



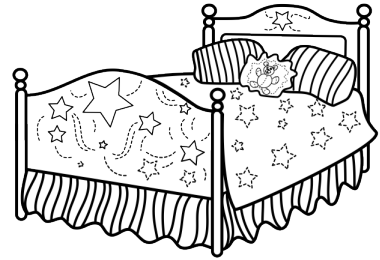
# NUTRICIÓN/SALUD

## IDEA IMPORTANTE

La nutrición es una parte importante de la rutina diaria de los niños y contribuye a que tengan un concepto y una perspectiva positivos de sí mismos. Los niños exploran hábitos saludables y para tener una buena nutrición.

### Objetivo del contenido:

El niño(a) identificará el sueño como un hábito importante para tener una buena salud y dirá cuándo, dónde y qué necesita para dormir. El niño(a) entenderá los conceptos de “antes de” y “después de” relacionados con el sueño.



### Materiales necesarios:

- ♦ El libro de la unidad: *Un sillón para mi mamá*, por Vera B. Williams
- ♦ Papel
- ♦ Lápiz, crayones

### Vocabulario de la lección:

- ♦ dormir/sueño—sleep
- ♦ energía—energy
- ♦ almohada—pillow
- ♦ cobija—blanket
- ♦ antes de—before
- ♦ después de—after

### Guía de Aprendizaje Preescolar de Texas (Revisada), campos utilizados:

#### Desarrollo Social y Emocional:

I.B.2.b. El niño tiene conocimiento de sus propios sentimientos la mayoría del tiempo.

#### Lenguaje y Comunicación:

II.D.2. El niño demuestra entendimiento de los términos usados en el idioma de instrucción del salón de clases.

#### Alfabetización Emergente, Escritura: (extensión)

IV.A.1. El niño usa intencionalmente garabatos/escritura para transmitir significados.

#### Matemáticas:

V.D.4. El niño usa el lenguaje para describir los conceptos asociados con el paso del tiempo.

#### Ciencias:

VI.D.2. El niño practica buenos hábitos de salud e higiene personal.

## Actividades:

### 1. El ayudante educativo hace una demostración para el padre de familia.



Recuerde al niño(a) y al padre de familia que estamos aprendiendo acerca de la salud y la nutrición. Pida al niño(a) que recuerde las cosas que podemos hacer para estar seguros de que nuestro cuerpo está fuerte y saludable. Pregunte al niño(a) si puede nombrar algunos alimentos que son saludables. Luego presente el tema del día: el sueño.

*Hoy vamos a aprender acerca del sueño. ¿Crees que dormir es bueno para nuestro cuerpo? (Pausa) ¿Por qué? (Pausa) Eso es correcto. Dormir ayuda a nuestro cuerpo a descansar y obtener la energía que necesitamos para correr y jugar.*

Haga una demostración para el padre de familia de una conversación con el niño(a) acerca del sueño. Hable de cuándo dormir, dónde dormir, por qué es necesario dormir y las cosas que uno hace antes y después de dormir. Diga,

*Yo duermo por la noche. Todas las noches cuando oscurece, mi cuerpo se siente cansado y me voy a la cama. A veces, si estoy cansado, tomo una siesta a medio día.*

Lea el libro, *Un sillón para mi mamá*, por Vera B. Williams, y hable de por qué la mamá se queda dormida en el sillón. También hable de por qué las mamás y los papás a veces se ven muy cansados.

*Me gusta dormir en mi cama, pero a veces me quedo dormido(a) en el sillón o en una silla. Cuando duermo, uso una almohada, una cobija/manta y una sábana. Me gusta tener mi reloj cerca para poder ver qué hora es si me despierto a media noche. Antes de irme a dormir por la noche, me pongo mi pijama y cepillo mis dientes. A veces leo un libro antes de dormir para relajarme y tener un buen sueño. Cuando despierto, me levanto, me visto, tomo el desayuno y cepillo mis dientes otra vez. Entonces estoy listo para un nuevo día.*

### 2. El padre de familia trabaja con el niño(a).




Pida al padre de familia que repita la conversación con el niño(a), diciéndole cuándo y dónde duerme, lo que necesita para que darse dormido y lo que hace antes y después de dormir. Anime al padre de familia a relacionar su conversación con experiencias que son familiares para el niño(a) (p.ej., *¿Recuerdas cuando me quedé dormido en la silla mientras veía televisión?*).

### 3. El niño(a) trabaja con la ayuda del padre de familia.

Luego, invite al niño(a) a hablar sobre el sueño. Primero, díglele al padre de familia que le pregunte al niño(a) por qué necesita dormir. Luego anime al padre de familia y al niño(a) a continuar su conversación sobre el sueño, incluyendo cuándo y dónde duerme el niño(a). MotíVELO, si es necesario, con preguntas sobre lo que necesita para que darse dormido y lo que hace antes y después de dormir.

El padre de familia debe preguntar al niño(a) qué piensa del sueño, diciendo,

 ¿Te gusta dormir? **(Pausa)** ¿Por qué sí o por qué no? **(Pausa)** ¿Te gusta tomar una siesta? **(Pausa)** ¿Por qué sí o por qué no? **(Pausa)** ¿Te gusta cuando \_\_\_\_\_ te lee o te cuenta un cuento y te arroja?

Refuerce la idea de que el sueño es importante para mantener nuestro cuerpo saludable y fuerte y darnos energía para jugar todo el día.

Invite al niño(a) a dibujar y dictar algo acerca de su lugar favorito para dormir.

#### 4. El niño(a) trabaja independientemente, mientras que el padre y el ayudante educativo observan el aprendizaje.

El niño(a) debe poder explicar por qué el sueño es importante y debe poder mencionar algunos objetos que necesita para dormir. Con ayuda, el niño(a) debe poder mencionar algunas cosas que hace antes de irse a dormir y después de despertarse.

#### 5. El ayudante educativo da el resumen de la lección.

Para terminar la lección, revise el objetivo del contenido y hable de lo que la familia aprendió hoy.

### Seguimiento, preguntas para profundizar el entendimiento del niño(a):



1. ¿Qué te ayuda a quedarte dormido?
2. ¿Te asustas algunas veces por la noche antes de dormir? **(Pausa)** ¿Qué haces para sentirte mejor?
3. ¿Por qué debes cepillar tus dientes antes de acostarte?
4. ¿Cuál es el mejor lugar para dormir? **(Pausa)** ¿Cuál es el peor sitio para dormir?
5. ¿Tienes una almohada favorita?
6. ¿Has soñado alguna vez con el libro o el cuento que te leyeron antes de quedarte dormido? **(Pausa)** ¿De qué se trataba?

### Maneras de extender los conceptos de la lección:



1. Visite la biblioteca pública y saque libros para la hora de dormir, como *Buenas noches, Luna* (Goodnight Moon), por Margaret Wise Brown. Lea los libros en voz alta al niño(a).



2. Hable sobre alguna vez que el niño(a) durmió fuera de la casa (p.ej., en la casa de un amigo o pariente). Pregunte, ¿Cómo te sentiste? ¿Te gustó?



3. Diga al niño(a) que haga una lista de cosas que le gustaría llevar para quedarse a dormir en la casa de alguien.

---

## Modificaciones:

### Si la actividad de la lección es muy difícil—

1. Haga más preguntas mientras el niño(a) habla sobre el sueño (p.ej., *¿Qué necesitas para que te desdormido? ¿Qué más necesitas? ¿Qué haces antes de irte a dormir? ¿Haces algo más después de eso?*).
2. Provea ayuda adicional mientras el niño(a) hace su dibujo (p.ej., *¿Dónde está tu almohada?*).
3. Provea opciones para escribir en la página (p.ej., *¿Quieres escribir, “Me gusta mi cuarto” o “Duermo en mi cama”?*).

### Si la actividad de la lección es muy fácil—

1. Diga al niño que haga una lista de lugares buenos y lugares malos para dormir. Hable sobre cada lugar.
2. Hable sobre cosas adicionales que pueden pasar antes de la hora de dormir (p.ej., ver películas, jugar al aire libre, cenar) y después de despertarse (p.ej., ir a la tienda, jugar con juguetes, etc.).
3. Hable sobre otras situaciones en las que use “antes de” y “después de” (p.ej., lo que él/ella hace antes y después de jugar fútbol o ir a un día de campo).



# NUTRICIÓN/SALUD (LECCIÓN 10)

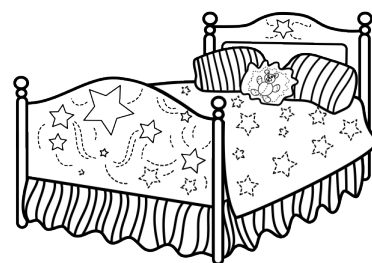
## PÁGINA PARA LOS PADRES

### Lo que estamos aprendiendo:

Su niño(a) identificará el sueño como un hábito importante para tener una buena salud y dirá cuándo, dónde y qué necesita para dormir y entenderá los conceptos de “antes de” y “después de” relacionados con el sueño.

### Palabras para aprender:

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| ♦ dormir/sueño—sleep | ♦ cobija—blanket   |
| ♦ energía—energy     | ♦ antes de—before  |
| ♦ almohada—pillow    | ♦ después de—after |



### Qué preguntar:

1. ¿Qué te ayuda a quedarte dormido?
2. ¿Te asustas algunas veces por la noche antes de dormir? **(Pausa)** ¿Qué haces para sentirte mejor?
3. ¿Por qué debes cepillar tus dientes antes de acostarte?
4. ¿Cuál es el mejor lugar para dormir? **(Pausa)** ¿Cuál es el peor sitio para dormir?
5. ¿Tienes una almohada favorita?
6. ¿Has soñado alguna vez con el libro o el cuento que te leyeron antes de quedarte dormido? **(Pausa)** ¿De qué trataba?

### Otras cosas que hacer:

1. Visite la biblioteca pública y saque libros para la hora de dormir, como *Buenas noches, Luna* (*Goodnight Moon*), por Margaret Wise Brown. Lea los libros en voz alta a su niño(a).
2. Hable sobre alguna vez que su niño(a) durmió fuera de la casa (p.ej., en la casa de un amigo o pariente). Pregunte, ¿Cómo te sentiste? ¿Te gustó?
3. Diga a su niño(a) que haga una lista de cosas que le gustaría llevar para quedarse a dormir en la casa de alguien.

Esta página se dejó en blanco intencionalmente