



NUTRICIÓN/SALUD

IDEA IMPORTANTE

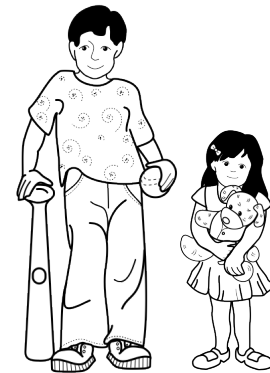
La nutrición es una parte importante de la rutina diaria de los niños y contribuye a que tengan un concepto y una perspectiva positivos de sí mismos. Los niños exploran hábitos saludables y para tener una buena nutrición.

Objetivo del contenido:

El niño(a) tomará conciencia de su estatura y la comparará con la estatura de otros miembros de la familia. El niño(a) entenderá que las personas crecen lentamente a medida que pasa el tiempo.

Materiales necesarios:

- ♦ Cinta métrica o regla
- ♦ Papel
- ♦ Lápices, crayones



Vocabulario de la lección:

- ♦ crecer—grow
- ♦ estatura—height
- ♦ alto—tall
- ♦ más alto—taller
- ♦ más pequeño—smaller

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

Lenguaje y Comunicación:

II.D.1. El niño usa una amplia variedad de palabras para rotular y describir personas, lugares, cosas y acciones.

Alfabetización Emergente, Escritura: (extensión)

IV.B.2. El niño escribe su propio nombre (nombre propio o apodo), no necesariamente con la completa ortografía correcta o letras bien formadas.

Matemáticas:

V.D.1. El niño reconoce y compara alturas o longitudes de personas y objetos.

Estudios Sociales:

VII.A.2. El niño identifica semejanzas y diferencias en las características de las familias.

Actividades:

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



Recuerde al padre de familia y al niño(a) que estamos aprendiendo acerca de la nutrición y cómo estar saludables. Pregunte al niño(a) qué recuerda. Hágale preguntas acerca de sus frutas y verduras favoritas, el desayuno, el almuerzo, la cena y la merienda. Pregunte por qué es importante comer alimentos saludables. Diga,

Hoy aprenderemos acerca de tu estatura. Ya sabemos que si comes buenos alimentos tu cuerpo se mantendrá saludable y te ayudarán a que crezcas grande y fuerte. Los niños crecen lentamente cada año y algún día serás tan alto como tu mamá y tu papá.

Vamos a medirte para saber qué tan alto eres. Vamos a medir tu estatura. ¿Eres más alto que tu mamá? (Pausa) No, tu mamá es más alta que tú. ¿Eres más alto que tu papá? (Pausa) No, tu papá es más alto que tú. ¿Eres más alto que tu hermano(a)?



¿Cómo podemos saber tu estatura? (Pausa) (Acepte cualquier respuesta razonable.) Podemos usar una cinta métrica o una regla para saber tu estatura.

Use una cinta métrica o una regla para medir al padre de familia y registrar su estatura. Pregunte al padre de familia si se puede marcar la estatura en la puerta de un clóset, en una pared o quizás en el borde de una puerta donde no sea visible fácilmente para mantener un récord permanente. Esto se puede hacer con un lápiz para que luego se pueda borrar si es necesario.

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



El padre de familia debe seguir el mismo procedimiento para medir y registrar la estatura del niño(a). Su estatura actual se puede comparar con la estatura del niño(a) en el pasado, si este dato está disponible. Por ejemplo, el padre de familia puede decir algo así como:


El año pasado, eras mucho más pequeño. Apenas llegabas _____ (p.ej., arriba de mi rodilla). Este año eres un poco más grande; ahora llegas hasta mi _____ (p.ej., mi cadera). Estás creciendo. Y vas a crecer hasta llegar a mi tamaño o aún más alto.

Informe al padre de familia que debe continuar midiendo, registrando y comparando la estatura del niño(a) según va creciendo, alrededor de cada tres meses.

Si están disponibles, el padre de familia puede comparar las estaturas de otros miembros de la familia que son ahora más altos que el niño(a). Por ejemplo,

Tu hermano también llegaba hasta mi _____ cuando tenía tres años. Ahora él tiene cinco años y llega hasta mi _____. Hace mucho tiempo, cuando yo tenía tres años, estaba más o menos de tu mismo tamaño. Ahora mira qué soy mucho más grande.


Invite al padre de familia a hacer un dibujo que compare su estatura con la de otro miembro de la familia. Por ejemplo, la mamá puede hacer un dibujo de ella misma al lado del papá, representando las estaturas correspondientes. El padre de familia debe hacerle preguntas al niño(a) acerca del dibujo y describirlo.

 *Éste es un dibujo de mí y éste es un dibujo de tu papá. ¿Quién es más alto? (Pausa)*
Correcto. Tu papá es más alto que yo.


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



Diga al padre de familia que le pida al niño(a) que haga un dibujo de la familia, empezando con él/ella mismo(a). Motívelo(a) a dibujar las figuras en tamaños proporcionales. Diga,

 *Muy bien. Me gusta ese dibujo tuyo. Ahora dibuja a tu _____ (p.ej., hermano) al lado tuyo. ¿Es él más alto que tú? (Pausa) ¿Quién es más pequeño que tú?*

Si hay niños más pequeños, diga,

 *Correcto. Tu _____ (p.ej., hermana) es más pequeña que tú. Dibuja a tu hermana al lado tuyo, más o menos de este tamaño. (El padre de familia debe indicar de qué tamaño debe dibujar la figura.)*

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

El niño(a) debe empezar a entender que las personas se hacen más altas a medida que pasa el tiempo. El niño(a) debe darse cuenta de que la estatura se puede medir, registrar y comparar. El niño(a) debe poder describir a las personas de su familia de acuerdo con la estatura.

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. *¿Quién es la persona más alta de tu familia?*
2. *¿Quién es más alto(a), tú o tu mamá? (Pausa) ¿Por qué tu mamá es más alta que tú?*
3. *¿Qué ayuda a que tu cuerpo crezca más alto?*
4. *¿Te gustaría ser muy alto(a) cuando crezcas? (Pausa) ¿Por qué sí o por qué no?*
5. *¿Cuánto más alto crees que serás cuando tengas ____ (un año más de su edad actual)?*

Maneras de extender los conceptos de la lección:



1. Coloque rótulos a los miembros de la familia con sus nombres. Anime al niño(a) a determinar por lo menos el sonido/letra inicial de los nombres de los miembros de la familia.



2. Recorte cada miembro de la familia del dibujo que el niño(a) hizo y pídale que coloque los dibujos desde el más pequeño hasta el más alto. Comience con la persona más pequeña y pregunte, *¿Quién es el que sigue que es más alto(a)?* Continúe hasta que todos los miembros de la familia hayan sido colocados en fila en orden de estatura.



3. Mida otras cosas usando una regla o una forma de medir que no sea convencional (p.ej., zapatos, lápices, etc.).



4. Hable sobre la estatura de las personas en otros contextos (p.ej., en el parque, en un libro de cuentos, etc.).

Modificaciones:

Si la actividad de la lección es muy difícil—

1. Refuerce los conceptos de alto y más alto midiendo y comparando muñecos, mascotas u otros objetos.
2. Provea ayuda adicional cuando el niño(a) dibuje los miembros de la familia en tamaños proporcionales.

Si la actividad de la lección es muy fácil—

1. Haga más comparaciones añadiendo el concepto más bajo a la conversación (p.ej., *Tu papá es más alto que yo. Yo soy más bajo(a) que tu papá.*).
2. Añada otros miembros de la familia al dibujo (p.ej., *abuelos, tías, tíos, primos*).



NUTRICIÓN/SALUD (LECCIÓN 5)

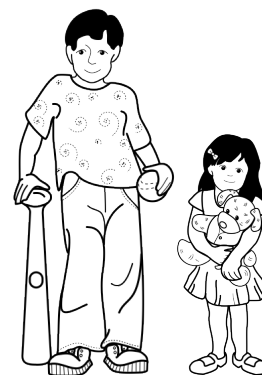
PÁGINA PARA LOS PADRES

Lo que estamos aprendiendo:

Su niño(a) tomará conciencia de su estatura y la comparará con la estatura de otros miembros de la familia. Su niño(a) entenderá que las personas crecen lentamente a medida que pasa el tiempo.

Palabras para aprender:

- ♦ crecer—grow
- ♦ estatura—height
- ♦ alto—tall
- ♦ más alto—taller
- ♦ más pequeño—smaller



Qué preguntar:

1. ¿Quién es la persona más alta de tu familia?
2. ¿Quién es más alto(a), tú o tu mamá? **(Pausa)** ¿Por qué tu mamá es más alta que tú?
3. ¿Qué ayuda a que tu cuerpo crezca más alto?
4. ¿Te gustaría ser muy alto(a) cuando crezcas? **(Pausa)** ¿Por qué sí o por qué no?
5. ¿Cuánto más alto crees que serás cuando tengas ____ (un año más de su edad actual)?

Otras cosas que hacer:

1. Coloque rótulos a los miembros de su familia con sus nombres. Anime a su niño(a) a determinar por lo menos el sonido/letra inicial de los nombres de los miembros de la familia.
2. Recorte cada miembro de la familia del dibujo que su niño(a) hizo y pídale que coloque los dibujos desde el más pequeño hasta el más alto. Comience con la persona más pequeña y pregunte, ¿Quién es el que sigue que es más alto(a)? Continúe hasta que todos los miembros de la familia hayan sido colocados en fila.
3. Mida otras cosas usando una regla o una forma de medir que no sea convencional (p.ej., zapatos, lápices, etc.).
4. Hable sobre la estatura de las personas en otros contextos (p.ej., en el parque, en un libro de cuentos, etc.).

Esta página se dejó en blanco intencionalmente