantando una canción? ¡TRES!*

*Continúa sumando dedos ¡ve hasta dónde puedes llegar!*

**HISTORIA DE RESTAR**

*Tres conejitos brincan en la cama (levanta tres dedos)*

*Uno se marcha por su pijama (baja un dedo)*

*Ahora ¿cuántos conejitos brincan en la cama? ¡DOS!*

*Dos conejitos brincan en la cama (levanta dos dedos)*

*Uno se marcha por su pijama (baja un dedo)*

*Ahora ¿cuántos conejitos brincan en la cama? ¡UNO!*

*Un conejito brinca en la cama (levanta un dedo)*

*Uno se marcha por su pijama (baja el dedo)*

*Ahora ¿cuántos conejitos brincan en la cama? ¡NINGUNO!*

*Ningún conejito brinca en la cama*

*Todos los conejitos se fueron por su pijama*

**CUENTA REGRESIVA PARA ACOSTARSE (PARA IR A DORMIR/ PARA IR A LA CAMA)**

*Antes de apagar las luces, levanta tus 10 dedos y empieza una cuenta regresiva.*

*10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 (ve bajando un dedo cada vez)*

*Apaga las luces y di ¡dulces sueños!*



**SESIÓN 16**

**Desconectarnos**

Ayuda a las niñas y niños a desarrollar su capacidad para regular la cantidad de tiempo que dedican a actividades sedentarias, como ver televisión o jugar con tu teléfono. Usa estas fichas para que tu niña o niño escoja un programa de televisión de alta calidad o para que juegue un juego digital por 20 minutos. No uses las fichas como recompensas o castigos sino como mecanismo para ayudarle a recordar cuánto tiempo han gastado en estas actividades sedentarias cada día. Sólo podrán usar sus fichas una vez por día, pero las recibirán de nuevo al día siguiente.



1 hora



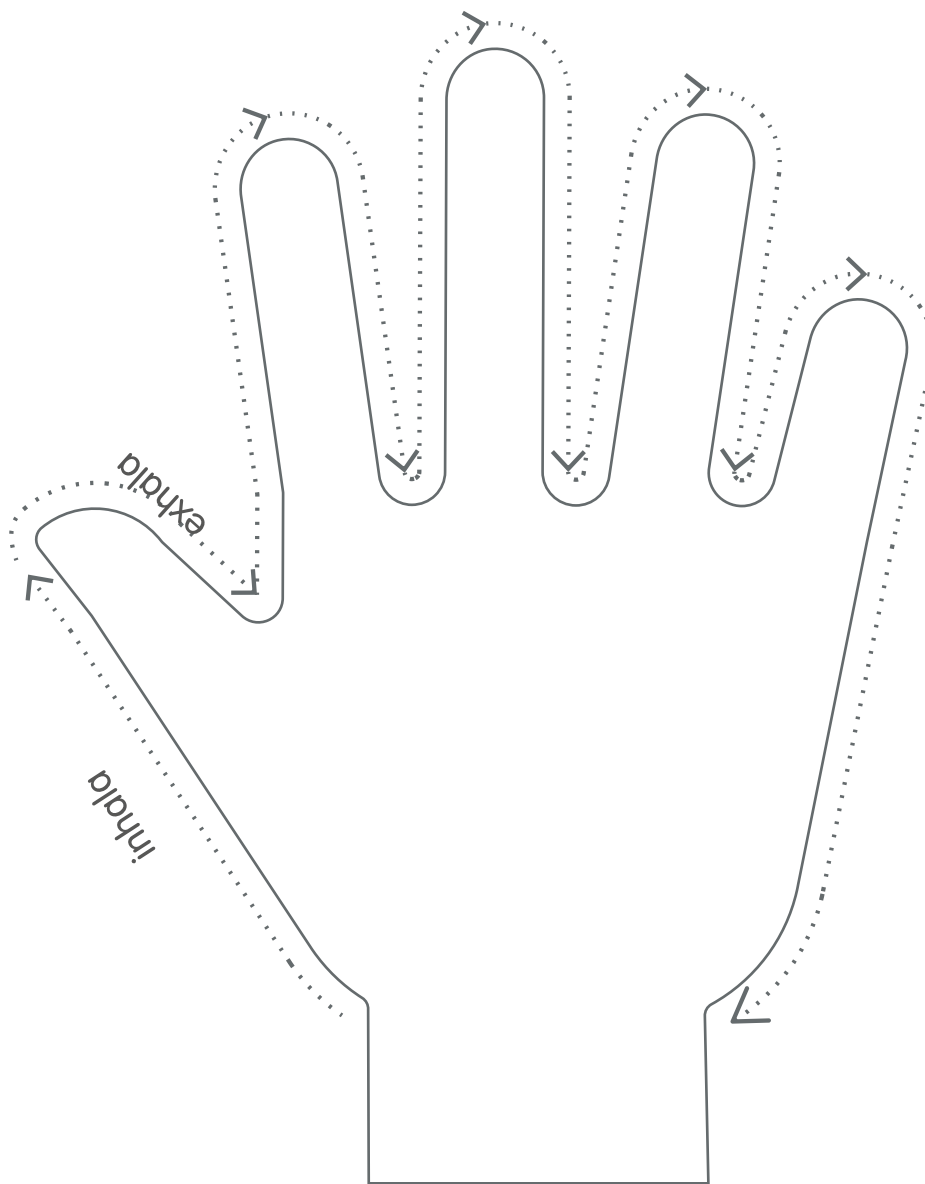
20 minutos

SESIÓN 17



## Cuenta hasta 5

Respirar lentamente mientras fijan su atención en algo concreto ayuda a las niñas y a los niños a centrarse y aclarar su mente. Practiquen este simple ejercicio: tracen las líneas del contorno de la mano, inhalando profundamente cuando vayan hacia arriba y exhalando lentamente cuando vayan hacia abajo hasta completar 5 ciclos de respiración. Después pueden practicarlo siguiendo el contorno de una de sus manos con el dedo índice de la mano contraria.







### EN EL PROGRAMA, NIÑAS Y NIÑOS HAN ESTADO:

Moviendo sus cuerpos de diferentes maneras, bailando y aprendiendo que estar activos cada día les ayuda a matenerse sanos y sentirse muy bien .

**TÚ Y TU NIÑA O NIÑO SON SOCIOS:** para las niñas y los niños estar activos es algo natural, pero a veces necesitan que los adultos que los aman les den un pequeño impulso.

### ¿SABÍAS?

Quando niñas y niños juegan, practican habilidades importantes como correr, lanzar y patear. Una vez que las dominan, pueden pasar a habilidades más difíciles como saltar sobre un pie. Mucho tiempo jugando significa mucho tiempo de práctica. Antes de que te des cuenta, tu hija o hijo dirá: “¡Mira lo que puedo hacer!.

# ¡Hola, familias!

*En nuestro programa ¡Listos a Jugar! nos encanta estar en movimiento.*

Junto a las niñas y los niños estamos explorando todas las formas en que moverse es divertido y saludable y descubriendo que también nos hace sentir bien.

### ¡PUEDES AYUDAR EN CASA!

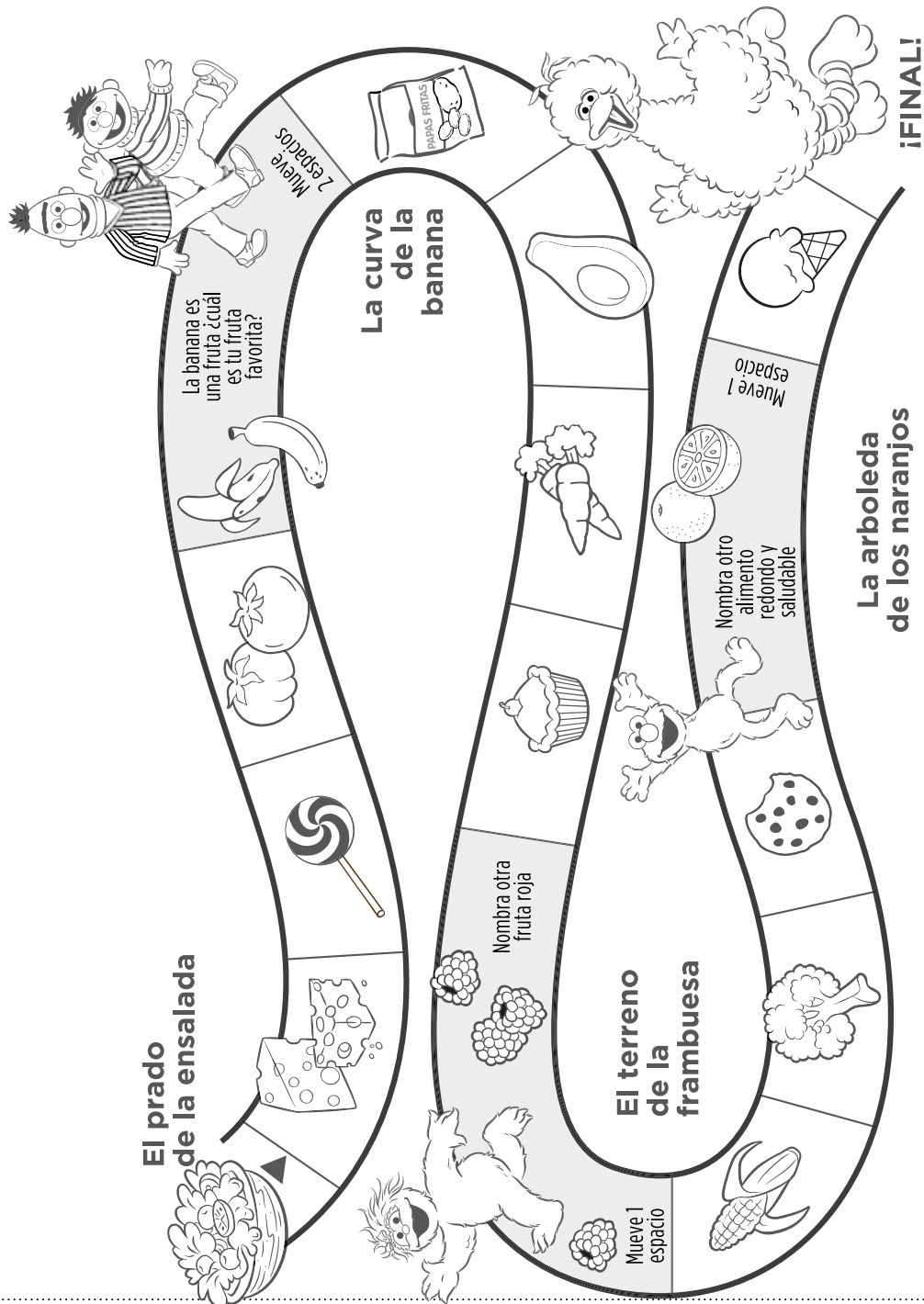
Los pediatras y los expertos en salud están de acuerdo en que niñas y niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Intenta dividir esto en varias sesiones de juego diarias de 10 a 15 minutos. ¡Cada movimiento suma!

- **Movimientos de animales:** Mientras organizan la habitación, nombra un animal que se mueva rápidamente (como una abeja) y muévase como esa criatura a medida que hacen su tarea. Mientras se preparan para acostarse, pueden moverse como un elefante o una tortuga para empezar a calmarse.
- **Cuentos de acción:** La próxima vez que lean una historia, ¡llévenla a la acción! Por ejemplo, si alguien en la historia está corriendo, corran en el puesto. Si los personajes en el libro están bailando, bailen también. También pueden inventar sus propias historias de acción juntos. Emprendan una aventura mientras saltan sobre un charco, se arrastran debajo de un arbusto o nadan en un río rápido.
- **Danza de la lluvia:** Si la lluvia los mantiene adentro, muévase tocando su música favorita y haciendo un baile divertido para ahuyentar las nubes. O jueguen a ser el clima: gire como el viento o pisen y aplaudan como un trueno.
- **Explore el aire libre:** Hagan una caminata familiar por el vecindario o exploren la naturaleza visitando un parque cercano.

**SESIÓN 19**

**Aventuras en la tierra saludable**

Una alimentación saludable es aquella en la que comemos sobretodo alimentos naturales y minimizamos el consumo de alimentos procesados (los que se producen y empaacan en fábricas). Jueguen a la “Aventura en la tierra saludable” para reconocer la diferencia. Para jugar necesitarán un dado y piezas pequeñas para cada jugador. Tomen turnos para lanzar el dado y mover su pieza. Si cae en un alimento natural pueden lanzar de nuevo, pero si cae en un alimento procesado deberán esperar hasta que llegue de nuevo su turno. Gana quien llegue al final del tablero primero.



**SESIÓN 20**

## Alimentos para cualquier momento y para de vez en cuando

Miren juntos los alimentos que están abajo. ¿Cuáles son alimentos para cualquier momento y cuáles sólo para de vez en cuando? Usen dos colores diferentes para diferenciarlos.

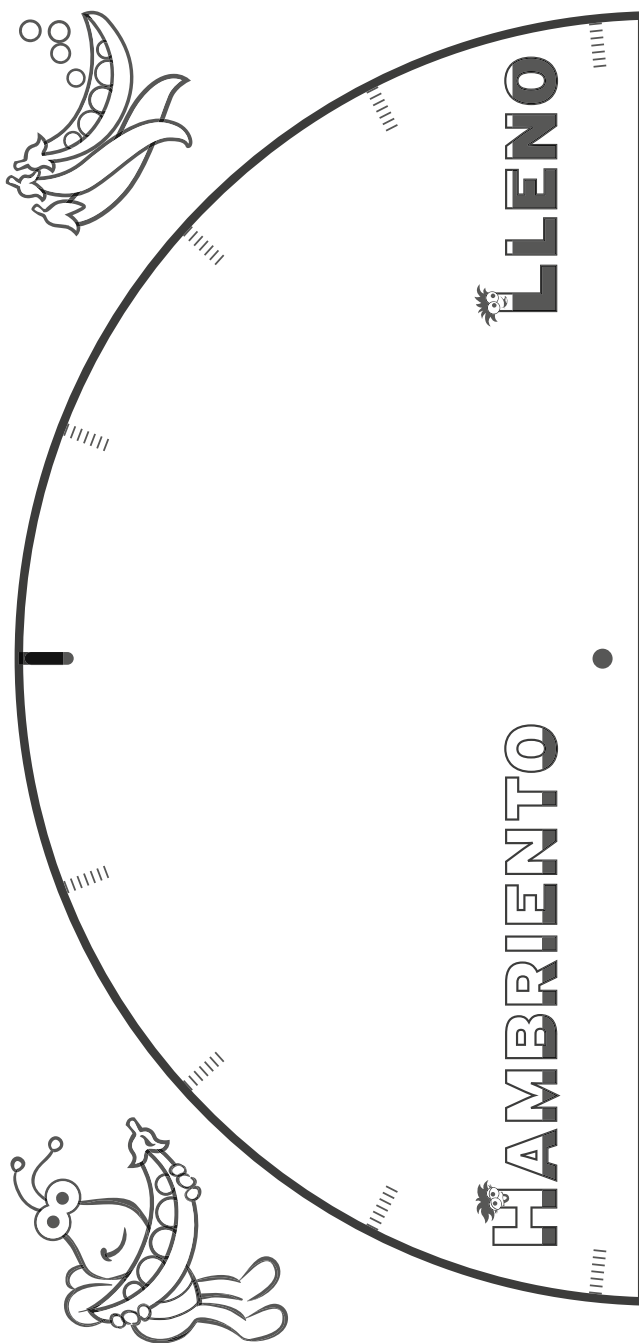
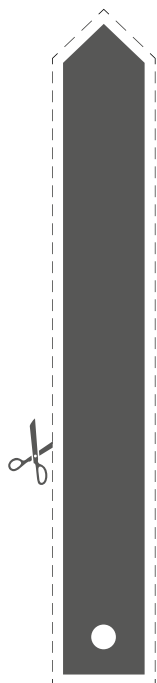
Los alimentos para de vez en cuando son comidas como papitas, helados y dulces que está bien comer sólo algunas veces, un poquito cada vez. Los alimentos para cualquier momento son comidas que son buenas para ti y que puedes comer todos los días, como las frutas, las verduras, los granos y los lácteos.



## SESIÓN 21

### El medidor hambriento-lleno

Hacer elecciones saludables incluye aprender a reconocer las señales del cuerpo. Cuando estén comiendo, usen el medidor hambriento-lleno para identificar cuánta hambre tienen. Demuestra cómo usar el medidor usando la flecha o un lápiz. Por ejemplo: “He comido una fruta pero creo que todavía tengo hambre”. Mueve la flecha a hambriento. Cuando comas algo más di “ahora me siento satisfecha”, moviendo la flecha a la mitad. Recuérdales que no es buena idea estar hambriento o lleno, sino justo en la mitad.

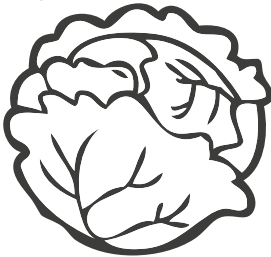


**SESIÓN 22**

**Ensalada saludable**

Es importante comer frutas y verduras de todos los colores porque proveen distintas vitaminas y nutrientes necesarios para el buen desarrollo en la infancia. Jueguen “Ensalada saludable” coloreando cada alimento del color correspondiente. Preparen juntos una ensalada con sus colores favoritos hablando sobre las propiedades asociadas a cada color.

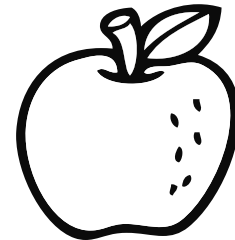
Lechuga



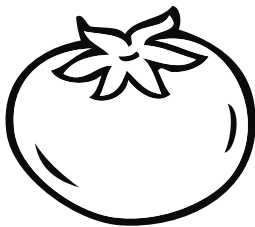
Zanahoria



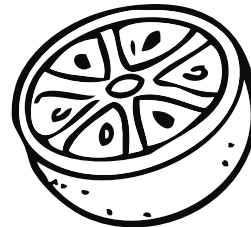
Manzana



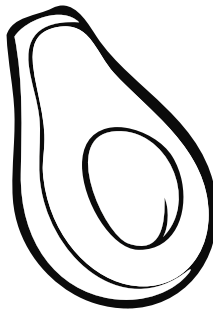
Tomate



Naranja



Aguacate

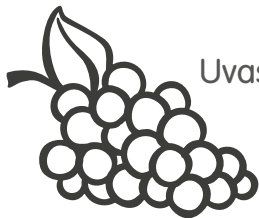


Champiñones

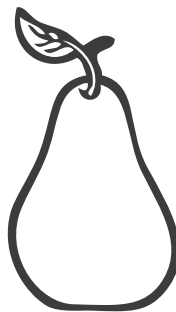
Pepino



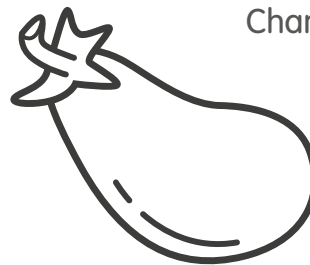
Uvas



Pera



Berenjena



**Verdes** son buenos para que los ojos, dientes y huesos sean muy fuertes

**Azules y morados** ayudan a la memoria, fortalecen el cerebro

**Blancos** son buenos para el corazón

**Amarillos y naranjas** son buenos para el corazón, ojos y ayudan a combatir gérmenes

**Rojos** son buenos para el corazón y para la memoria



## SESIÓN 23

### Crea una historia

Aprender a esperar desarrolla habilidades que serán de mucha utilidad para tu niña o niño por el resto de su vida. Puedes ayudarlo a esperar con tranquilidad contando historias. Usa estas imágenes para inventar juntos la historia del día saludable de Elmo y úsenlas cada vez que deban esperar.





4

# ¡Hola, familias!

## EN EL PROGRAMA, NIÑAS Y NIÑOS HAN ESTADO:

Aprendiendo sobre los alimentos y bebidas que pueden comer en cualquier momento y los que deberían comer sólo un poco y de vez en cuando y sobre la importancia de comer alimentos naturales de todos los colores. A medida que exploran una alimentación saludable, también han estado clasificando, participando en juegos de simulación y aprendiendo distintas estrategias para esperar con tranquilidad.

## TÚ Y TU NIÑA O NIÑO

**SON SOCIOS:** Cuando a los niños se les exige “limpiar su plato”, pueden comer más de lo que necesitan. Mejor, sírvele porciones pequeñas de comida. Si todavía tiene hambre, puede tomar una segunda porción.

## ¿SABÍAS?

Es posible que las niñas y niños pequeños necesiten probar un alimento nuevo más de 10 veces antes de que aprendan a que les guste, así que pon un poco en el plato y pídele que simplemente lo pruebe.

*En nuestro programa ¡Listos a Jugar! hemos estado aprendiendo todo sobre alimentos deliciosos y saludables.*

Exploren los alimentos para cualquier momento” y para “de vez en cuando”. Explícale a tu niño o niña que las frutas y verduras son alimentos para “cualquier momento” porque son tan buenos para ti que puedes comerlos todos los días. Los alimentos como las galletas, las papas fritas y los refrescos se denominan alimentos para “de vez en cuando” porque solo se deben comer ocasionalmente

## ¡PUEDES AYUDAR EN CASA!

Las niñas y los niños necesitan opciones saludables para poder tomar decisiones saludables. A la hora de la merienda, ofrécele distintos alimentos y bebidas saludables para que pueda escoger. Así, sin importar lo que elijan, sabrás que están obteniendo los nutrientes que necesitan para crecer y aprender todos los días y fortalecerás su autonomía. (¿Te gustaría una manzana, un plátano o un poco de yogur?)

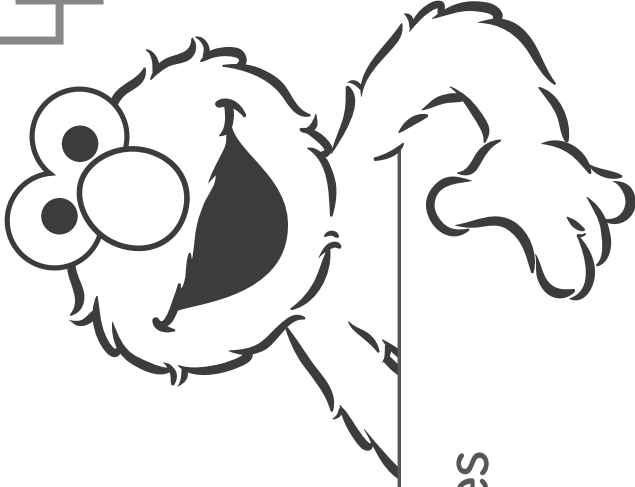
- **Menús coloridos:** Planifiquen juntos una comida que incluya al menos tres colores diferentes, como lentejas, arroz y lechuga. Mientras preparan la comida, invítale a que cree un menú dibujando un plato con todos los alimentos y, cuando coman, menciona los colores antes de tomar cada bocado.
- **Alimentos para cualquier momento y para de vez en cuando:** Hagan juntos un recorrido mirando los alimentos que comen todos los días para asegurarse de que la mayoría sean alimentos para cualquier momento. Si descubren papas fritas, galletas o refrescos, haz una pausa para recordar que estos alimentos tienen demasiada azúcar, grasa y / o sal y que por eso sólo podemos comerlos poco y de vez en cuando.
- **Cada niña o niño tiene diferentes necesidades alimenticias.** Está bien que una niña o niño tome solo un poco de comida y luego diga que se ha llenado. Al prestar atención a sus señales y escucharle, puedes asegurarse de que esté comiendo la cantidad correcta. Anima a todos en la mesa a mencionar cómo se sienten: “Hmmm, tengo un poco de hambre. Tendré un par de bocados más y luego terminaré”.



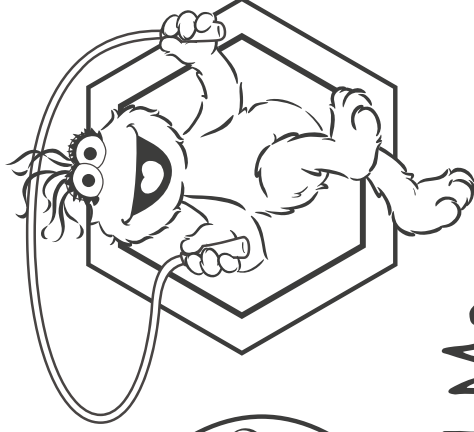
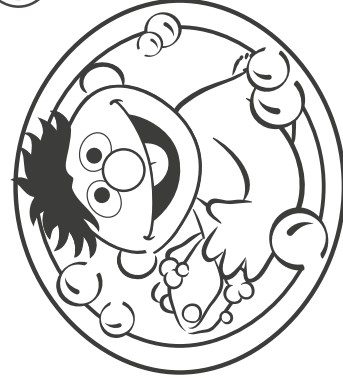




# ¡LISTOS A JUGAR!



Este diploma certifica que eres  
increíble cuidando tu salud



ELMO



Una creación de



Sesame Workshop es un movilizador de cambio educativo e impacto social alrededor del mundo. Somos la organización sin ánimo de lucro detrás de la icónica serie de televisión Plaza Sésamo, ahora Sésamo, y mucho más. Nuestra misión es ayudar a niñas y niños en todas partes del mundo a crecer con fortaleza mental, física y emocional. Aprovechando el poder de los medios de comunicación y nuestros queridos personajes, llegamos y educamos a niñas y niños en más de 150 países, a través de un rango de medios de alta y baja tecnología, educación formal e intervenciones con financiación filantrópica, diseñadas a la medida de las necesidades y culturas de las comunidades a las cuales servimos. Nuestros programas están basados en investigación rigurosa, son evaluados constantemente y funcionan.

Para mayor información, por favor visita [www.sesame.com](http://www.sesame.com)

Con el apoyo de



Desde hace diez años, en Fundación FEMSA generamos impactos positivos en personas y comunidades mediante proyectos de inversión social para la sostenibilidad. Trabajamos en la conservación y uso sostenible del agua y el impulso del desarrollo infantil temprano. Además, hemos sumado a nuestras actividades la difusión del arte y la cultura latinoamericanos a través de la Colección FEMSA.

Para más información visita [www.fundacionfemsa.org](http://www.fundacionfemsa.org) o síguenos en Facebook (FundacionFEMSA) y Twitter (@FundacionFEMSA).



Para más información visita  
**[www.sesamo.com/listosajugar](http://www.sesamo.com/listosajugar)**

© Sesame Workshop, 2019. Todos los derechos reservados.