

The background of the entire image is a bright yellow sunburst pattern with rays emanating from the bottom center. The text is centered over this background.

EL *Proyecto*
NIÑOS SANOS

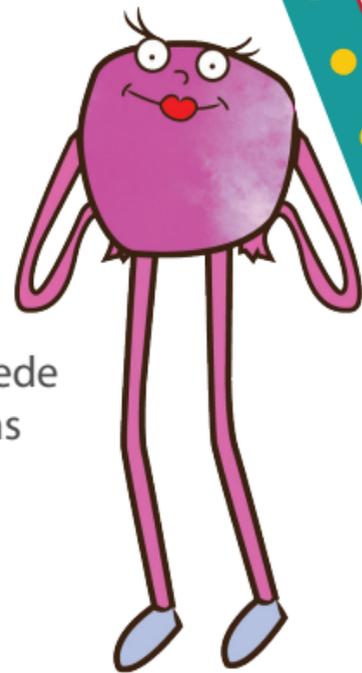
TARJETAS DE ARRANQUE RÁPIDA Copyright 2012, 2013 Gottalook Productions LLC

LECCIÓN 1: Tenemos Cuerpos

MENSAJE CLAVE:

Es importante cuidar nuestros cuerpos. Los necesitamos para cada cosa que hacemos en la vida.

¿Puede cada estudiante identificar 3 o más cosas que el cuerpo humano puede hacer? Considere cada tipo de actividad de las dinámicas (como brincar) a las estacionarias (como leer o escuchar).



LECCIÓN 2: ¡Hola Cuerpo!

MENSAJE CLAVE:

Los músculos jalen los huesos para crear movimiento en las articulaciones.

Ponga el video “¡Hola Cuerpo!” y pídales a los estudiantes mover cada parte del cuerpo según la canción (por ejemplo, mover los dedos cuando la canción dice “dedos”).

Explicar a los estudiantes que los huesos mantienen el cuerpo erguido. Los músculos mueven los huesos. No podemos doblar nuestros huesos, así que nos movemos en nuestras articulaciones. Una articulación es donde dos o más huesos se juntan. ¿Cuáles articulaciones se movieron en la canción?



Pídales a los estudiantes formarse en un círculo. Explíqueles que va a echarle una pelota a alguien y cuando agarra la pelota, el niño debe demostrar una manera en que el cuerpo puede moverse. Por ejemplo: aplaudir, brincar, marchar, estirarse, saludar a alguien con la mano, etc. Cuando el movimiento se termina, ella o él le echará la pelota a usted y usted se la echará a otro niño para continuar el juego. Pasa rápidamente de estudiante a estudiante. ¡Refuerce el concepto que hay opciones infinitos para el movimiento humano!

LECCIÓN 2: ¡Hola Cuerpo! (continuada)



LECCIÓN 3: Azúcar: Mago Del Disfraz

MENSAJE CLAVE:

Es importante saber cuanto azúcar entra a nuestros cuerpos. Comiendo demasiado azúcar no es sano.

La American Heart Association recomienda que los niños entre 4 a 8 años de edad no coman más de 3 cucharadas cafeteras de azúcar al día. Niños entre 4 a 8 años de edad comen un promedio de 21 cucharadas cafeteras de azúcar diariamente... ¡eso es 7 veces la cantidad recomendada!



Utilizando cubos de azúcar tamaño estándar (1 cubo = 1 cucharada cafetera de azúcar) o utilizando bloques para representar cubos de azúcar, pídeles a los niños contar 3 montones:

Montón 1: 3 cubos de azúcar (la recomendación de la AHA del consumo máximo de azúcar para niños entre 4 a 8 años de edad)

Montón 2: 12 cubos de azúcar (la cantidad de azúcar en un refresco típico)

Montón 3: 21 cubos de azúcar (la cantidad promedio que los niños consumen diariamente)

Explique que representa cada montón. ¿Cuál montón tiene la menor cantidad de azúcar? ¿Cuál montón tiene la mayor cantidad de azúcar? ¿Por cuánto es el montón 2 más grande que el montón 1?

LECCIÓN 3: Azúcar: Mago Del Disfraz (continuada)



¿Qué nos enseñan los montones? (Por ejemplo: hasta un refresco al día es demasiado azúcar para estas edades, un poco de azúcar está bien pero la mayoría de los niños comen demasiado, los refrescos son insalubres, etc.) Recuerde a los estudiantes que el agua es la bebida más sana para hidratar el cuerpo. No contiene azúcares o químicas agregados.

Busque la hoja "6 Ways to Beat the Sugar Baddie™" en el DVD "Lessons". Envíela a casa por e-mail o papel impreso para que sea un recurso importante para los padres.

LECCIÓN 3: Azúcar: Mago Del Disfraz (continuada)

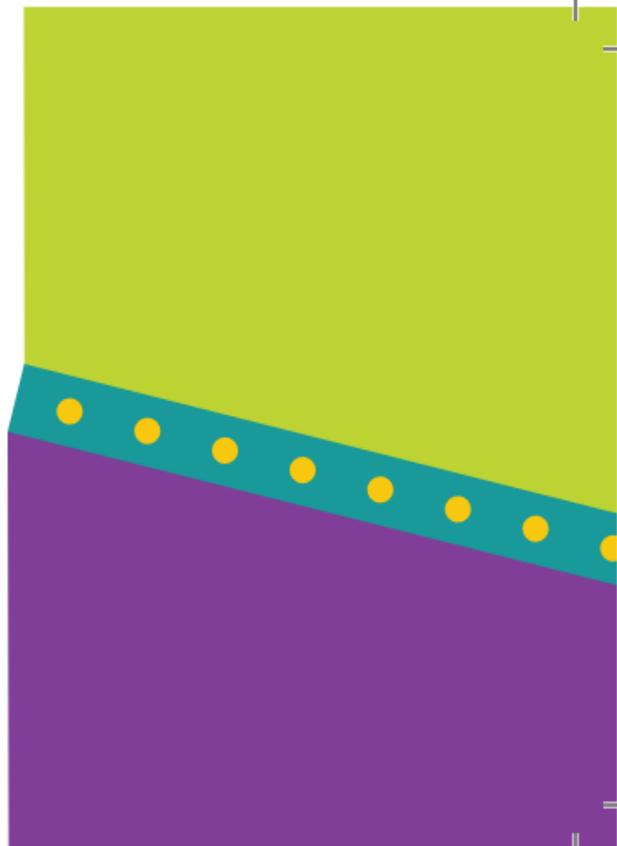


LECCIÓN 4: Me Siento Mal

MENSAJE CLAVE:

La comida y la actividad física afectan como nos sentimos. ¡Las elecciones sanas nos ayudan sentirnos bien y realizar nuestro mejor desempeño!

Comparta el video “Me Siento Mal” con la clase. Pregunte,
“¿Alguna vez ha sentido mal después de comer demasiado helado o demasiadas galletas?
¿Elegiste comer menos la siguiente vez que te ofrecieron dulces?
¿Cómo sabes cuando tienes el estómago lleno?”



A veces las personas usan la comida como una fuente de placer para hacer desaparecer los sentimientos disgustados, pero usualmente no funciona. Discuta cómo la actividad física puede mejorar el humor. Haga una lista de actividades que los niños disfruten. ¿Qué otras actividades físicas pueden ayudar a tratar los sentimientos disgustados?

(Por ejemplo: Hablar con amigos o familia, hacer arte o música, hacer algo amable para los demás, simplemente quedarse con los sentimientos y sentirlos hasta que pasan, practicar la respiración lenta y profunda, etc.)

LECCIÓN 4: Me Siento Mal (continuada)



LECCIÓN 5: ¿Perfección? Paso A Pasito

MENSAJE CLAVE:

Los errores son una parte natural del aprendizaje. Es importante hablar con amabilidad, ánimo, y compasión, sea que estamos hablando a nosotros mismos o a los demás.

Los errores proporcionan retroalimentación útil. Pregunte a los estudiantes si pueden pensar en una cosa importante que aprendieron de un error.



Pregúntales a los estudiantes: ¿Qué haces cuando cometes un error? ¿Te das por vencido...o hablas negativamente a ti mismo? ¿O internamente te animas y sigues intentando? ¿Qué son algunas cosas amables y positivas que podemos decir (a nosotros mismos y uno al otro) cuando se hacen los errores?

Discuta que significa “¡Hacer limonada de los limones!”

LECCIÓN 5: ¿Perfección? Paso A Pasito (continuada)



¿Adivina quién no acertó en más de 9,000 tiros, perdió casi 300 partidos, y hasta fue soltado del equipo de su escuela secundaria? ¡Michael Jordan!

El primer libro de Dr. Seuss fue rechazado 27 veces, y la autora J.K. Rowling estaba en bancarrota y sin trabajo cuando comenzó a escribir el primer libro de Harry Potter.

Ganadores no son personas que jamás cometen errores... son las personas que aprenden de sus errores y usan estos conocimientos para tener éxito.

LECCIÓN 5: ¿Perfección? Paso A Pasito (continuada)





LECCIÓN 6: Ayudándonos

MENSAJE CLAVE:

Puedes transformarte en un buen modelo a imitar para los demás a través haciendo elecciones sanas.

¿Qué significa ser un ciudadano bueno? ¿Por qué es importante serlo? ¿Quiénes son ciudadanos buenos en tu clase y qué se lo hacen? Los estudiantes pueden establecer un premio para el ciudadano bueno de la clase y proponer la persona que lo reciba.



Cuando haces elecciones buenas, te transformas en un modelo a imitar para los demás (por ejemplo: probando sanas comidas nuevas, utilizando palabras amables, intentando una habilidad nueva, intentando otra vez si las cosas no son perfectas la primera vez, ayudando a los demás). ¿Qué otras acciones o elecciones demuestran cómo ser un buen modelo a imitar?

Exprima una cantidad pequeña de mostaza de un paquete en una servilleta. Pídeles a los estudiantes intentar a reponerla en el paquete. Discuta cómo las palabras desagradables son como la mostaza. Dejan una mancha que no se quita y que no se pueden retirar una vez que están habladas.

¿Qué significa ser compasivo?

LECCIÓN 6: Ayudándonos (continuada)



LECCIÓN 7: Agua: La Mejor Elección

MENSAJE CLAVE:

El agua es necesario para la vida y la salud.

Enséñales a los niños la siguiente sección de “Agua: La Mejor Elección” como un “grito” llamada y respuesta, y después ponga el video y pídale a los estudiantes acompañar cantando.

Maestro(a): Antes de...

Maestro(a): Para...

Maestro(a): Debe...

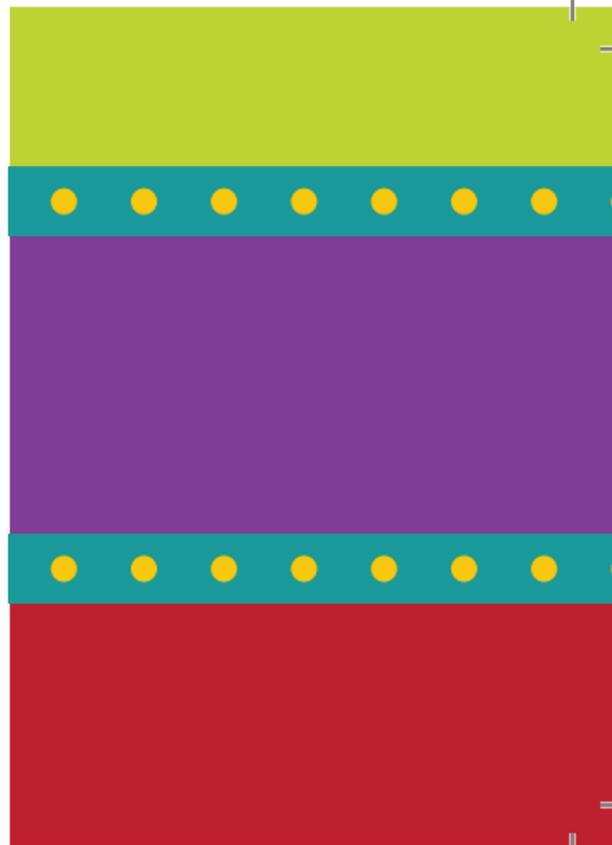
Maestro(a): Toda...

Estudiantes: ...los refrescos

Estudiantes: ...la mejor salud

Estudiantes: ...de tomar agua

Estudiantes: ...¡la juventud!

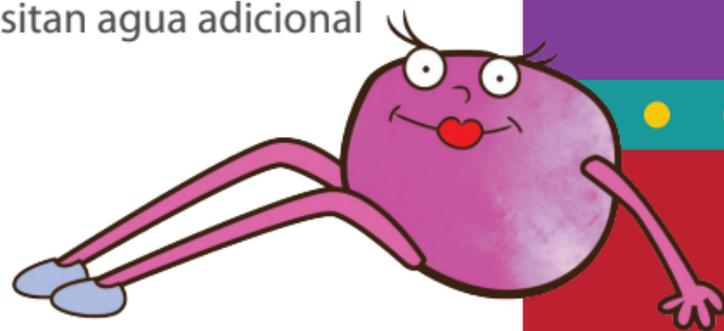


La mayor parte de nuestros cuerpos es agua. Imprima y colorea la hoja con el dibujo del cuerpo en la clase de "Agua: la mejor elección" para ver cuánto agua contienen el cerebro, los pulmones, la sangre y otras partes del cuerpo.

El agua ayuda a descargar desechos por nuestros pulmones, piel, intestinos y riñones. ¿Qué más puede lavar el agua (además del interior de nuestros cuerpos)?

Cuando hace mucho calor o frío afuera nuestros cuerpos necesitan agua adicional para mantenerse hidratados.

LECCIÓN 7: Agua: La Mejor Elección (continuada)



LECCIÓN 8: Alimentos De La Tierra

MENSAJE CLAVE:

Es importante comer una variedad de frutas y verduras frescas. Una dieta basada en plantas es la más sana.

Discuta con los estudiantes cómo algunos alimentos crecen **debajo** de la tierra (como papas y zanahorias) mientras otros crecen **por encima** de la tierra en arbustos, en árboles o en vides. ¿Los estudiantes pueden identificar algunos alimentos que caen en cada categoría?

¡Comienza un jardín interior o exterior con la clase!



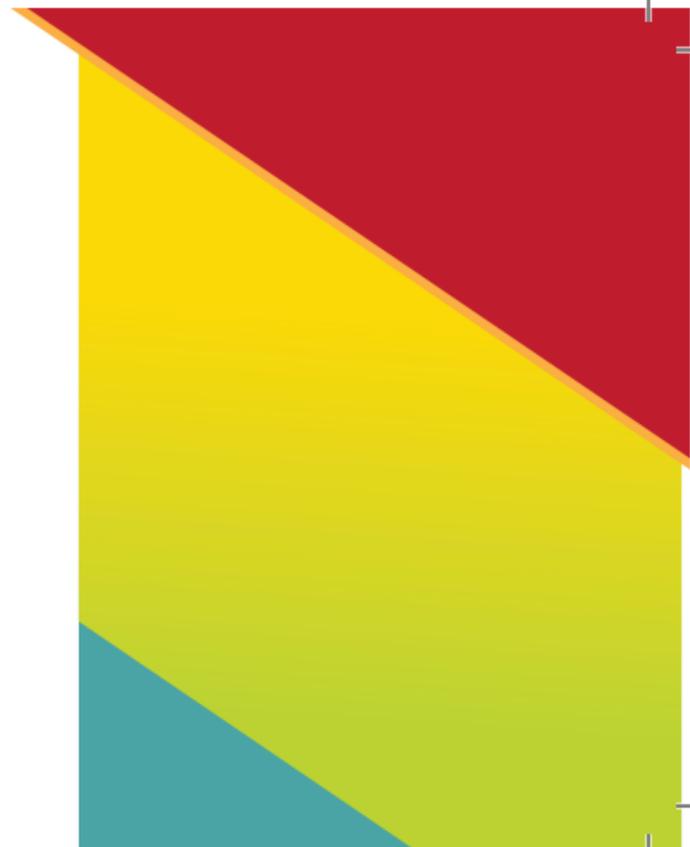
LECCIÓN 9: Bajo el Sol de la A a la Z

MENSAJE CLAVE:

Hay muchas elecciones divertidas y sanas cuando buscamos algo que hacer o algo de comer.

Enseñe el video, "Bajo el Sol de la A a la Z"

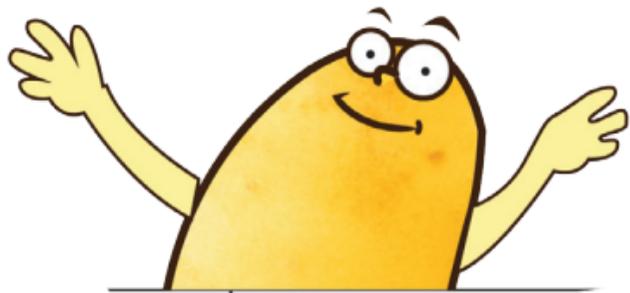
Pregunte a los estudiantes, "¿Qué son algunas frutas y verduras mencionadas en el video que les gustaría probar?"



Escriba el alfabeto en lo alto del pizarrón y pregúntales a los estudiantes, “¿Pueden identificar algunas frutas, verduras o actividades sanas que fueron o no fueron mencionadas en el video?” Como los estudiantes identifican cosas, ponga cada cosa abajo de la letra que corresponde a la primera letra en la palabra (por ejemplo: bok choy abajo de la B, hongos abajo de la H, saltando abajo de la S, etc.)

¿La clase puede identificar por lo menos un alimento y una actividad para cada letra del alfabeto?

LECCIÓN 9: Bajo el Sol de la A a la Z (continuada)



LECCIÓN 10: ¡Qué Maravilloso Es Estar Sano!

MENSAJE CLAVE:

La buena salud es su propia recompensa. Se siente maravilloso estar activo, estar sano, y funcionar a nuestro óptimo.

Recibimos nuestra energía de los alimentos, el agua, el ejercicio, y el sueño. ¿Cómo te sientes cuando no tienes suficiente sueño o comida? ¿Puedes realizar tu mejor desempeño si estás deshidratado, o cansado, o físicamente débil? ¿Qué elecciones puedes hacer para ayudar tu cuerpo funcionar a su óptimo? (por ejemplo: acostarse a tiempo, jugar afuera en vez de jugar juegos electrónicos, beber mucho agua, etc.)

