



# hábitos saludables

para toda la vida™



Producido en colaboración con

**Nemours** | Health & Prevention Services

y

**KidsHealth**

[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)

Apoyo adicional de



## SOBRE **sesameworkshop**

**Sesame Workshop** es una organización educativa sin fines de lucro que intenta impactar de forma positiva las vidas de los niños alrededor del mundo. Fundada en 1968, Sesame Workshop cambió la televisión para siempre con su legendario **Sesame Street**. Hoy, Sesame Workshop continúa innovando en nombre de los niños en 120 países, al utilizar su metodología de investigación propia para garantizar que sus programas y productos sean atractivos y enriquecedores. Sesame Workshop es responsable de programas tales como, **Dragon Tales** y **Pinky Dinky Doo** y otras producciones multimedia que abrieron fronteras en Sudáfrica, Egipto y Rusia. Como una organización sin fines de lucro, Sesame Workshop reinvierte los ingresos que recibe de las ventas de **Sesame Street**, **Dragon Tales** en los proyectos educativos de los niños alrededor del mundo. Visite Sesame Workshop en la Internet en: [www.sesameworkshop.org](http://www.sesameworkshop.org).

Para más información sobre la iniciativa **Hábitos saludables para toda la vida** de **Sesame Street**, visite [www.sesamestreet.org/toolkits/healthyhabits](http://www.sesamestreet.org/toolkits/healthyhabits).

### PERSONAL DE SESAME WORKSHOP

Jeanette Betancourt, EdD  
VP, Alcance Comunitario

Cynthia Barron  
Directora de Proyectos,  
Alcance Comunitario

David Cohen  
Director Asistente,  
Investigación Nacional

Kama Einhorn  
Editora Principal

Helen Cuesta  
Coordinadora de Proyectos,  
Alcance Comunitario

Rocío Galarza  
Directora, Alcance Comunitario  
y Diseño de Contenido

Rebecca Herman  
VP, Editora en Jefe, Revistas y  
Publicaciones Especiales

Mai Nguyen  
Directora, Patrocinio Corporativo

Jane Park  
Directora Asistente de Contenido

Stephanie Patrucco  
AVP, Patrocinio Corporativo

Debbie Plate  
Coordinadora de Proyectos,  
Alcance Comunitario

Giao Roever  
Directora, Mercadeo

Carole Schechner  
Gerente Financiero

Beth Sharkey  
Asistente Editorial

Escrito por  
Anna Housley-Juster, Consultora  
Rebecca Honig, Sesame Workshop

Diseño por Kristin Richards Lauricella,  
Lauricella Design

Traducido por Paula Rochna,  
PR Editorial & Translation Services

### ASESORES DE CONTENIDO PARA SESAME WORKSHOP

Penny Deiner, PhD  
Department of Individual and Family  
Studies, University of Delaware

Glenn Flores, MD, FAAP  
Center for the Advancement of  
Underserved Children  
Medical College of Wisconsin

Lori Francis, PhD  
The Center for Human Development  
& Family Research in Diverse Contexts,  
Penn State University

Mark Ginsberg, PhD  
National Association for the Education  
of Young Children

Barbara Sawyer  
National Association for  
Family Child Care

Margery Sher  
National Association of Child Care  
Resource and Referral Agencies

Bettylou Sherry, PhD  
Center for Disease Control  
& Prevention, Division of Nutrition  
& Physical Activity

Reginald Washington, MD  
AAP Committee on  
Sports Medicine and Fitness  
AAP Task Force on Obesity

## SOBRE **KidsHealth**

**KidsHealth** es la mayor fuente de información electrónica sobre salud, conducta y desarrollo infantil, escrita para cuatro públicos distintos: padres, niños, adolescentes y profesores. Cada año, más de 120 millones de familias visitan KidsHealth.org en busca de respuestas de los expertos, siendo el sitio web de salud infantil más visitado. KidsHealth consta de personal profesional editorial y de orientación médica, que crea atractivos medios electrónicos, impresos y audiovisuales sobre una amplia gama de asuntos de salud infantil y de crianza infantil. **KidsHealth in the Classroom** ([KidsHealth.org/classroom](http://KidsHealth.org/classroom)) es el sitio web gratis de KidsHealth para educadores y contiene planes de enseñanza de salud basados en estándares vigentes, actividades, folletos y más. Para más información sobre **KidsHealth in the Classroom**, visite: [KidsHealth.org/classroom](http://KidsHealth.org/classroom)

KidsHealth proviene de la Fundación Nemours, una de las más grandes organizaciones sin fines de lucro dedicadas a la salud infantil. Para más información sobre KidsHealth, por favor visite: [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)

### KIDSHEALTH

Neil Izenberg, MD, Editor en Jefe

Mary L. Gavin, MD, Editor Médico

Jennifer Brooks Heckler, Productor Supervisor

Debra Moffitt, Editor Principal

## SOBRE **Nemours** | Health & Prevention Services

**Nemours Health and Prevention Services**, con base en Newark, Delaware, trabaja con familias y comunidades para ayudar a los niños a crecer saludablemente. Es la división más nueva de Nemours, uno de los mayores sistemas de salud pediátrica del país, que funciona en el Hospital Pediátrico Alfred I. duPont y en instalaciones ambulatorias a lo largo del valle de Delaware y en el norte y el centro de Florida. NHPS ha expandido el alcance de Nemours más allá del cuidado clínico para considerar la salud completa del niño dentro de su familia y comunidad.

NHPS considera su rol como el de un catalizador, que "siembra las semillas de una mejor salud" trabajando con la ayuda de las comunidades para llegar a los lugares donde los niños viven, aprenden y juegan. Sus áreas de énfasis iniciales son la prevención de la obesidad infantil y la salud emocional y conductual de los niños. El objetivo es impactar con cambios de largo plazo las políticas y prácticas que promueven la salud infantil e impulsan las fortalezas y los recursos de la comunidad para lograr el mayor impacto en la mayor cantidad de niños posible. Visítenos en Internet en [www.GrowUpHealthy.org](http://www.GrowUpHealthy.org).

### NEMOURS HEALTH AND PREVENTION SERVICES

Karyl T. Rattay, MD, MS, Analista Principal de Programas y Pólizas

Dorothy D. Onn, MSW, Analista Principal de Programas y Pólizas

Elizabeth M. Walker, MS, Analista de Programas y Póliza



**La Comisión Para Niños y Familias del Condado de Orange** supervisa la distribución de fondos bajo la Propuesta 10. Esta ley suma un impuesto de venta de 50 centavos a los productos de tabaco vendidos en California. Los fondos reunidos a través de este impuesto financian programas de educación, salud y desarrollo infantil para niños en edad prenatal hasta los cinco años de edad y sus familias. Para más información, visite el sitio de Internet [www.occhildrenandfamilies.com](http://www.occhildrenandfamilies.com).

# Bienvenido al kit de recursos para el cuidado infantil *Hábitos saludables para toda la vida*



**La niñez es una etapa emocionante, en la que los niños comienzan a aprender sobre sí mismos y sobre el mundo que los rodea.**

Durante este tiempo los niños también empiezan a desarrollar hábitos relacionados con la alimentación y el juego. Estos hábitos pueden afectarlos durante toda su vida.

Como proveedor de cuidado infantil, usted tiene la maravillosa oportunidad de ayudar a fomentar una base de hábitos saludables para toda la vida. Además de sus familias, usted es un modelo en lo que se refiere a la alimentación y a un buen estado físico. El kit de recursos para el cuidado infantil *Hábitos saludables para toda la vida* le darán las herramientas necesarias para enseñar a los niños a comer bien y a mantenerse físicamente activos. En las siguientes páginas encontrará:

- < actividades y lecciones divertidas, fáciles de seguir que irán muy bien con sus rutinas actuales;
- < maneras para establecer una conexión con la familia de los niños, así los niños continuarán aprendiendo y practicando hábitos saludables en casa.

¡Además, los conocidos personajes de *Sesame Street* le ayudarán a entretener a los niños mientras aprenden!

## Lo que USTED aprenderá

Para poder enseñar los conceptos básicos de nutrición y de un buen estado físico a los niños bajo su cuidado, esta kit le:

- < ofrecerá información sobre nutrición y actividad física para los niños pequeños,
- < ayudará a usar este conocimiento con su grupo de niños y;
- < presentará opciones emocionantes para mejorar la nutrición y aumentar la actividad física durante el transcurso del día.

## Lo que los NIÑOS aprenderán

Como el mejor aprendizaje ocurre en un ambiente divertido, este kit presentado por los amigos de *Sesame Street*, está diseñado para crear un entorno entretenido en el cual los niños:

- < comprenderán los saludables beneficios de comer bien y jugar activamente,
- < nombrarán algunos alimentos saludables,
- < estarán más dispuestos a probar alimentos nuevos, especialmente las frutas y los vegetales,
- < participarán en una variedad de actividades físicas y;
- < podrán explorar en casa lo aprendido en su programa.

# Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>6</b>
<b>Sección 1: ¡A moverse!</b> .....	<b>9</b>
<b>Capítulo 1: Moverse y jugar</b> .....	<b>10</b>
Poema en grupo: ¡A moverse juntos!	11
La bolsa atrapa-movimientos.....	12
¡Sigamos moviéndonos!	13
El Conde cuenta movimientos.....	14
Página para distribuir: Cubo de movimiento.....	15
Página para distribuir: Cubo de números.....	16
Sigue mi ritmo baile.....	17
Boletín para la familia.....	18
Página para distribuir a la familia: Muévete en mi laberinto.....	19
<b>Capítulo 2: Movimiento y crecimiento</b> .....	<b>20</b>
Poema en grupo: El baile del corazón.....	21
El baile de los músculos y los huesos.....	22
¡La lluvia no puede detener la acción!	23
Página para distribuir: Gotas de lluvia.....	24
¡Levántate y muévete!	25
El triángulo congelado de Telly.....	26
Boletín para la familia.....	27
Página para distribuir a la familia: Tabla de actividades.....	28
<b>Capítulo 3: Lo que me dice mi cuerpo</b> .....	<b>29</b>
Poema en grupo: Escucha tu cuerpo.....	30
Súper-estiramiento Sesame.....	31
Página para distribuir: Tabla de súper-estiramientos Sesame.....	32
El baile de la energía.....	33
Página para distribuir: Tarjetas de alimentos.....	34
La máscara “Me siento bien”.....	35
Súper energía.....	36
Boletín para la familia.....	37
Página para distribuir a la familia: Receta para un fin de semana saludable.....	38
<b>Sección 2: Alimentos y bebidas para crecer</b> .....	<b>39</b>
<b>Capítulo 1: ¡Nutritivo y delicioso!</b> .....	<b>40</b>
Poema en grupo: Yo digo frutas y vegetales.....	41
Misteriosa caja de alimentos.....	42
¡Yo como los colores del arcoíris!	43
Prepárame una ensalada.....	44
Página para distribuir: Ingredientes de la ensalada.....	45
Recoge y hala.....	46
Boletín para la familia.....	47
Página para distribuir a la familia: Buenos consejos para ir de compras.....	48
<b>Capítulo 2: Haciendo la elección saludable</b> .....	<b>49</b>
Poema en grupo: Comida para un monstruo.....	50
La galleta es un alimento de unas veces.....	51
Manzanas de cualquier tiempo.....	52
El cafetería de unas veces/de cualquier tiempo.....	53
Sumando hasta completar cinco.....	54
Página para distribuir: ¡Completa los cinco!	55
Boletín para la familia.....	56
Página para distribuir a la familia: Asombrosas recetas de manzanas.....	57
Página para distribuir a la familia: Pastelillos de calabacín para ahora y después.....	58
<b>Capítulo 3: Lo que me dice mi cuerpo</b> .....	<b>59</b>
Canción en grupo: Si tienes hambre y lo sabes.....	60
Un poquito de esto, un poquito de eso.....	61
Página para distribuir: Tarjetas de alimentos.....	62
Cookie Monster y los cuatro osos.....	63
Medidor hambriento-lleno.....	64
Página para distribuir: Medidor hambriento-lleno.....	65
La samba de frutas.....	66
Boletín para la familia.....	67
Página para distribuir a la familia: Creando una comida balanceada.....	68

**Sección 3: Cada día es sano día.....69**

**Capítulo 1: Repasemos todo lo aprendido.....70**

Poema en grupo: Elige un movimiento .....71  
 Letrero de la semana saludable .....72  
 La Tierra Saludable.....73  
 Página para distribuir: Aventura en La Tierra Saludable.....74  
 Tu equipo saludable .....75  
 Mango Tango.....76  
 Boletín para la familia.....77  
 Página para distribuir a la familia:  
 Informe del fin de semana.....78

**Capítulo 2: El poder de tomar decisiones saludables cada día .....79**

Canción en grupo: La voz de la elección saludable.....80  
 Nutritivo y delicioso .....81  
 Ayuda a Grover a decidir.....82  
 Día de la búsqueda saludable .....83  
 Página para distribuir: Búsqueda saludable .....84  
 El triciclo de Elmo.....85  
 Boletín para la familia.....86  
 Página para distribuir a la familia:  
 El día saludable y feliz de Elmo .....87

**Capítulo 3: Celebremos lo que hemos aprendido juntos.....88**

Galleta, galleta, pepino .....89  
 La rayuela saltarina.....90  
 Seamos saludables ahora.....91  
 Súper héroes saludables.....92  
 Página para distribuir: Brazaletes de súper héroes saludables .....93  
 La fiesta saludable y feliz.....95  
 Boletín para la familia.....96  
 Página para distribuir: Certificado .....97

**Arcoíris de frutas y vegetales.....98-99**

**Lista de alimentos de unas veces y de cualquier tiempo .....100**



# Introducción

**El kit de recursos para el cuidado infantil *Hábitos saludables para toda la vida* es una extensa herramienta para ayudarle a integrar la nutrición y la actividad física en su programa.**

Este es un kit de recursos prácticos y lleno de diversión, para ayudarle a usted y a sus niños a descubrir maneras de estar activo y hacer selecciones de alimentos saludables junto a los amigos de *Sesame Street*. Encontrará muchas actividades, juegos, poemas y canciones, bailes y maneras de incluir en su rutina diaria lo que han aprendido sobre las elecciones saludables.

**Es fácil de usar.** Este kit está diseñado para ser usado durante el día e integrarse con facilidad en su rutina diaria. Las actividades no requieren mucho tiempo o preparación y son versátiles. Encontrará actividades para grupos grandes y pequeños, para el aprendizaje adentro y al aire libre, y juegos activos y pasivos. Elija las actividades que mejor apliquen a su grupo.

**Es divertido para todos, ¡hasta para usted!** Cuando los niños ven que usted se entusiasma por aprender junto con ellos a mantenerse saludable, hay más probabilidad de que los niños participen. Los divertidos y alegres personajes de *Sesame Street* se sumarán a la diversión que pasarán juntos.

- < **La sección 1, ¡A moverse!**, se centra en la actividad física y cómo ésta desarrolla cuerpos fuertes y saludables.
- < **La sección 2, Alimentos y bebidas para crecer**, destaca las maneras en que podemos tomar decisiones de alimentación saludable.
- < **La sección 3, Cada día es un sano día**, amplía los temas de las dos secciones anteriores para ayudar a los niños a recordar lo que han aprendido y celebrar su nuevo conocimiento.

Como usted sabe, los niños aprenden mejor cuando hay una fuerte colaboración entre la casa y la escuela, por lo que el kit *Hábitos saludables para toda la vida* también le ayuda a involucrar a las familias.

¡Ahora voltee las páginas y comience a desarrollar estilos de vida saludable!

## Alergias y peligros de asfixia

- < **Usted conoce mejor a sus niños y debe, como siempre, adaptar la información de acuerdo a las alergias alimenticias y las necesidades propias de cada niño. Preste atención a posibles peligros de asfixias para los preescolares (por ejemplo: las zanahorias crudas o las uvas).**

# Usando este kit

**Esta carpeta tiene tres secciones y cada sección tiene tres capítulos. Cada capítulo contiene:**

## Poemas/canciones en grupo

Aquí encontrará poemas o canciones que presentan el tema del capítulo de forma divertida y activa.

- < Úselos durante las veces que reúna al grupo.
- < Haga una copia para cada niño como si fuera una página personalizada para colorear.
- < Busque las notas “¡Dígalo y hágalo!”, donde hay sugerencias específicas para disfrutar juntos los poemas y las canciones.
- < Use una fotocopidora para ampliar las páginas de los poemas/canciones y exhibirlas en su salón.

## Páginas de actividades y páginas para distribuir

Encontrará muchas actividades prácticas que ayudan a los niños a explorar el tema de cada capítulo.

- < Busque la lista de objetivos para identificar las destrezas que los niños estarán desarrollando.
- < Integre fácilmente estas actividades a las lecciones de alfabetización y matemáticas.
- < Copie las páginas para distribuir en cada capítulo para que los niños las usen.
- < Lea las notas “¡Inténtelo!” para ideas que extiendan el aprendizaje.





### Boletín para la familia

El boletín es un atractivo recurso para compartir con las familias. Puede usarlo para mantenerse en contacto con ellas y mantenerlas informadas de todas las actividades que los niños están haciendo en su programa.

- < Cada boletín destaca la información específica que los niños están aprendiendo y ofrece ideas de cómo extender el aprendizaje en casa.
- < Copie el boletín y la página que le sigue ¡y envíelos a casa con los niños para ayudar a que se mantengan fuertes y saludables juntos!

### ¿Sabía usted?

Los interesantes datos que aparecen en *¿Sabía usted?* le serán útiles mientras usted ayuda a los niños a mantenerse saludables cada día. También se incluye una sección *¿Sabía usted?* en cada Boletín para la familia, para ayudarlas a estar informadas.

### Al final de esta carpeta

- < En las últimas páginas de la carpeta (98-100), encontrará listas y referencias muy importantes. Consúltelas cuando necesite una explicación simple de los alimentos que son “de unas veces” o “de cualquier tiempo”, o cuando necesite una lista de frutas y vegetales por colores.

# ¡A moverse!

**Esta sección presenta ideas y actividades fáciles y divertidas para empezar a moverse:**

**Capítulo 1: Moverse y jugar**  
Los niños exploran cómo funciona su cuerpo y descubren cómo se sienten al saltar, bailar y jugar juntos.

**Capítulo 2: Movimiento y crecimiento**  
Los niños descubren maneras de moverse cada día, exploran sus beneficios y cómo afecta su cuerpo.

**Capítulo 3: Lo que me dice mi cuerpo**  
Los niños aprenden a escuchar las señales que el cuerpo envía y así saber lo que necesitan para estar contentos y saludables.

## **A los niños les encanta moverse.**

La actividad física es buena para el cuerpo y la mente de los niños. Moverse nos ayuda a todos a sentirnos bien y fomentar el desarrollo saludable de todo nuestro cuerpo: corazón, pulmones, músculos, huesos y más.

Todos los niños necesitan, y se benefician, de al menos 60 minutos de actividad física al día. **Usted puede ayudar** a los niños a alcanzar esta meta aumentando la cantidad de juegos activos que son parte de su rutina diaria. ¡Incluir de unos 10 a 15 minutos de actividades cada día, hace la diferencia! Si está buscando ideas específicas, el kit de recursos para el cuidado infantil: **Hábitos saludables para toda la vida** tiene una gran cantidad de actividades fáciles y divertidas para mantener a sus niños activos, aún cuando esté lloviendo.

**¡Usted puede lograrlo**, así que, diviértase moviéndose con sus niños! Todos fortalecerán sus cuerpos y tendrán la energía que necesitan para pasar juntos muchos días felices y saludables.



## Capítulo 1 Introducción



# Moverse y jugar

Este capítulo se enfoca en descubrir nuevas y divertidas maneras de moverse. Estas actividades ayudan a los niños a darse cuenta que moverse los hace más saludables y felices.

### \* ¿Sabía usted?

Durante un día cualquiera en los programas de cuidado, el preescolar puede que no esté haciendo suficiente actividad física. Un estudio comprobó que ellos sólo participan de 20 a 25 minutos en actividades que hacen latir sus pequeños corazones fuertemente. Pero usted puede ayudarlos al motivarlos a jugar más cada día.

En este capítulo, encontrará actividades y estrategias para integrar en su día "el momento de estar activo" (y para ayudar a las familias a hacer lo mismo en la casa). Usted puede fomentar un comportamiento saludable al moverse junto con los niños.

- < Muévanse con el poema **¡A moverse juntos!**, isalten, brinquen, sacúdanse y den volteretas! (página 11)
- < Incluya actividades divertidas durante el día, con **La bolsa atrapa-movimientos**. (página 12)
- < Muéstrela a los niños que hasta la lectura puede ser activa mientras todos se mueven con **¡Sigamos moviéndonos!**, un cuento interactivo de Sesame Street. (página 13)
- < Lance los **Cubos de movimiento del Conde** para combinar la actividad física con destrezas básicas de matemáticas. (página 14)
- < Celebre la alegría de moverse mientras con **Sigue mi ritmo baile**. No olvide hacer sus propios movimientos y pasos. (página 17)
- < Envíe a casa el **Boletín para la familia**, el cual informa a las familias sobre todo lo que los niños han estado aprendiendo y haciendo para mantenerse saludables. También, ofrece consejos y actividades para extender el aprendizaje en casa. (páginas 18-19)

Pero sobre todo... ¡diviértase con sus niños!

# ¡A moverse juntos!

¡Mírame! ¡Mírate!  
Mira lo que nuestros cuerpos  
pueden hacer.

¡Baila! ¡Baila!  
¡Corre! ¡Corre!  
¡Mover nuestro cuerpo divertido es!  
Podemos saltar. ¡Salta!  
Podemos brincar. ¡Brinca!  
Podemos sacudirnos. ¡Sacúdete!  
Podemos parar. ¡Para!  
Podemos girar. ¡Gira!  
Podemos zapatear. ¡Zapatea!  
Podemos marchar. ¡Marcha!  
Podemos aplaudir. ¡Aplauda!

Y podemos sentarnos...  
*siéntate (dilo en voz baja)*  
Y podemos descansar... descansa  
Y así sentirnos mejor que nunca.  
Susurramos. Respiramos.  
Sonreímos y... luego,  
¡otra vez nos movemos al ritmo  
de este juego!



**¡Dígalo y hágalo!** < Copie este poema, póngalo a la vista y úselo una y otra vez. Lea el poema junto con los niños en un lugar amplio para moverse.

Cuando lleguen a una **palabra de acción**, anime a los niños a demostrarla. Para realmente moverse, repítalo varias veces.

Diga las **palabras de acción**, como "¡salta!", en voz alta. Susurre las **palabras para calmar**, como "siéntate", para que así los niños experimenten la diferencia entre moverse activamente y calmarse.

Anime a los niños a que añadan sus propios movimientos. Cada vez que llegue a "Podemos \_\_\_\_", señale a uno de los niños y motívelo a hacer un movimiento para que los otros niños lo imiten. ¡Escriba su nuevo poema en una hoja grande de papel!



**hábitos  
saludables**  
para  
toda la vida™

## Actividad

# La bolsa atrapa-movimientos

Los niños descubren nuevas y enérgicas maneras de mover su cuerpo cuando imitan a los animales.

## \* ¡Inténtelo!

Use las tarjetas con animales para ayudar a los niños a cambiar de una actividad a otra. Invite a los niños a moverse como tortugas soñolientas cuando se estén moviendo muy rápido. Si usted necesita que los niños se muevan más rápido, invítelos a ser abejas laboriosas para que vuelen a recoger sus abrigos antes de ir afuera.

### Los niños van:

- < a estar físicamente activos, aún durante los cambios.
- < a aprender a conocer mejor sus cuerpos y cómo se mueven.

### Materiales:

- < Tarjetas en blanco o pedazos pequeños de papel
- < Crayones
- < Pegamento
- < Revistas viejas
- < Bolsa de papel

### Pregunte a los niños:

- ¿Cómo se mueven los animales? ¿Cuáles animales se mueven rápido? ¿Cuáles se mueven lento? ¿Cuál es tu animal favorito y cómo se mueve?

### Actividad:

1. Recorte las fotografías de los animales en las revistas y péguelas en las tarjetas, o motive a los niños a dibujar sus propios animales en una tarjeta. Ponga todas las tarjetas en una bolsa de papel; ahora tiene una **Bolsa atrapa-movimientos**.
2. En diferentes momentos durante el día (quizás cuando los niños van hacia el área de teatro o a otro centro), anime a un niño a elegir una "tarjeta de animal" de la bolsa.
3. Anuncie el animal para que los niños se muevan como ese animal. Ayude a los niños a nombrar las partes del cuerpo que mueven.



# ¡Sigamos moviéndonos!

Cuando los niños representan el cuento, la hora del círculo puede llenarse de movimientos maravillosos y saludables.

## \* ¡Inténtelo!

Déle vida a otros cuentos actuando las palabras de movimiento. En el libro “El hombrecito de pan de jengibre”, por ejemplo, pueden representar “corre, corre lo más rápido que puedas”.

### Los niños van:

- < a representar cuentos.
- < a fomentar la comprensión de lo que escuchan.

### Actividad:

1. A la hora del círculo o la hora del cuento, explique a los niños que usted va a leer un cuento que ellos pueden actuar con su cuerpo moviéndose de muchas diferentes maneras.
2. Mientras lee el siguiente cuento, haga una pausa en las palabras de acción (en mayúsculas) para que los niños se muevan como Elmo, Zoe y Big Bird.



### En camino a la Tienda de Hooper

Elmo, Zoe y Big Bird están llevando la lista de compras de Gina a la Tienda de Hooper y necesitan tu ayuda! Mientras van CAMINANDO, Elmo ve un charco grande de agua en frente de ellos. ¿Qué deben hacer? Elmo piensa que deben CORRER a través del charco lo más rápido posible, ipero podrían mojarse! Zoe piensa que deben BRINCAR por encima del charco. Big Bird piensa que debe dar un PASO gigante sobre el charco con sus largas patas. ¿Qué crees que ellos deben hacer? (Invite a los niños a aportar ideas).

¡Bien pensado! Casi al llegar a la Tienda de Hooper vino una repentina brisa fuerte llevándose la lista volando. ¡Quedó atrapada en un árbol! Zoe piensa que ella puede SALTAR tan alto como para alcanzar la lista. Elmo imagina que él puede SUBIR para atraparla. Big Bird piensa que él podría ESTIRAR su ala y ALCANZAR la lista. ¿Qué creen que ellos deben hacer? (Invítelos a responder).

Ahora, ellos van a toda velocidad. ¡Todos deciden que necesitan IR RÁPIDO a la Tienda de Hooper! ¿Cómo haces para IR RÁPIDO? ¡Muy bien!

## Actividad

# El Conde cuenta los movimientos

Cuenta cada salto, voltereta y brinco con el Conde. Hay tantas maneras de moverse.

## \* ¡Inténtelo!

Anime a uno de los niños que lance el cubo de movimientos una vez para ver cuál será el primer movimiento. Después deje que un segundo niño lance el mismo cubo. Observe si los niños pueden hacer el primer movimiento, después el segundo, luego el primero nuevamente, alternándolos hasta que usted diga "¡Congelados!". También pueden jugar este juego afuera.



### Los niños van:

- < a intentar diferentes movimientos y a nombrarlos.
- < a practicar el contar los números.

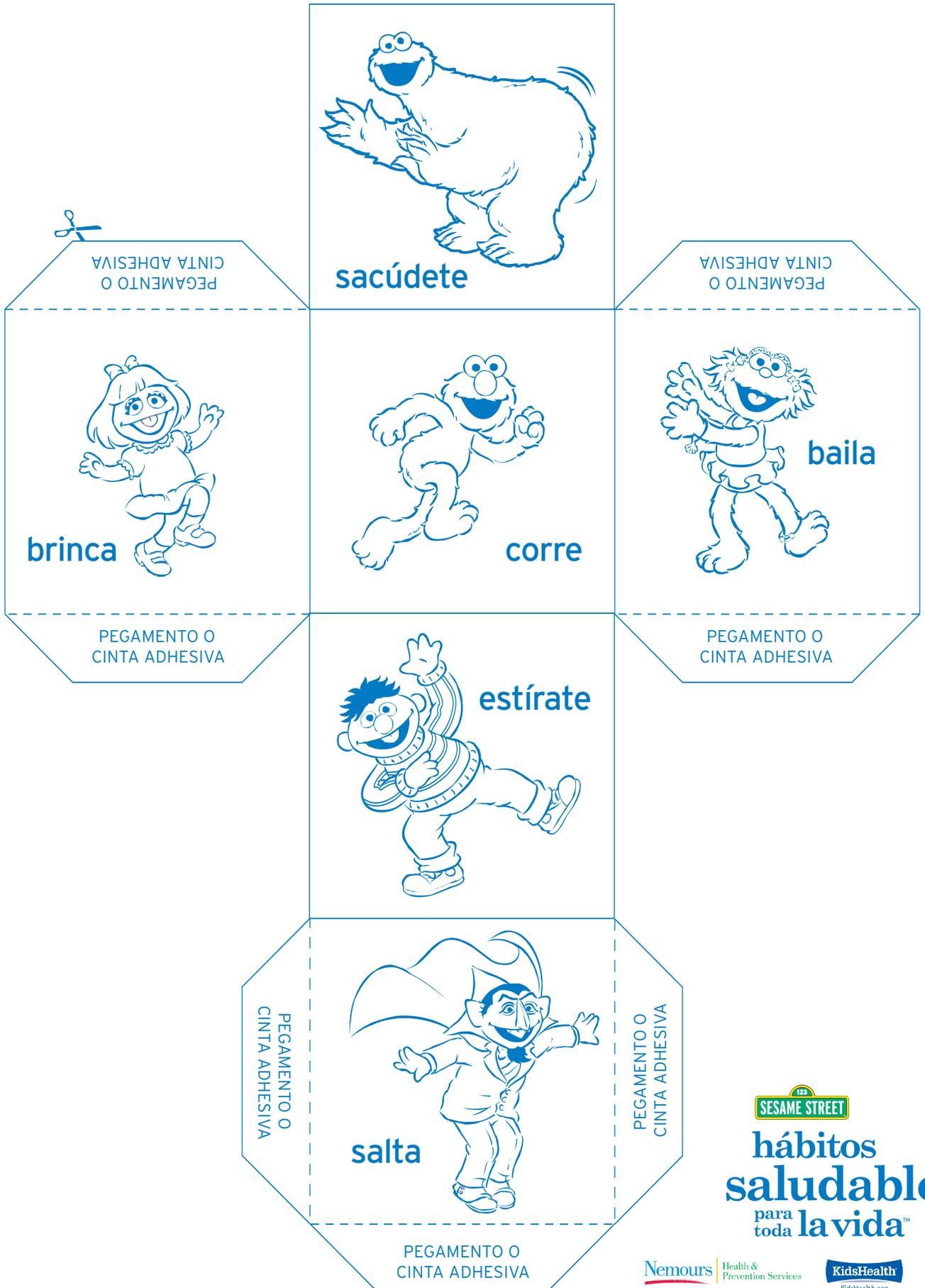
### Materiales:

- < Cubos de movimientos (vea las páginas 15 y 16)
- < Tijeras
- < Cartulina gruesa
- < Pegamento

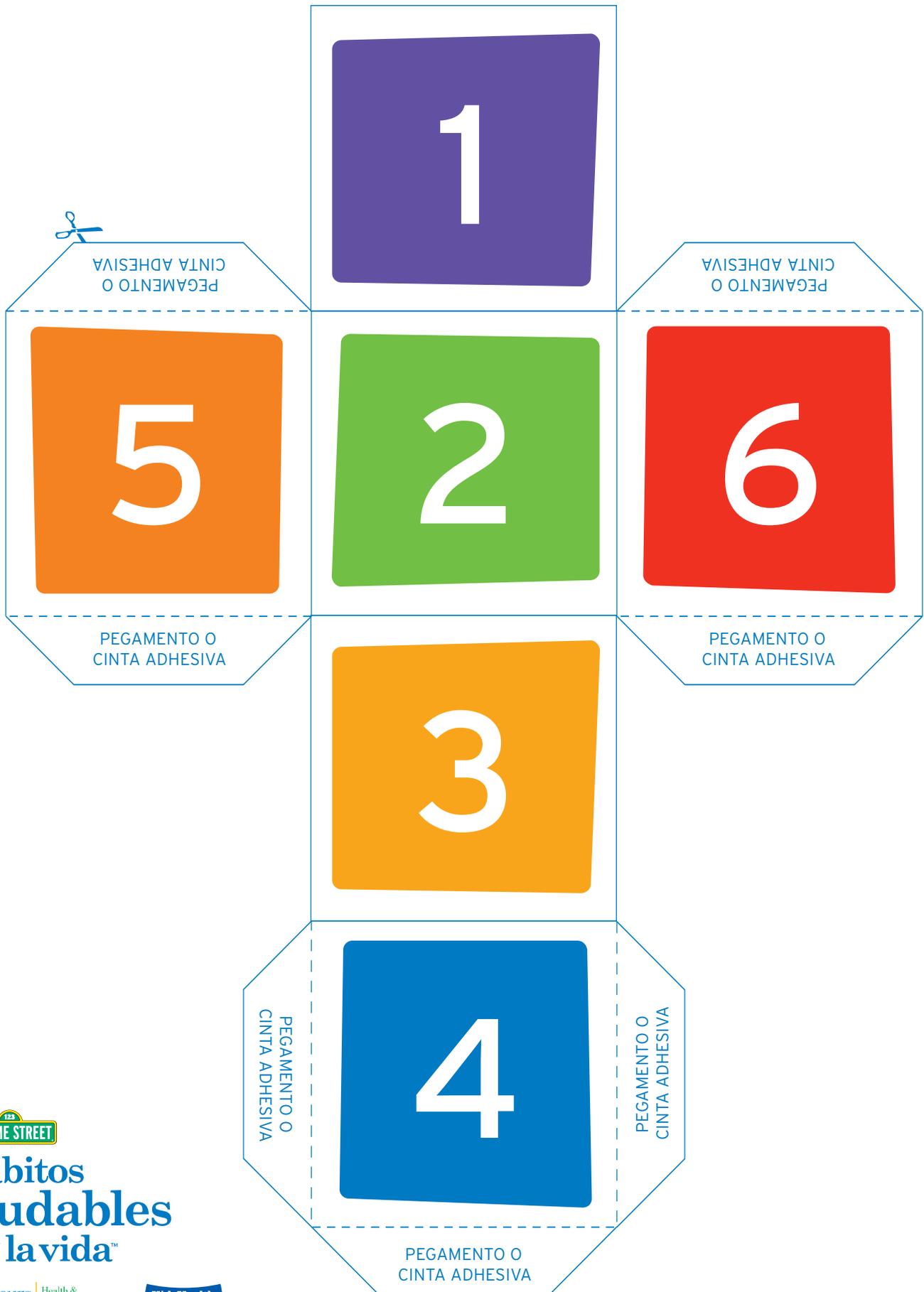
### Actividad:

1. Copie las páginas 15 y 16, y pegue cada una a un pedazo de cartulina. Recorte el cubo a través de los puntos. Doble la figura por las líneas negras y pegue las aletas para formar el cubo.
2. Reúna a los niños en un lugar amplio. Deje que un niño lance el cubo de movimiento. El movimiento que salga es el movimiento que todos harán.
3. Escoja a alguien para que sea El Conde. Este niño lanzará el cubo de números para que descubran cuántas veces harán el movimiento. ¡El Conde debe preguntarles a todos que cuenten con él!
4. Repítalo hasta que todos hayan lanzado una vez el cubo de movimiento o el cubo de números.

Página para distribuir: Cubo de movimiento (vea la página 14)



Página para distribuir: Cubo de números (vea la página 14)



# Sigue mi ritmo baile



Levántense y muévanse y sacudamos nuestras caderas. Después jueguen a “Sigue mi ritmo” para ayudar a los niños a pensar sobre diferentes partes del cuerpo.

## Los niños van:

- < a moverse de maneras divertidas.
- < a crear y repetir varios ritmos.

Anímelos los niños a que se muevan con la música mientras lo ven. Después, pregúnteles cómo se sintieron al moverse.

## Materiales:

- < Música grabada, cualquier instrumento rítmico del salón de clases, como los palitos rítmicos, pandereta o instrumentos para sacudir

## Hacer:

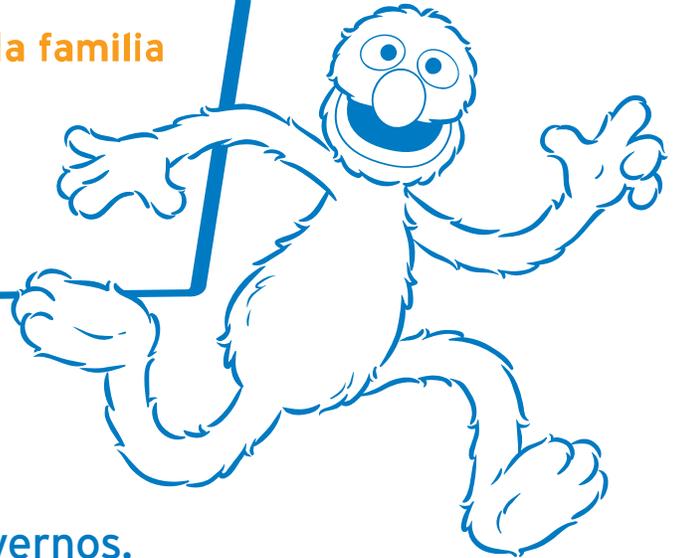
1. Comience el juego “Sigue mi ritmo”, presentando un ritmo simple como “Aplauda, aplauda, aplauda, **imanos!** (todos mantienen sus manos hacia arriba) Aplauda, aplauda, aplauda, **imanos!**”. Invite a los niños a que sigan el juego.
2. Proponga algunos ritmos más, usando otras partes del cuerpo (como “zapatea, zapatea, **pie**, zapatea, zapatea, **pie**”) y agregue los instrumentos musicales. Golpee los palitos contra sus pies y luego contra el suelo. ¡Golpee las panderetas en sus hombros! Invite a los niños a nombrar la parte del cuerpo que usaron para hacer sus ritmos.
3. Los niños pueden turnarse para presentar nuevos ritmos que la clase puede intentar.
4. Permita que los niños bailen y se muevan mientras improvisan con sus instrumentos.



# hábitos saludables

Boletín para la familia

para toda la vida™



## ¡Hola familias!

En nuestro programa nos encanta movernos.

### En el programa, los niños han estado:

Moviendo sus cuerpos de diferentes maneras al compás de nuevas canciones y actuando los cuentos.

### Usted y su niño son un equipo:

Los niños son muy activos por naturaleza, pero a veces necesitan un poco de motivación de todos los adultos que los quieren.

### \* ¿Sabía usted?

Es posible que su preescolar no esté haciendo tanta actividad física como usted crea.

¡Ciertos estudios muestran que en un día cualquiera ellos sólo participan de 20 a 25 minutos en una actividad que hace latir fuertemente sus pequeños corazones! ¡Pero usted puede ayudar! Anímelos a jugar y moverse, de modo que toda su actividad sume por lo menos 60 minutos cada día.

Estamos explorando todas las maneras saludables y divertidas de moverse, y que además, nos hacen felices.

### ¡Usted puede ayudar en casa!

#### Intente estos movimientos creativos cuando estén en casa.

< **Movimientos de animales:** Cuando su niño esté recogiendo sus juguetes, diga el nombre de un animal que se mueva rápido y muévase como ese animal mientras trabajan juntos. Cuando estén por irse a la cama, puede moverse como un elefante o una tortuga para ayudar a que su niño se calme. (Hemos estado haciendo esto en la escuela, pregúntele a su niño).

#### ¡Leer un cuento también puede ser un momento activo!

< **Cuentos de acción:** En nuestro grupo, hemos estado moviéndonos con las acciones de los cuentos. La próxima vez que esté compartiendo el libro favorito de su niño, ¡muévase juntos! Por ejemplo, si alguien en el cuento está corriendo, usted y su niño pueden correr. Si los niños en el libro están bailando, bailen también. Pueden también crear sus propios cuentos de acción. Vayan en una aventura cuando salten sobre un charco, gateen debajo de un arbusto y giren como una brisa en la playa.

# Muévete en mi laberinto

**Usted y su niño pueden ayudar a Big Bird a llegar adonde su amigo Snuffy.**

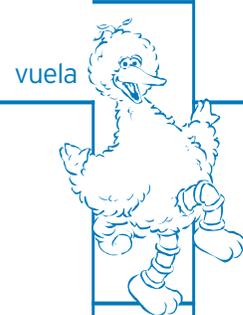
Motive a su niño a que siga el camino con su dedo. Cada vez que llegue a Big Bird, ambos pueden hacer el movimiento que Big Bird está haciendo. Luego, continúen. (También puede usar algo para marcar el juego, como una moneda o un clip, para que los niños no pierdan sus lugares). Una vez que llegue a Snuffy, ¡es hora de celebrar! Use los movimientos en cualquier orden para crear su propio baile familiar gracioso con su familia.

**COMIENZA**

balancea



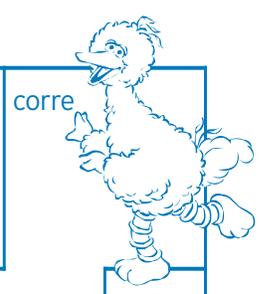
salta



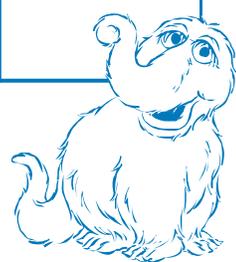
vuela



brinca



corre



**PARA**



**hábitos  
saludables**  
para  
toda la vida™



## Capítulo 2 Introducción

# Movimiento y crecimiento



Este capítulo les muestra a los niños cómo el estar físicamente activos beneficia sus cuerpos. Ayude a los niños a notar cómo late su corazón cuando se mueven rápido; todos esos latidos fortalecen su corazón.

### \* ¿Sabía usted?

Cuando los niños juegan, están practicando destrezas importantes, como correr, lanzar y patear. Una vez que dominen éstas, ellos podrán desarrollar destrezas más complejas, como saltar en un pie.

Agregue una variedad de actividades, como excursiones para ver la naturaleza o estiramientos, para que el cuerpo de los niños crezca saludable, flexible y fuerte. Pero más aun, anime a los niños a moverse de diferentes maneras y a jugar mucho todos los días. La meta es moverse por lo menos 60 minutos cada día. Fomente momentos para estar activo en su rutina diaria, para mantener a los niños moviéndose. Si desea añadir cortos momentos de actividad física, propóngase hacer al menos 10 a 15 minutos en cada uno de ellos. Esto es de gran ayuda.

A los niños les encanta estar al mando, y lo pueden estar cuando usted le propone opciones saludables (¿manzana o banana?, ¿bailar o saltar la cuerda?). En este capítulo encontrará ideas para mantenerse activo cada día, aun cuando esté lloviendo afuera.

- < **El baile del corazón** ayuda a los niños a aprender que bailar mucho acelera la respiración y los latidos del corazón. (página 21)
- < **El baile de los músculos y los huesos** les enseña a los niños qué hay dentro del cuerpo. (página 22)
- < En **¡La lluvia no puede detener la acción!**, aprenden cómo mantenerse en movimiento aunque esté lloviendo. (página 23)
- < Transmitir el mensaje de que es bueno estar muy activos todos los días **¡Levántate y muévete!** para transmitir el mensaje de que es bueno estar muy activos todos los días. (página 25)
- < Jueguen al **Triángulo congelado de Telly** para mantenerse activos y aprender sobre las formas. (página 26)
- < Envíe a casa el **Boletín para la familia** y comparta cuánto se han estado moviendo y bailando en la escuela; además, ayude a las familias a continuar la diversión en casa. (página 27)

# El baile del corazón

**Mueve, mueve, mueve.  
Sacude, sacude, sacude.  
Baila, baila, baila.**

*(¡Ahora baila muy rápido!)*

**Salta, salta, salta.  
Brinca, brinca, brinca.  
¡Para, para, para!**

**Siente tus pulmones  
al respirar,  
¡mientras ríes, cantas y  
no dejas de bailar!**

**Ahora viene el momento  
de descansar.**

**Para ahí y siente tu corazón.  
¿Late rápido? ¿Cómo lo sabes?  
Cuando estés listo para seguir,  
di: “¡Me quiero mover!”.**



**¡Dígalo y hágalo!** < ¡Canten y bailen! Mientras bailan juntos, los niños aprenden que mover su cuerpo hace que su corazón y sus pulmones trabajen más. Esto los mantiene fuertes y saludables.

- Guíe a los niños mientras realizan las acciones mencionadas en la canción.
- Ayúdelos a notar cuán acelerada está su respiración y sus latidos; ayúdelos a entender que moverse causa un cambio en los latidos del corazón.
- Para desarrollar destrezas para rimar, grite la palabra que rima al final de cada línea (salta/para, bailar/descansar y así sucesivamente).



**hábitos  
saludables**  
para  
toda la vida™

## Actividad

# El baile de los músculos y los huesos

Los niños bailan mientras cantan esta variación del “Hokey Pokey” y piensan sobre lo que está dentro de sus cuerpos: huesos y músculos.

## \* ¡Inténtelo!

Permita que los niños les pongan sus propias palabras a la canción. ¡Intenten cantar un verso sobre el corazón! ¿Cómo sería eso?

### Los niños van:

- < a sentir los músculos y huesos en sus cuerpos.
- < a identificar las partes del cuerpo mientras se mueven.

### Pregunte a los niños:

- < ¿Dónde están sus huesos? ¿Cómo se sienten? Por favor, muéstrenme el hueso de la rodilla. ¿Pueden sentir los pequeños huesos de sus muñecas y sus dedos?
- < Ahora, por favor, muéstrenme los músculos de sus brazos. ¿Dónde están los músculos de sus piernas? Anime a los niños a mostrar lo fuertes que están al doblar y relajar sus músculos. ¡Tu lengua es un músculo también! ¿Sabían que su corazón también es un músculo? No pueden sentirlo de la forma en que sienten los músculos del brazo, pero pueden sentir cómo late.
- < ¿Sabían que necesitan los músculos para mover sus huesos?

### Actividad:

Forme un círculo mirándose uno al otro y deje espacio para moverse. Canten y actúen la siguiente canción.

Entras los huesos de tu mano aquí.  
¡Sacas los huesos de tu mano acá!  
Entras los huesos de tu mano allá.  
Y los mueves sin parar.  
¡Bailas el Hokey Pokey y te mueves sin parar!  
¡Así los huesos moverás!

Entras los huesos de tu rodilla aquí.  
¡Sacas los huesos de tu rodilla acá!  
Entras los huesos de tu rodilla allá.  
¡Y los mueves sin parar!  
(repetir coro)

Entras los huesos de tus pies aquí.  
¡Sacas los huesos de tus pies acá!  
Entras los huesos de tus pies allá.  
¡Y los mueves sin parar!  
(repetir coro)

Entras los músculos de tu pierna aquí.  
¡Sacas los músculos de tu pierna acá!  
Entras los músculos de tu pierna allá.  
Y los mueves sin parar.  
¡Bailas el Hokey Pokey y te mueves sin parar!  
¡Así los músculos moverás!

Entras los músculos de tu estómago aquí.  
¡Sacas los músculos de tu estómago acá!  
Entras los músculos de tu estómago allá.  
¡Y los mueves sin parar!  
(repetir coro)

Entras los músculos de tu hombro aquí.  
¡Sacas los músculos de tu hombro acá!  
Entras los músculos de tu hombro allá.  
¡Y los mueves sin parar!  
(repetir coro)

# ¡La lluvia no puede detener la acción!

¿Está lloviendo? ¡Eso no importa! Los niños pueden encontrar muchas maneras de lograr que sus corazones latan y sus pulmones se agiten dentro del salón.

## Los niños van:

- < a reconocer que pueden mantenerse activos aún si no pueden salir afuera.
- < a descubrir muchas maneras divertidas de estar activos dentro del salón.

## Materiales:

- < Copias de las gotas de lluvia de la página 24 (una por niño y unas extras para usted)
- < Lápiz o marcador
- < Balde (o cualquier contenedor plástico)

## Actividad:

1. Con anterioridad, escriba cada idea para un día lluvioso al reverso de una gota de lluvia. Los niños pueden colorear las gotas. Junte las gotas de lluvia en su balde para los días lluviosos; y también, reúna las ideas de los niños.
2. Cuando llueva y no puedan salir, ayude a los niños aprender que un poco de lluvia no significa que no puedan jugar y moverse. Invite a los niños a que tomen turnos para sacar gotas de lluvia del balde.
3. Lea en voz alta la actividad a los niños para que así todos se muevan.



## Sugerencias de actividades para un día lluvioso (para escribir en las gotas):

- ¡Salten (usando ambos pies) con los brazos sobre la cabeza! Ahora salten más rápido con los brazos hacia los lados. ¡Para!
- ¡Empiecen un desfile! Formen una línea y marchen alrededor del salón con sus fuertes piernas marchadoras. Túrnense para ser el líder del desfile y agreguen más movimientos de marcha.
- ¡Pongan música divertida y bailen alegremente para alejar la lluvia!
- ¡Es hora de estirarse! Juntos, hagan un poco de yoga. Estírense lo más que puedan y dóblense hacia atrás. Ahora pongan sus pies y manos en el suelo para hacer una V invertida (esto se llama en inglés downward dog). Intenten posiciones de yoga como si fueran un gato, una rana o una serpiente. ¿Qué otras pueden hacer?
- ¡IMITEN el clima! Muévanse como la lluvia, hagan remolinos como el viento, zapateen como un trueno.

Página para distribuir: Gotas de lluvia (vea la página 23)



actividad para un día lluvioso

---

---

---

---



actividad para un día lluvioso

---

---

---

---



**hábitos  
saludables**  
para  
toda la vida™



# ¡Levántate y muévete!

Cree una Rueda de actividades para su programa. Use la rueda cuando necesite actividades y así asegurarse de que todos se muevan lo más que puedan cada día.

## \* ¡Inténtelo!

Ayude a los niños a recordar la secuencia de sus actividades basándose en el color de la categoría ("Primero, hicimos una actividad roja, después una azul, después una anaranjada" y así sucesivamente).



### Los niños van:

- < a hablar de las maneras en que les gusta moverse.
- < a aprender que la actividad física los hace saludables y fuertes.
- < a usar colores para poner las actividades en grupos.

### Materiales:

- < Plato grande de papel (Use marcadores de colores para dividir el plato en cuatro secciones triangulares iguales, en cuatro colores diferentes: rojo, anaranjado, verde y azul. Nombre las secciones **Rojo: ¡Pongámonos fuertes!**, **Anaranjado: ¡Muévete mucho!**, **Verde: ¡Acelera tus latidos!** y **Azul: ¡Estírate!** Haga un agujero del tamaño de una moneda en el centro del plato).

### Hacer:

1. Invite a uno de los niños que pase su dedo índice (o un creyón) a través del agujero en el plato. La punta del dedo debe estar contra la pared o mesa. Este niño puede girar el plato mientras un amigo marca un punto en la pared o la mesa con su dedo.
2. Cuando la rueda deje de girar, vea el color que está al lado de su dedo. Elija una actividad de la lista y ¡anúnciela para que los niños sepan qué hacer!

### Ideas de movimiento

#### Rojo: ¡Pongámonos fuertes!

**Brazos:** usando los brazos para empujarse de abajo a arriba, con las rodillas tocando el suelo • **Caminar como los cangrejos** • **Piernas:** Doble las rodillas • Caminar en las puntas de los pies  
**Abdomen:** Rema, rema, rema tu bote.

#### Anaranjado: Muévete mucho

Excursión para ver la naturaleza • Limpiar el área de juego (quehaceres) • Hacer un desfile • Sigán al líder • Simón dice

#### Verde: ¡Acelera tus latidos!

El juego de los congelados • Saltar la cuerda • Jugar al aire libre • Bailar • Jugar al fútbol

#### Azul: ¡Estírate!

**Hombros:** Mueve en círculos los hombros hacia delante y atrás.

**Brazos:** junta las manos y estírate hacia el frente, detrás y arriba.

**Manos y muñecas:** cierra la mano en un puño, abre la mano y extiende los dedos.

**Piernas:** toca los dedos de los pies.  
**Pies:** ponerlos de puntillas y doblarlos.

**Espalda:** Siéntate y dóblate • Estirarse como un gato.

Actividad

# El triángulo congelado de Telly

¿Sabían que a Telly Monster le encanta los triángulos? Esta versión de **Sesame Street** del juego clásico de los congelados, ayudará a los niños a aprender sobre triángulos mientras juegan juntos.

**\* ¡Inténtelo!**

**Durante la hora del círculo, invite a los niños a hacer formas con sus cuerpos:**

**Cuadrado o diamante:** Sentarse con las piernas abiertas formando una V y juntar los pies con los de otro niño.

**Círculo:** Doblar los brazos sobre la cabeza formando un círculo.

**¿De qué otras maneras pueden los niños hacer formas con sus cuerpos?**

**Los niños van:**

- < a participar en un vigoroso movimiento.
- < a aprender que los triángulos tienen tres lados.

**Actividad:**

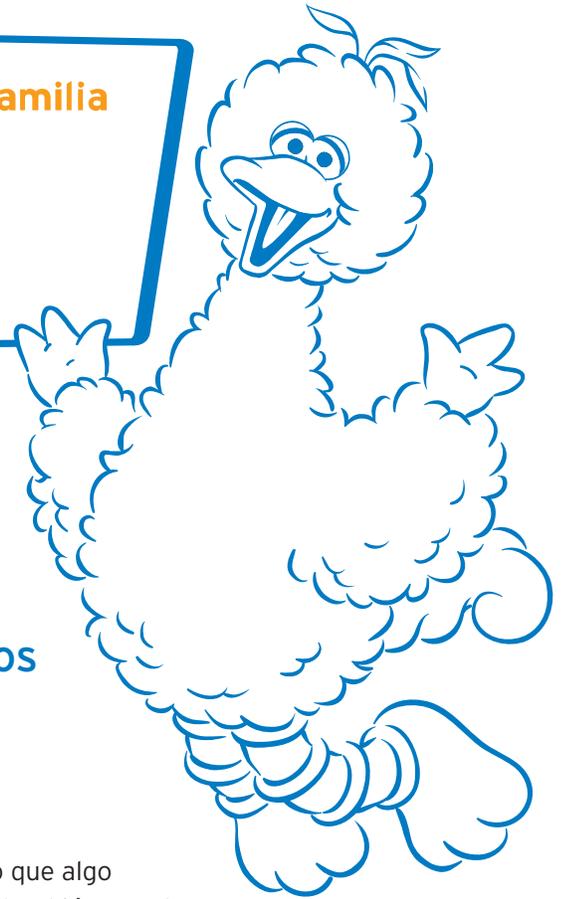
1. Reúnanse afuera o en un espacio grande para jugar. Invite a los niños a que nombren su forma favorita y a hablar del número de lados que tienen las formas comunes. Recuérdeles que la forma favorita de Telly Monster es el triángulo. Explíqueles que el juego **El triángulo congelado de Telly** es igual que el juego de los congelados donde un niño será el que tocará a los otros para inmovilizarlos.
2. Los niños pueden turnarse para ser el que “congela” a los demás y usted puede jugar también! Empiece siendo usted el que “congela” y cuando toque a un niño diga “¡congelado!”. Una vez que los niños estén “congelados”, ellos se quedarán en sus lugares con sus manos tocando sus muñecas formando una V.
3. Cualquier niño puede descongelar a sus amigos “congelados” en cualquier momento, si convierte la V en un triángulo al cruzar sus manos haciendo el tercer lado del triángulo.



# hábitos saludables

Boletín para la familia

para toda la vida™



## ¡Hola familias!

En nuestro programa inos estamos moviendo para mantener nuestros cuerpos fuertes y saludables!

### En el programa, los niños han estado:

Aprendiendo sobre las diferentes partes del cuerpo, explorando los latidos de su corazón, su respiración y descubriendo maneras de cómo mantenerse activos, aún en los días lluviosos.

Mientras se mueven y exploran, los niños también están aprendiendo sobre las formas, los colores, las secuencias y a rimar.

### \* ¿Sabía usted?

Cuando los niños juegan, están practicando destrezas importantes, como correr, lanzar y patear.

Una vez que dominen éstas, ellos podrán desarrollar destrezas más difíciles, como saltar en un pie.

Cuando estén juntos, déle a su niño oportunidades para practicar mientras juega. Muy pronto, su niño dirá: "¡Mira lo que puedo hacer!".

Los niños están aprendiendo que algo que ya les encanta hacer, es también muy bueno para ellos.

**¡Usted puede ayudar en casa!** Los pediatras y los expertos en salud concuerdan en que sus niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física cada día. (Los preescolares usualmente no entienden el tiempo de esta manera. Ellos sólo necesitan concentrarse en moverse y jugar lo más posible cada día).

### Sea activo desde el principio.

< **S de...** Haga de los saltos parte de su rutina diaria. En algún momento antes de salir de la casa, diga: "¡S de saltar!" y cuenten juntos mientras su niño hace 10 saltos con la cuerda. Puedes hacer lo mismo con las otras letras del abecedario.

### ¡Las escaleras pueden ser una saludable manera de viajar!

< **Arriba y más arriba** Olvídense del elevador o la escalera eléctrica, tomen las escaleras. Caminen cuando puedan o tómense de la mano y muévase muy rápido con su niño mientras hacen los mandados "a la carrera".

Producido en colaboración con

Nemours

Health & Prevention Services

KidsHealth

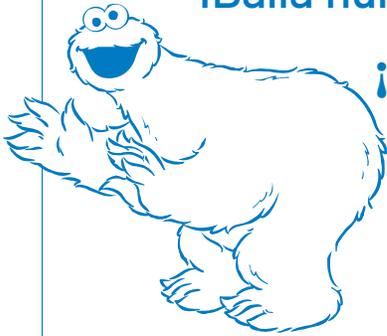
KidsHealth.org

# Tabla de actividades

Recorte la **tabla de actividades** siguiente y póngala en la nevera a la altura de su niño

En diferentes momentos del día cuando usted y su niño necesiten moverse, pueden jugar al "¡Movimiento magnético misterioso!". Túrnense para cerrar los ojos y poner un imán en la tabla (si no tiene un imán, use su dedo). ¿Cuál sección elegiste? Elijan una actividad de movimiento de esta lista y muévanse juntos. Ahora cierre los ojos nuevamente y elija otra vez.



<p><b>¡Zapatea!</b> <b>¡Salta!</b> <b>¡Corre!</b> <b>¡Brinca!</b></p> 	<p><b>¡Mueve tus piernas!</b> <b>¡Baila! ¡Nada!</b> <b>¡Marcha!</b></p> 
<p><b>¡Sacúdete!</b> <b>¡Camina!</b> <b>¡Rápido!</b> <b>¡Muévete!</b></p> 	<p><b>¡Salta la cuerda!</b> <b>¡Baila hula! ¡Patina!</b> <b>¡Estírate!</b></p> 



**hábitos  
saludables**  
para  
toda la vida™



## Capítulo 3 Introducción

# Lo que me dice mi cuerpo

Los niños han aprendido que se siente fantástico moverse y que también es muy importante para mantener el cuerpo saludable y fuerte. Ahora los niños pueden concentrarse en escuchar lo que su cuerpo les dice. Pueden aprender a pensar que sus cuerpos son como máquinas que necesitan energía para funcionar bien, como un carro necesita gasolina.

### \* ¿Sabía usted?

Muchos niños pequeños no duermen lo suficiente. Sin suficientes horas de sueño, los niños no rinden al máximo. Propicie un ambiente apacible para las siestas y provea una cantidad balanceada de actividad y descanso.

De manera simple, los niños pueden comenzar a entender la idea de balancear la cantidad apropiada de alimentos saludables con la cantidad apropiada de actividad física:

- < El poema **Escucha tu cuerpo** ayuda a los niños a entender cómo se siente su cuerpo. (página 30)
- < **El juego de estiramiento** muestra a los niños lo bien que se sienten cuando estiran sus músculos. (página 31)
- < **El baile de la energía** y **La máscara "Me siento bien"** anima a los niños a pensar cuándo deben moverse, descansar, liberar sus energías y comer alimentos saludables, y a seguir en movimiento para así poder pensar y jugar. (páginas 33-34)
- < Creen una ciudad de la energía donde los niños puedan imaginar que reponen su **súper energía**. (página 36)
- < Envíe a casa el **Boletín para la familia** y ayude a las familias a crear un hogar saludable y balanceado para sus niños. Este boletín ofrece ideas y consejos para hábitos alimenticios saludables, mientras los adultos apoyan las necesidades de energía de los niños en casa. (página 37)



Poema en grupo

# Escucha tu cuerpo

**Escucha a tu cuerpo,** *(susurra)*  
**Escucha a tu cuerpo,** *(más fuerte)*  
**Escucha a tu cuerpo,** *(¡muy fuerte!)*  
**¡Mientras saltas, saltas, saltas!**

**Escucha a tu corazón,** *(susurra)*  
**Escucha a tu corazón,** *(más fuerte)*  
**Escucha a tu corazón,** *(¡muy fuerte!)*  
**¡Y escúchalo latir, latir, latir!**

**Escucha a tu estómago,** *(susurra)*  
**Escucha a tu estómago,** *(más fuerte)*  
**Escucha a tu estómago,** *(¡muy fuerte!)*  
**Dice: ¿“Tengo hambre”  
o “Estoy lleno”?**

**Escucha a tu cuerpo,** *(susurra)*  
**Escucha a tu cuerpo,** *(más fuerte)*  
**Escucha a tu cuerpo,** *(¡muy fuerte!)*  
**¿Qué te está diciendo?**



**¡Dígalo y hágalo!** < Después de leer el poema con los niños, animelos a escuchar sus propios cuerpos.

¿Cómo se sienten? (Pueden estar respirando más fuerte; sentir más calor o notar latidos más rápidos). ¿Por qué creen que se sienten así?

¿Están cansados? ¿Qué deberían hacer?

¿Llenos de energía? ¿Qué pueden hacer para usar su energía?

¿Tienen hambre? ¿Sed? ¿Qué pueden hacer?

Realice esta actividad en varios momentos del día: temprano en la mañana, antes del almuerzo, después de jugar afuera y así sucesivamente. Preste atención a cómo el momento del día afecta lo que los niños sienten.



**hábitos  
saludables**  
para  
toda la vida™



# Súper-estiramiento Sesame



Estirarse nos mantiene flexibles, lo cual nos permite mover y doblar nuestros cuerpos fácilmente y sin dolor. La mayoría de los niños son flexibles, pero ellos todavía pueden disfrutar la mejor parte de estirarse: ¡sentirse fantástico!

## \* ¡Inténtelo!

Después de estar sentados sin moverse en la hora del círculo, el estiramiento es una excelente manera de motivar a los niños a levantarse y moverse.

### Los niños van:

- < a estirar su cuerpo de varias maneras.
- < a aprender que estirarse ayuda a despertar sus cuerpos.
- < a imitar movimientos que ven en ilustraciones.

### Materiales:

- < Tabla de súper-estiramientos Sesame (copie la página 32)
- < Cubo pequeño

### Pregunte a los niños:

¿Pueden simular que se están despertando en la mañana? ¿Cómo se siente tu cuerpo? Ahora imaginen que están sentados en el carro por mucho tiempo. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo se siente tu cuerpo ahora?

### Actividad:

1. Hagan unos ejercicios de calentamiento (correr o saltar en un lugar).
2. Presente diferentes movimientos de estiramiento:
  - ¡Estirarse hacia ARRIBA! (alcanza el techo)
  - ¡Estirarse hacia ABAJO! (alcanza los dedos del pie)
  - ¡Estirarse en CÍRCULO! (extiende los brazos hacia los lados y muévelos lentamente formando GRANDES círculos)
3. Anime a los niños a turnarse para lanzar el cubo sobre la **Tabla de estiramientos** para ver en cuál estiramiento cae. Entonces, todos los niños se estiran al igual que su amigo de **Sesame Street** lo hace en la tabla.
4. Pregunte: ¿qué sienten después de estirar sus músculos? Revisen su cuerpo. ¿Hay algún lugar que les gustaría estirar más para así moverse más fácilmente?

Página para distribuir: Tabla de súper-estiramientos Sesame (vea la página 31)



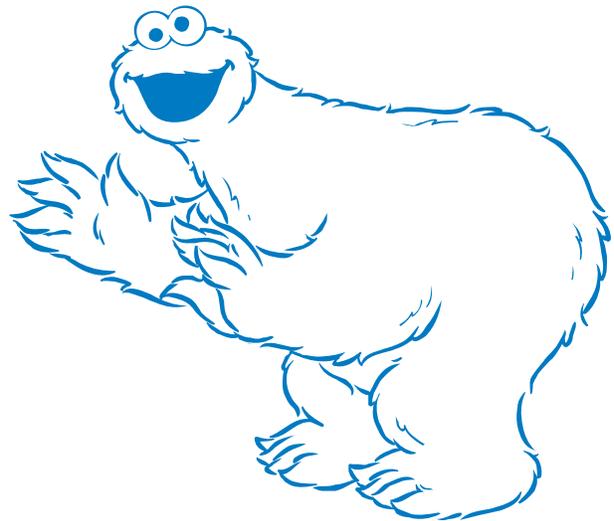
**¡Dobla  
tus rodillas!**



**¡Sacúdete!**



**¡Extiéndete!**



**¡Toca los dedos  
de tus pies!**



**hábitos  
saludables**  
para  
toda la vida™



# El baile de la energía

Los niños entenderán cómo los alimentos les dan energía y que usan esa energía para la actividad física. Ayude a los niños a entender que al igual que un carro, necesitamos combustible para funcionar.



## Los niños van:

- < a aprender que los alimentos nos dan energía.
- < a bailar al ritmo de la música.
- < a participar en juegos de imaginación.

## Materiales:

- < Tarjetas de alimentos (copie la página 34 y recorte a través de las líneas)
- < Tijeras
- < Música (cualquier disco compacto o casete que escuche en clases)

## Pregunte a los niños:

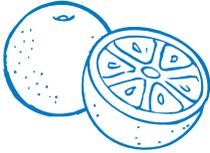
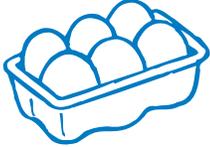
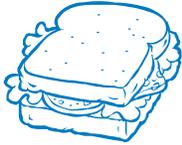
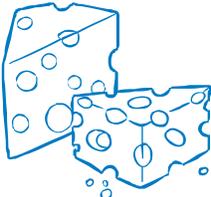
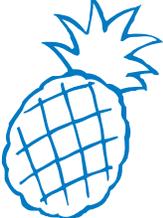
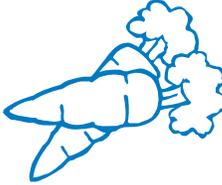
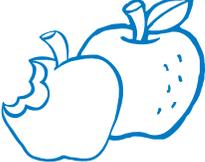
¿Qué es la energía? ¿Qué te ayuda a hacer la energía? ¿Qué le ponemos a los carros? (Explique que la gasolina hace que un carro se mueva y que los alimentos nos hacen movernos porque nos dan energía. Necesitamos comer alimentos saludables para tener la energía necesaria para jugar cada día).

## Actividad:

1. Reúna a los niños en un espacio abierto y déle a cada uno algunas tarjetas de alimentos.
2. ¡Ponga música y a bailar! Baje el volumen de la música gradualmente y diga a los niños que hagan más lentos sus movimientos para corresponder con la música. Ellos imaginan que se les acaba la energía.
3. Baje aun más el volumen mientras los niños bailan más lento. Cuando el volumen esté tan bajo que no puedan escucharlo, se habrán quedado "sin energía". Ellos tienen que imaginar que comen alimentos saludables.
4. Ahora vuelva a subir el volumen y BAILEN con mucha energía.

Página para distribuir: Tarjetas de alimentos (vea la página 33)



 <p>Naranjas</p>	 <p>Huevos</p>	 <p>Brócoli</p>	 <p>Emparedado de pan integral</p>
 <p>Queso bajo en grasa</p>	 <p>Tomates</p>	 <p>Leche baja en grasa</p>	 <p>Piña</p>
 <p>Arroz integral</p>	 <p>Aguacate</p>	 <p>Zanahorias</p>	 <p>Bananas</p>
 <p>Yogur bajo en grasa</p>	 <p>Pescado</p>	 <p>Manzanas</p>	 <p>Guisantes</p>



**hábitos  
saludables**  
para  
toda la vida™



# La máscara “Me siento bien”

Los niños pueden explorar cómo se sienten cuando usan sus máscaras de energía y pensar por qué se sienten así.

## Los niños van:

- < a pensar en cómo sus cuerpos se están sintiendo.
- < a comunicar sus sentimientos los unos a otros.
- < a explorar maneras de balancear el descanso y la actividad.

## Materiales:

- < Platos grandes de papel (uno por niño)
- < Creyones o marcadores

## Actividad:

1. Ayude a los niños a hacer sus máscaras “Me siento bien” para mostrar cómo se sienten. En un lado del plato, los niños dibujan una cara que luzca cansada; en la otra, los niños dibujan una cara feliz y llena de energía. Mientras los niños colorean, hablen del por qué alguien puede sentirse cansado o feliz y lleno de energía.



### Sintiéndote bien

- Yo comí una comida saludable.
- Yo dormí bien.
- Yo jugué a la pelota con mis amigos.
- Yo corrí con mis amigos.

### Sintiéndote mal

- Yo comí mucho en el almuerzo.
- Yo estuve despierto toda la noche.
- Yo estuve sentado todo el día sin hacer nada.

2. Durante la hora del círculo use las máscaras de energía para representar varios roles. Anime a los niños a turnarse para ponerse sus máscaras y mostrar cómo se sienten. ¿Se sienten cansados y l-e-n-t-o-s, o se sienten llenos de ENERGÍA? ¿Por qué? ¿Qué te ayudaría si te sientes cansado? Que tal si comes una merienda saludable.
3. Envíe las máscaras a la casa con los niños para que ayuden a su familia a entender cómo se sienten.



hábitos  
saludables  
para  
toda la vida™

# Súper energía



Los niños pueden explorar cómo pueden tener también “súper energía”, a través de una alimentación saludable y actividad física.

## Los niños van:

- < a explorar las maneras en que los alimentos y bebidas saludables nos dan energía.
- < a practicar el escuchar sus cuerpos.

## Materiales:

- < Crayones
- < Tarjetas de alimentos (copie la página 34)
- < Cinta adhesiva
- < Bloques

Explique a los niños podrán construir su propia **ciudad de la energía**, un lugar donde cada niño puede imaginar ser un superhéroe. (Mencione que todos los súper héroes necesitan alimentos saludables y dormir).

## \* ¡Inténtelo!

Elija un lugar en el salón de clases y llámelo el lugar de “Guardar para después”, donde los niños puedan guardar sus bloques de alimentos hasta que necesiten más energía.

## Hacer:

1. Elija un espacio para la **ciudad de la energía**, como el centro de cubos. Los niños pueden colorear las tarjetas de alimentos y después pegarlas a los cubos. Ahora pueden usar estos cubos en su ciudad de la energía.
2. Anime a los niños a imaginar que son súper héroes! Usted puede llamarlos por sus nombres de súper héroes (como ¡Súper Marcos! o ¡Súper Rebeca!).
3. Mientras construyen su ciudad, sugiera que incluyan un **espacio de descanso** donde los niños puedan descansar si necesitan más energía; un **lugar activo** donde puedan correr, trepar y volar; y una **parada de alimentos saludables** donde puedan imaginar que comen sus cubos de alimentos saludables para aumentar su energía. Cuando imaginen que coman, recuérdelos detenerse cuando se sientan satisfechos.

# hábitos saludables

Boletín para la familia

para toda la vida™



## ¡Hola familias!

¡Hemos estado ocupados escuchando a nuestro cuerpo!

### En el programa, los niños han estado:

Escuchando sus cuerpos, estirándose y bailando mientras exploran la energía y la importancia de obtener la cantidad correcta de alimentos saludables, actividad física y descanso.

### \* ¿Sabía usted?

Muchos niños pequeños no duermen lo suficiente. Sin suficientes horas de sueño, los niños no rinden el máximo. Los preescolares de 3 a 5 años necesitan dormir 10 a 13 horas, incluyendo en la noche y las siestas.

### Su niño está aprendiendo a escuchar lo que su cuerpo dice, como:

- < “Estoy cansado. Necesito descansar”.
- < “He estado sentado por mucho rato. ¡Necesito mover mi cuerpo!”.
- < “Tengo hambre. ¡Necesito comer una merienda saludable, por favor!”.
- < “Estoy lleno. Debo parar de comer”.

Esto nos permite balancear nuestra “entrada de energía” (los alimentos que comemos y el descanso que necesitamos) con nuestra “salida de energía” (la energía que usamos al correr, jugar, trabajar, etc.).

**¡Usted puede ayudar en casa!** Los niños necesitan energía para moverse, pensar y jugar cuando lleguen a la escuela. Ellos obtienen esta energía de los alimentos saludables, de dormir lo suficiente, de beber agua y de la actividad física que realizan durante el día.

< **Consejo para comer saludable:** Los niños necesitan tener comidas y meriendas saludables regulares y a horas fijas. Ofrézcale a su niño el combustible apropiado, como frutas frescas, vegetales, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa para darle energía entre comidas. Al alimentar su cuerpo así, no les da mucha hambre, y así no comer en exceso. Limite las bebidas con azúcar y apague el televisor mientras comen.

Producido en colaboración con

Nemours

Health & Prevention Services y

KidsHealth

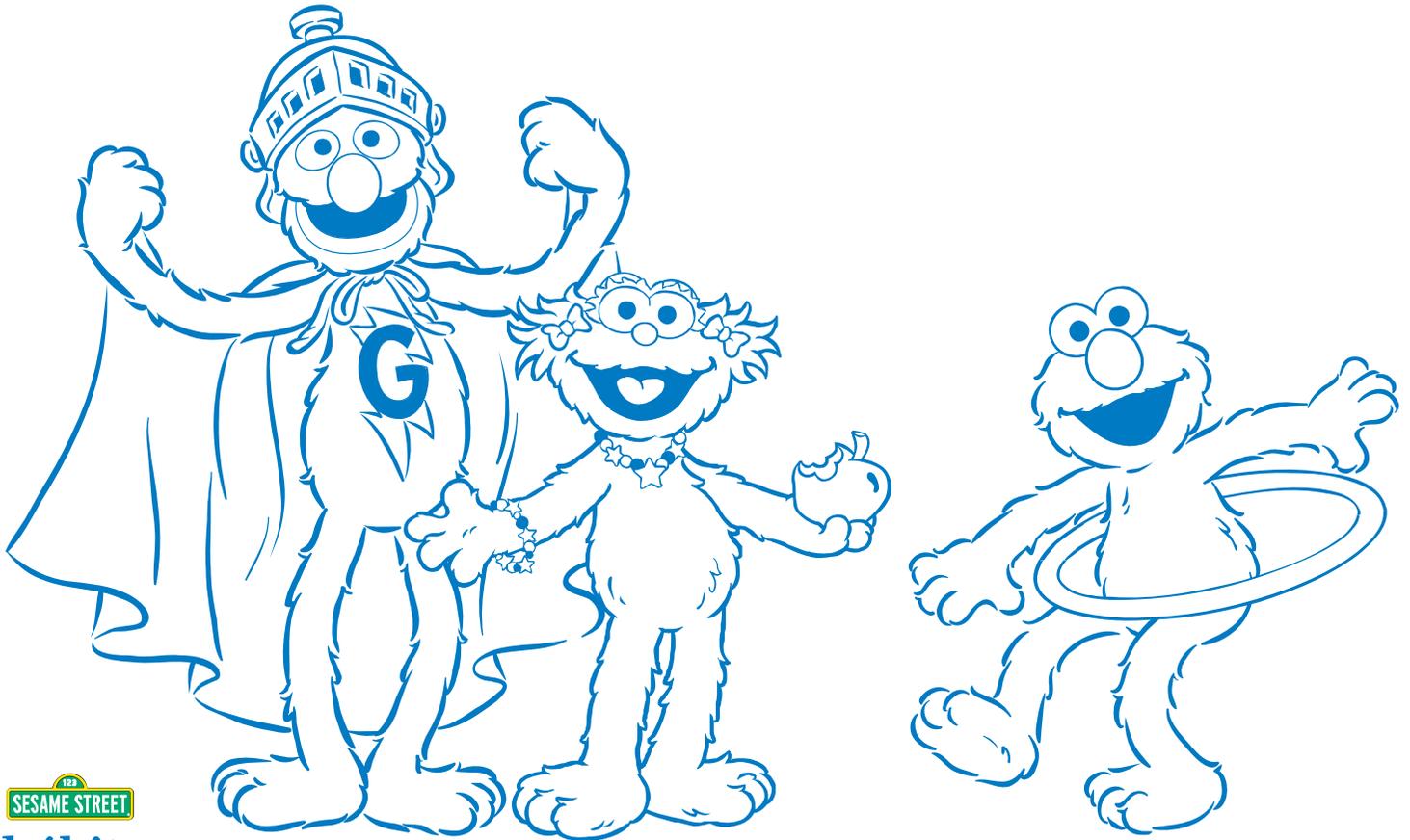
KidsHealth.org

Página para distribuir a la familia

# Receta para un fin de semana saludable

Ponga esta lista en su nevera y úsela durante los fines de semana, para asegurarse de que esté al día saludablemente.

- Comer juntos en familia
- Limitar el tiempo enfrente de la televisión
- Comer frutas y vegetales
- Dar un paseo afuera juntos
- Leer juntos un libro en la casa
- Dormir durante toda la noche



**hábitos  
saludables**  
para  
toda la vida™

