



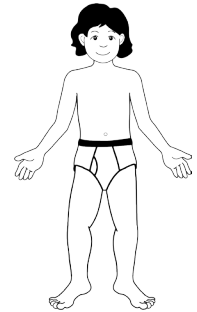
# NUTRICIÓN/SALUD

## 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) aprenderá la importancia de ir al médico para un chequeo médico aunque no esté enfermo(a). Entenderá y representará lo que los médicos y las(los) enfermeras(os) hacen durante un chequeo médico.



### Materiales necesarios:

- ♦ Muñeco o animal de peluche de la casa
- 
- ♦ Silueta de un niño(a) en papel (Hoja 1—niño u Hoja 2—niña)

### Vocabulario de la lección:

- ♦ médico—doctor
- ♦ enfermera—nurse
- ♦ chequeo médico—check-up
- ♦ inyecciones—shots
- ♦ latido del corazón—heart beat
- ♦ ojos, oídos, nariz, garganta—eyes, ears, nose, throat
- ♦ pesar y medir—weigh and measure

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

#### Lenguaje y Comunicación:

II.B.1. El niño puede usar el idioma para diferentes propósitos.

II.B.6. El niño relaciona el idioma con los contextos sociales.

#### Ciencias:

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

#### Estudios Sociales:

VII.B.3. El niño discute los roles y responsabilidades de los trabajadores de la comunidad.

#### Bellas Artes:

VIII.C.1. El niño crea o recrea historias, estados de ánimo o experiencias a través de representaciones dramáticas.

## Actividades:

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



Recuerde al padre de familia y al niño(a) que hemos aprendido cómo estar saludables comiendo los alimentos correctos y eliminando los microbios. Explique que hoy aprenderemos acerca de algunos trabajadores de la comunidad que nos ayudan a estar saludables. (Si el niño(a) tomó la unidad de Comunidad, relacione la información de esta lección con lo que aprendió anteriormente acerca de los trabajadores de la comunidad.) Diga,

*Hoy aprenderemos acerca de algunas personas especiales de nuestra comunidad que nos ayudan a mantenernos saludables. ¿Sabes quién puede ayudarte a mantenerte saludable? (Pausa) Correcto. Un médico, un dentista y una enfermera pueden ayudarnos a mantenernos saludables. ¿Qué hace el dentista? (Pausa) Correcto. El dentista nos ayuda a mantener nuestros dientes saludables. Los médicos y las enfermeras también nos ayudan. ¿Has ido al médico? (Pausa) ¿Te ha visto una enfermera? (Pausa) ¿Cuándo vas al médico o con la enfermera? (Pausa) ¡Correcto! Cuando estás enfermo y quieres sentirte mejor.*

*¿Sabías que también puedes ir al médico o con la enfermera cuando no te sientes enfermo, cuando te sientes bien? (Pausa) Eso es correcto. Podemos ir al consultorio del médico para un chequeo. Un chequeo médico significa que no estás enfermo pero queremos que el médico vea si estás creciendo como debe ser. ¿Sabes el nombre de tu médico?*

Si el niño(a) fue al médico recientemente, pregunte,

*Antes de que el médico te viera, ¿qué hizo la enfermera?*

Si el niño(a) no ha ido al médico, diga,

*Hablemos de lo que sucederá cuando vayas a un chequeo médico. Primero, la enfermera te pesará y te medirá para saber cuánto has crecido. Ella lo escribirá y le dirá al médico cuánto pesaste y qué estatura tienes. ¿Crees que pesas más o menos que tu mamá/papá? (Pausa) Eso es correcto. Se supone que pesas menos porque eres más pequeño. Si pesas demasiado, significa que no estás saludable.*

*Cuando comemos, debemos recordar que si queremos mantenernos saludables no podemos comer tantos alimentos no saludables. Si comemos mucho, aumentamos mucho de peso y se nos hace difícil movernos y jugar. Además, te puedes enfermar. Por eso es que el médico les dice a los niños que pesan mucho que coman menos y hagan mucho ejercicio. Si tu peso es muy bajo, tal vez tienes que comer más alimentos saludables. No es saludable pesar demasiado ni muy poco. Pero no tienes que preocuparte por eso porque el médico hablará con tu mamá/papá y les dirá lo que deben hacer si eso sucede.*

*Lo siguiente que pasará es que el médico examinará tus oídos, ojos, nariz y boca para ver si están saludables. (Señale cada parte del muñeco o del dibujo del niño(a) mientras habla de las partes del cuerpo.) El médico puede alumbrar con una luz dentro de tus oídos, ojos, nariz y garganta para poder ver mejor. Si tu garganta está demasiado roja, puede ser que tengas un resfriado o gripe. ¿Has tenido alguna vez un resfriado o gripe? **(Pausa)** ¿Cómo ocurrió eso?*

*Luego el médico o la enfermera escuchará tu corazón con un instrumento especial para oír el latido del corazón. (Invite al niño(a) a escuchar el latido del corazón de sus padres colocando su oído sobre el pecho del padre de familia.) El médico usará el instrumento también para escuchar tu respiración y a veces para escuchar los ruidos que hace tu estómago.*

*El médico puede decirte también que necesita ponerte una inyección para ayudarte a mantenerte saludable y que te sientas bien todo el tiempo. ¿Te han puesto una inyección alguna vez? **(Pausa)** ¿Cómo te sentías antes de que te pusieran la inyección? **(Pausa)** ¿Cómo te sentiste después que te pusieron la inyección? **(Pausa)** Sí, a veces las inyecciones duelen un poco, pero no por mucho tiempo. Nos ponen inyecciones porque nuestro cuerpo necesita medicina. La medicina ayuda a que nuestros cuerpos se mantengan saludables y fuertes.*

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



El padre de familia debe hablar con el niño(a) de alguna vez que haya ido al médico. El padre de familia debe ayudar al niño(a) a recordar lo que pasó cuando fue al médico, incluyendo lo que la enfermera hizo, lo que el médico hizo y cuáles partes del cuerpo fueron examinadas.

Usando un muñeco o la hoja, el padre de familia debe señalar cada una de las áreas que el médico examinará y debe decir en voz alta por qué está examinando esa área.

El padre de familia debe simular que examina los oídos, los ojos, la nariz y la garganta del muñeco (o el dibujo) y que escucha el corazón, los pulmones y el estómago. El padre de familia debe aclarar que no hay latido del corazón porque el muñeco (o el dibujo) no está vivo y no tiene corazón. Si el niño(a) ha ido con el médico, el padre de familia debe hablarle acerca de lo que el médico dijo y recomendó después del chequeo.

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

Invite al niño(a) a jugar a que es el médico o la enfermera y que examina al muñeco (o al dibujo). El niño(a) debe decir por qué está examinando al muñeco, qué está examinando y cómo puede ayudar a mantenerlo saludable. Al final, el niño(a) debe hablar con la mamá/papá acerca de la salud del "niño(a)" (el muñeco), incluyendo el peso y la estatura y hacerle recomendaciones para que se mantenga saludable.

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

El niño(a) debe poder explicar el propósito de un chequeo médico y cómo el médico y la enfermera nos ayudan a mantenernos saludables. Debe poder representar el papel de un médico o una enfermera.

#### 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. *¿Crees que todas las personas deben ir al médico para un chequeo? (Pausa) ¿Por qué sí o por qué no?*
2. *¿Te gustaría ser médico o enfermera(o)? (Pausa) ¿Por qué sí o por qué no?*
3. *¿Has ido al médico por otra razón que no sea un chequeo médico? (p.ej., por tener gripe, un hueso roto, etc.) ¿Conoces a alguien que ha ido al médico por otra razón? (p.ej., por un accidente de carro, para tener un bebé, por una herida, etc.)*
4. *¿Puede una mujer ser médico? (Pausa) ¿Puede un hombre ser enfermero?*
5. *Los médicos y las enfermeras nos ayudan a mantenernos saludables y fuertes, pero ¿quién ayuda a los animales a mantenerse saludables y fuertes?*

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



1. Hable sobre diferentes tipos de médicos (p.ej., pediatras, de emergencia, cirujanos).
  2. Provea al niño(a) algunos artículos que los médicos y las enfermeras usan (p.ej., bolas de algodón, palitos para bajar la lengua, vendas) y anímelo a jugar a que los usa con un muñeco o un miembro de la familia.
- 
3. Visite la biblioteca pública y saque libros acerca de los médicos y las enfermeras, como *Froggy va al médico*, por Jonathan London, Frank Remkiewicz, y Miriam Fabiancic, o *Di "aaaaa!"*: *Dora va al médico*, por Phebe Beinstein y A&J Studios. Lea los libros en voz alta al niño(a).

---

## Modificaciones:

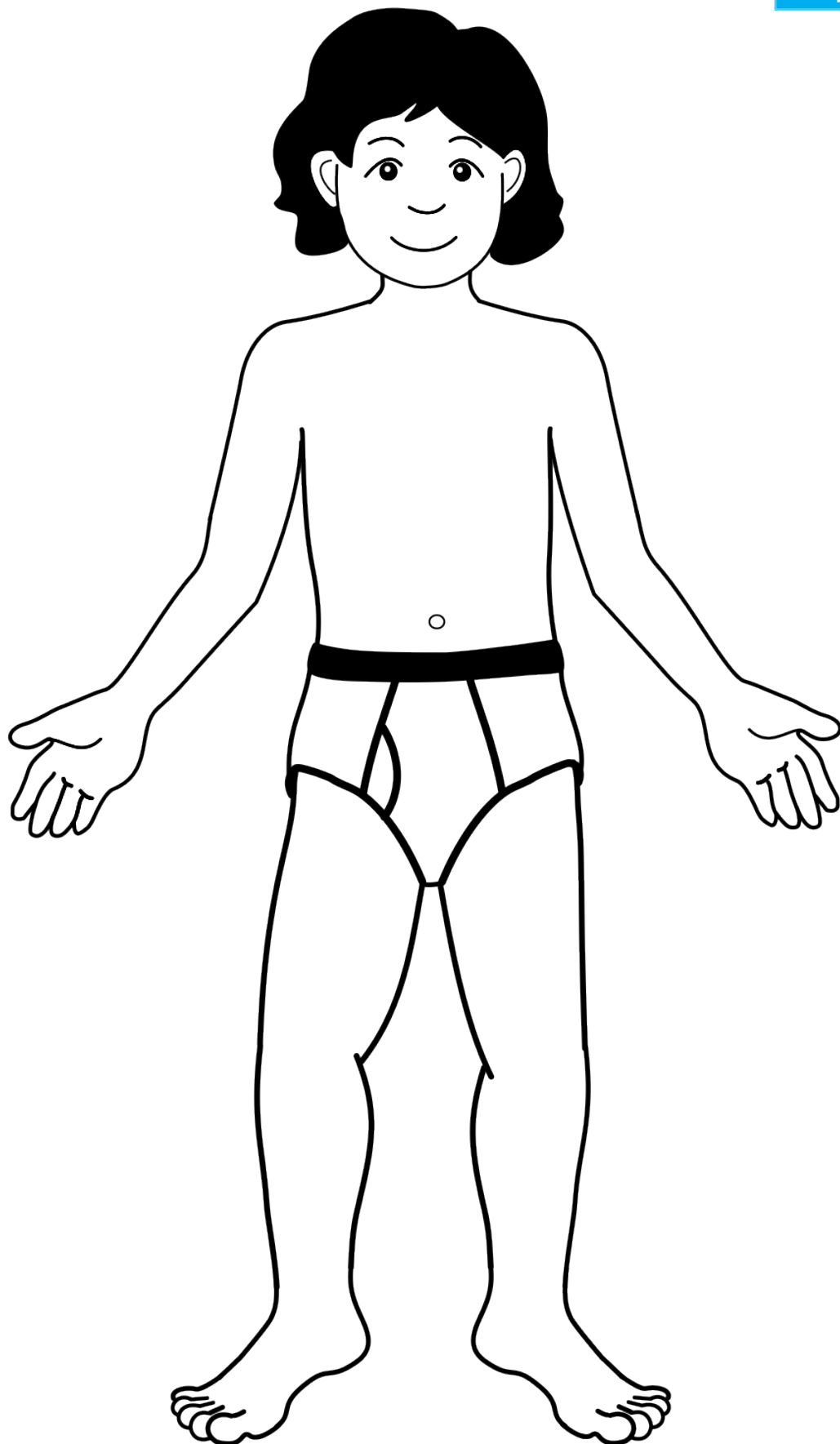
### Si la actividad de la lección es muy difícil—

1. Hable solamente de los médicos, no de las enfermeras.
2. Refuerce las partes del cuerpo pidiéndole al niño(a) que señale las partes de su propio cuerpo (oídos, ojos, nariz, boca, corazón).

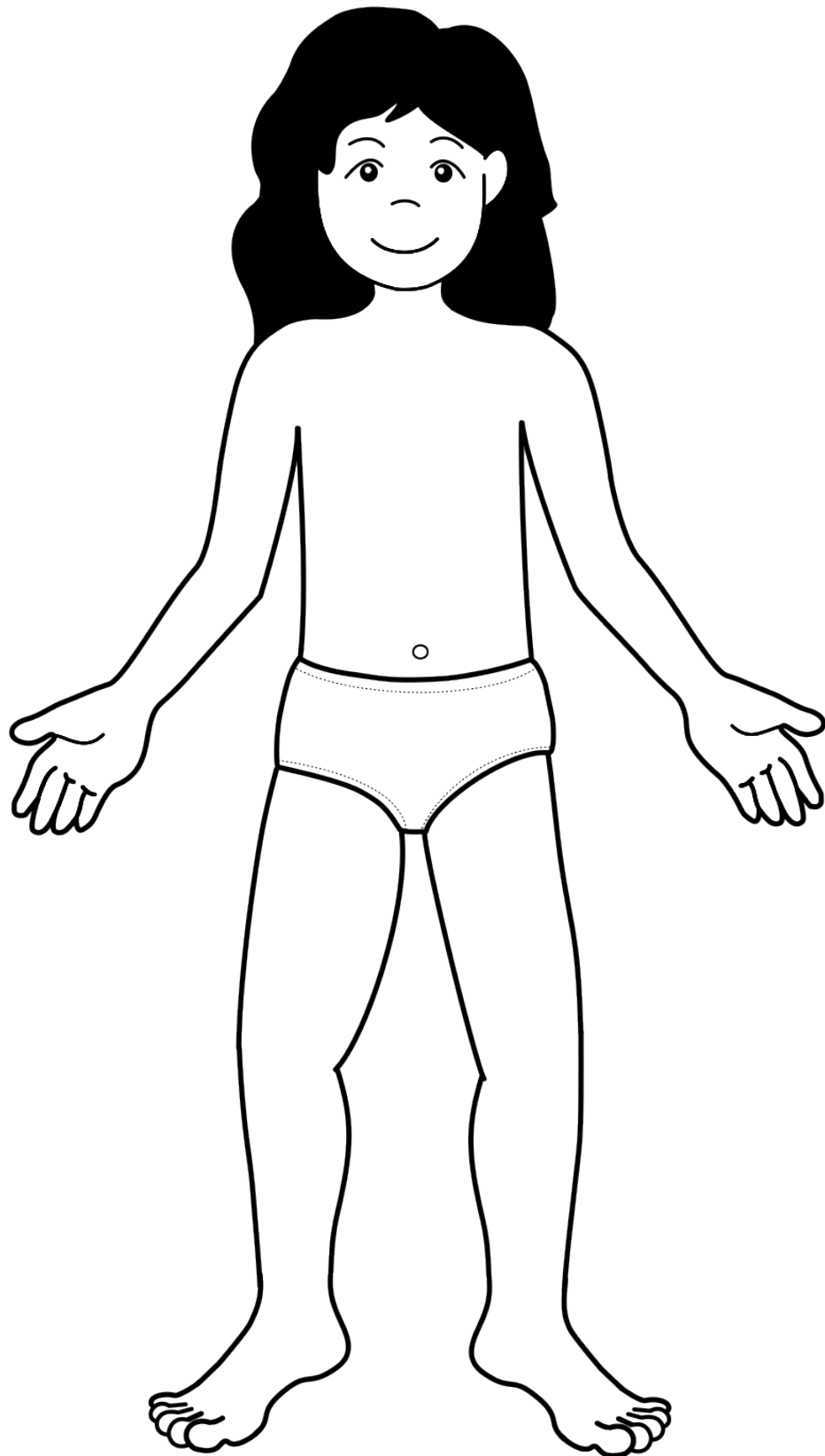
### Si la actividad de la lección es muy fácil—

1. Hable de y juegue a hacer otros exámenes de rutina como el chequeo de los reflejos, medir la cabeza, etc.
2. Hable de las visitas al hospital para cosas como el nacimiento de un(a) hijo(a) o una operación de las amígdalas. Hable de la diferencia entre una visita al hospital y una visita al consultorio del médico.

Esta página se dejó en blanco intencionalmente



Esta página se dejó en blanco intencionalmente



Esta página se dejó en blanco intencionalmente



# NUTRICIÓN/SALUD (LECCIÓN 9)

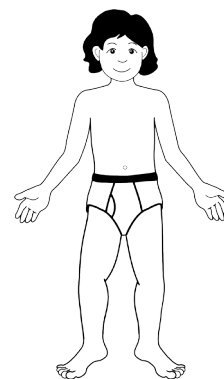
## PÁGINA PARA LOS PADRES

### Lo que estamos aprendiendo:

Su niño(a) aprenderá la importancia de ir al médico para un chequeo médico, aunque no esté enfermo(a). Entenderá y representará lo que los médicos y las enfermeras hacen durante un chequeo médico.

#### Palabras para aprender:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| ♦ médico—doctor           | ♦ latido del corazón—heart beat                         |
| ♦ enfermera—nurse         | ♦ ojos, oídos, nariz, garganta—eyes, ears, nose, throat |
| ♦ chequeo médico—check-up | ♦ pesar y medir—weigh and measure                       |
| ♦ inyecciones—shots       |   |



### Qué preguntar:

1. ¿Crees que todas las personas deben ir al médico para un chequeo? **(Pausa)** ¿Por qué sí o por qué no?
2. ¿Te gustaría ser médico o enfermera(o)? **(Pausa)** ¿Por qué sí o por qué no?
3. ¿Has ido al médico por otra razón que no sea un chequeo médico? (p.ej., por tener gripe, un hueso roto, etc.) ¿Conoces a alguien que ha ido al médico por otra razón? (p.ej., por un accidente de carro, para tener un bebé, por una herida, etc.)
4. ¿Puede una mujer ser médico? **(Pausa)** ¿Puede un hombre ser enfermero?
5. Los médicos y las enfermeras nos ayudan a mantenernos saludables y fuertes, pero ¿quién ayuda a los animales a mantenerse saludables y fuertes?

### Otras cosas que hacer:

1. Hable sobre diferentes tipos de médicos (p.ej., pediatras, de emergencia, cirujanos).
2. Provea a su niño(a) algunos artículos que los médicos y las enfermeras usan (por ej., bolas de algodón, palitos para bajar la lengua, vendas) y anímelo a jugar a que los usa con un muñeco o un miembro de la familia.

3. Visite la biblioteca pública y saque libros acerca de los médicos y las enfermeras, como *Froggy va al médico*, por Jonathan London, Frank Remkiewicz, y Miriam Fabiancic, o *Di "aaaa!": Dora va al médico*, por Phebe Beinstein y A&J Studios. Lea los libros en voz alta a su niño(a).