

# Mi libro de actividades





## Sesame Workshop

Sesame Workshop es un movilizador de cambio educativo e impacto social alrededor del mundo. Como la organización sin ánimo de lucro detrás de la icónica serie de televisión Plaza Sésamo y mucho más, nuestra misión es ayudar a niñas y niños en todas partes a crecer más fuertes de mente, cuerpo y corazón. Aprovechando el poder de los medios de comunicación y nuestros queridos personajes, llegamos y educamos a niñas y niños en más de 150 países a través de un rango de medios de alta y baja tecnología, educación formal e intervenciones con financiación filantrópica diseñadas a la medida de las necesidades y las culturas de las comunidades a quienes servimos. Los programas internacionales de Sésamo son creados de acuerdo con las necesidades, experiencias y culturas de niñas y niños en cada país.



El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) es la agencia de las Organización de las Naciones Unidas (ONU) enfocada en promover los derechos y el bienestar de todos los niños, niñas y adolescentes en el mundo. Actualmente, UNICEF está presente en 190 países y territorios donde implementa acciones prácticas y programas que benefician particularmente a la infancia y adolescencia en mayor situación de vulnerabilidad.

En México, trabaja desde 1954 en coordinación con el gobierno, las organizaciones de la sociedad civil y el sector privado, para lograr que todos los niños, niñas y adolescentes vean garantizados sus derechos.

Sus esfuerzos se enfocan en asegurar que todos sus programas e iniciativas alcancen a quienes están en mayor desventaja, con el objetivo de que estén protegidos, gocen de buena salud, reciban una educación de calidad y tengan una oportunidad justa para desarrollar todo su potencial.

Estimadas madres, padres y cuidadores -Sésamo y UNICEF- ponen a su disposición este libro en el que podrán encontrar divertidas actividades para realizar y aprender junto a niñas y niños en edad preescolar.

Encontrarán actividades que fácilmente podrán integrar en su rutina diaria para paulatinamente transformarla en una rutina de hábitos saludables.

Además, les ofrecemos actividades que les serán de utilidad para fomentar el aprendizaje de las niñas y los niños en áreas como: matemáticas, lenguaje, ciencias, artes, desarrollo socioemocional y educación física.

Sabemos que encontrar tiempo para estar y aprender junto a niñas y niños puede ser muy retador. Esperamos que este libro les sirva para reunirse, pasar un buen rato en familia y ¡divertirse aprendiendo!



Hemos organizado en 4 grupos, los 7 tipos de actividades:

**1.**  
**Vida saludable**



**HÁBITOS SALUDABLES**

página 5

**2.**  
**Fortalece tu cerebro**



**PENSAMIENTO  
MATEMÁTICO**

página 15



**EXPLORACIÓN Y  
CONOCIMIENTO DEL MUNDO  
NATURAL Y SOCIAL**

página 27

**3.**  
**Exprésate**



**LENGUAJE Y  
COMUNICACIÓN**

página 39



**ARTES**

página 84

**4.**  
**Mi cuerpo  
y mis emociones**



**EDUCACIÓN  
SOCIOEMOCIONAL**

página 94



**EDUCACIÓN FÍSICA**

página 112

A continuación encontrarás una sencilla recomendación que te ayudará a organizar las actividades durante **¡10 semanas!**

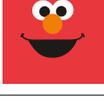
Durante **8 semanas**, procura elegir una actividad de **hábitos saludables**, verás que la pueden integrar muy fácil a su rutina y repetirla diariamente.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
SEMANAS 1 A 8						
	+	+	+	+	+	+
						

Las otras **2 semanas**, te sugerimos incluir más actividades de **educación socioemocional**, como se muestra a continuación:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
SEMANA 9						
	+	+	+	+	+	+
						
SEMANA 10						
	+	+	+	+	+	+
						

En la siguiente tabla pueden ir marcando las actividades que van haciendo durante la semana y asegurarse que van llenando sus semanas de color.

SEMANA 1							
	✓						
SEMANA 2							
SEMANA 3							
SEMANA 4							
SEMANA 5							
SEMANA 6							
SEMANA 7							
SEMANA 8							
SEMANA 9							
SEMANA 10							



## HÁBITOS SALUDABLES



**Aprendizaje esperado:** practicar hábitos de higiene personal para mantenerse saludable.

# Mis hábitos saludables

Enrique hace muchas cosas para mantenerse fuerte y saludable. Cada día marquen lo que hicieron para mantenerse saludables.

Conversen sobre ¿qué pasaría si no se lavan las manos antes de comer y después de ir al baño? ¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando come frutas y verduras? ¿Qué hacen los doctores o dentistas?

Lavarme las manos

L	M	M	J	V	S	D

Cepillar mis dientes

L	M	M	J	V	S	D

Comer frutas y verduras

L	M	M	J	V	S	D

Hacer ejercicio

L	M	M	J	V	S	D

Bañarme a diario

L	M	M	J	V	S	D

Visitar al doctor

L	M	M	J	V	S	D



**Aprendizaje esperado:** practicar hábitos de higiene personal para mantenerse saludable.

## La rutina de Rosita por la mañana

Las rutinas nos ayudan a saber qué esperar durante el día. Rosita tiene una rutina divertida para prepararse cada mañana. Primero, siempre se viste para ir a la escuela, luego desayuna y, por último, se cepilla los dientes. Rosita hace dibujos de su rutina por la mañana y los cuelga cerca de su cama para recordar lo que tiene que hacer cuando se despierte.

¿Qué cosas divertidas hacen ustedes para prepararse por la mañana? ¿Qué hacen primero, después y por último?

Vestirse



Desayunar



Cepillarse dientes



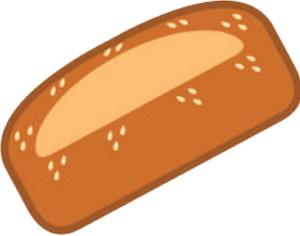
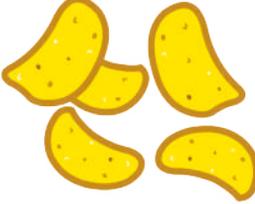
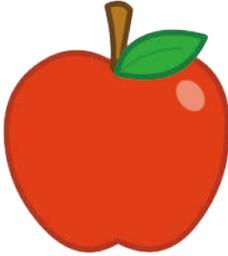
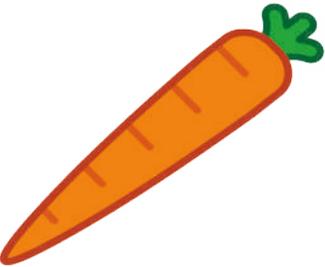
Hagan un dibujo de las actividades que componen su rutina y péguenlo cerca de su cama para que puedan recordar su rutina fácilmente ¡igual que Rosita!



**Aprendizaje esperado:** reconocer la importancia de una alimentación saludable y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

## Comida para todos los días y comida para de vez en cuando

Los alimentos para todos los días tienen muchos nutrientes y le hacen bien a nuestro cuerpo, como las frutas y las verduras. Los alimentos para de vez en cuando (las galletas, papas fritas y bebidas gaseosas) son altos en azúcares, grasas y sal por lo que no debemos comerlos diariamente.

			
pan integral	papas	manzana	helado
			
cereal	zanahoria	pastel	gaseosa

- \* Observen los dibujos y señalen ¿cuáles son para todos los días y cuáles no?
- \* Durante el día, cuando vayan a comer algo, pregúntense: ¿Este es un alimento para todos los días o es un alimento para de vez en cuando?
- \* Al final del día conversen sobre ¿cuál fue su comida favorita? ¿cuál era su color, sabor, olor y temperatura? ¿qué alimentos nuevos y de qué colores les gustaría probar?



## HÁBITOS SALUDABLES

**Aprendizaje esperado:** practicar hábitos de higiene personal para mantenerse saludable.



# Tabla de cepillado

Hagan una tabla o usen la de esta página para registrar cuando se cepillan los dientes.

Colóquenla en un lugar donde la puedan ver y marquen con una "X" cada vez terminen de cepillarse.



	L	M	M	J	V	S	D
							
							
							
							
							
							
							
							

Es importante usar un cepillo adecuado al tamaño de la boca de cada persona. Para niñas y niños de 2 a 5 años hay que usar un cepillo de cerdas suaves y sólo hay que usar una cantidad de pasta dental del tamaño de un chícharo.

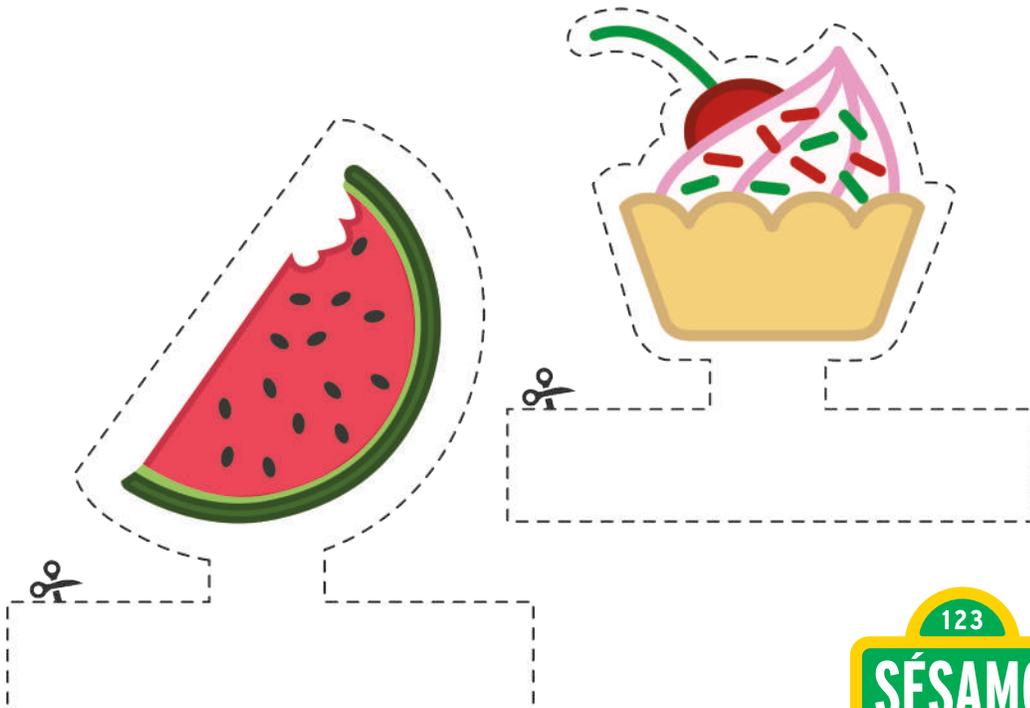
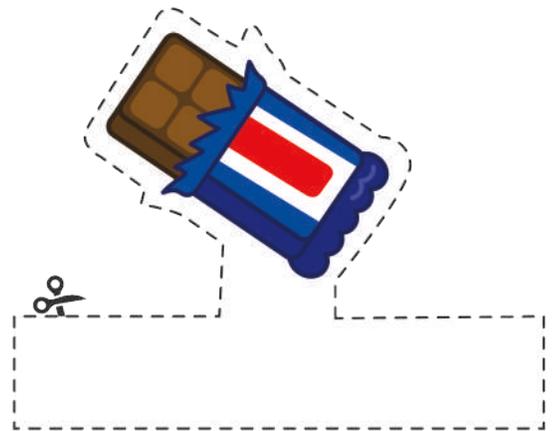
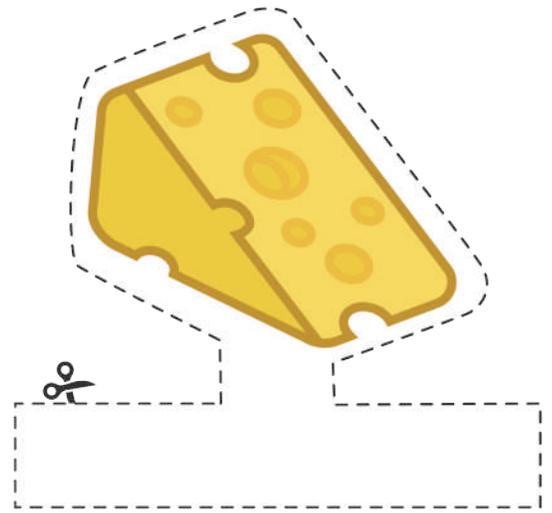




**Aprendizaje esperado:** reconocer la importancia de una alimentación saludable y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

## Títeres de comida para todos los días y comida para de vez en cuando

1. Dibujen sus propios títeres o recorten los que están en esta página y unan con cinta adhesiva los extremos.
2. Cada quien elija un títere. Por turnos mostrarán uno a uno sus títeres para que las otras personas digan si es una comida para todos los días o una comida para de vez en cuando.
3. Cada día con ayuda de los títeres repasen qué alimentos para todos los días y qué alimentos para de vez en cuando comieron. Conversen sobre la importancia de comer suficientes frutas y verduras para crecer fuertes y sanos.

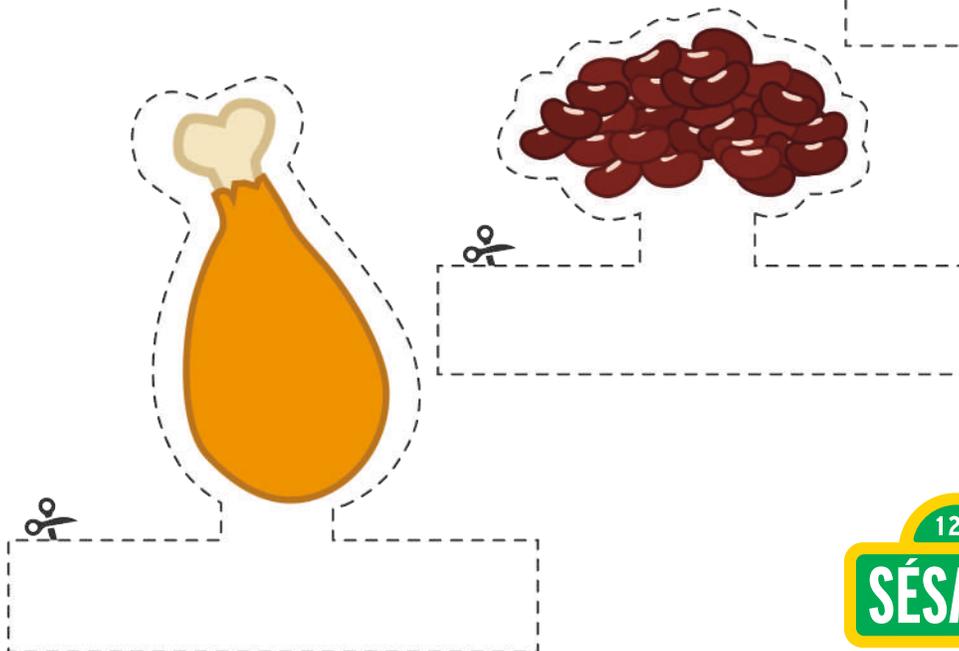
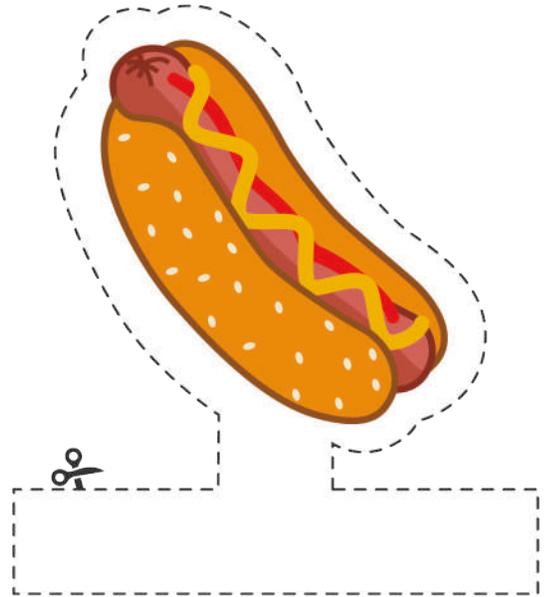
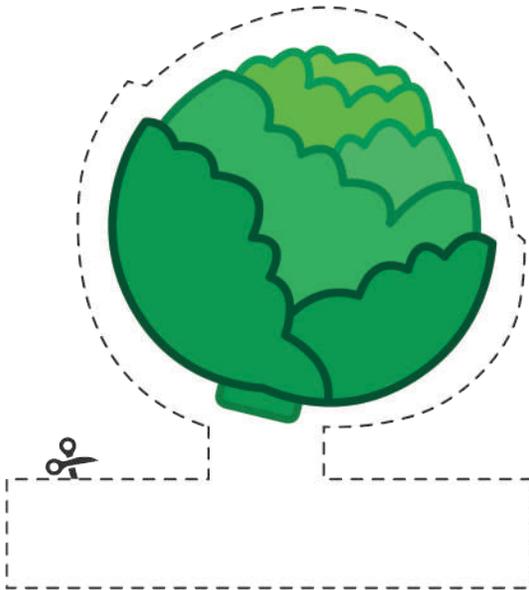
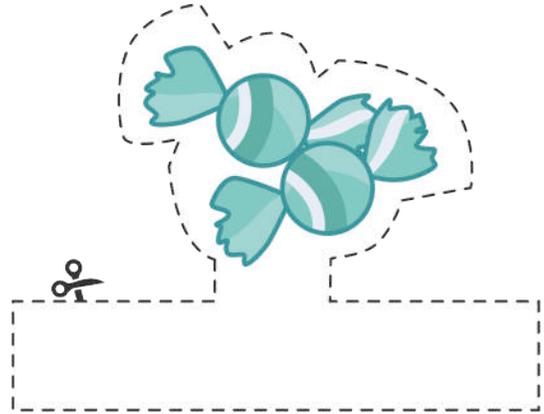


## HÁBITOS SALUDABLES

**Aprendizaje esperado:** reconocer la importancia de una alimentación saludable y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.



Títeres de comida para todos los días y comida para de vez en cuando





**Aprendizaje esperado:** reconocer la importancia de una alimentación saludable y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

## ¿Qué cocinó el chef Comegalletas?

Observen todo lo que cocinó el chef Comegalletas. Señalen todos los que son alimentos para todos los días y digan cuál es su favorito. Hagan lo mismo con los alimentos para de vez en cuando.

Durante la semana exploren la cocina y nombren todos los alimentos que encuentren, pregúntense: ¿este alimento es para todos los días o para de vez en cuando?

Hagan lo mismo cada vez que coman y ¡buen provecho!





**Aprendizaje esperado:** reconocer la importancia de una alimentación saludable y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

## ¡Diviértanse encontrando las verduras y las frutas!

Observen la imagen y encuentren todas las verduras y frutas, nómbrénlas, digan de qué color son y seleccionen su preferida.

Cada vez que coman, encuentren las frutas y verduras en su plato, cuenten cuántos colores diferentes de frutas o verduras están comiendo.

¡Celebren con un baile cada vez que coman más de dos frutas y dos verduras en el día!





**Aprendizaje esperado:** practicar hábitos de higiene personal para mantenerse saludable.

## Rutina de higiene personal

Usa tu dedo para ayudar a Abby a encontrar el camino a Elmo. ¡Sigue las pistas de su rutina de higiene personal! Acompañen su rutina de higiene personal con divertidos pasos de baile. Inventen un paso para cada actividad. Por ejemplo, hagan movimientos que imitan cómo pasan el jabón por su cuerpo para bañarse. Bailen antes de cada actividad y antes de irse a dormir pueden juntar todos los pasos y ¡hacer el baile de la rutina de higiene!





PENSAMIENTO MATEMÁTICO



**Aprendizaje esperado:** identificar y reproducir formas, figuras y cuerpos geométricos.

## Detective de formas misteriosas

El aprendizaje y la enseñanza de las matemáticas incluye actividades divertidas y fáciles de realizar, como ¡jugar a ser detectives y resolver el caso de la forma misteriosa!

### Materiales

- > Cuaderno u hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices o marcadores de colores

### Instrucciones

1. Decidan quién será la persona que elija la forma misteriosa y quién será el o la detective.
2. La persona que elija la forma, deberá seleccionar dos objetos que estén a la vista y tengan la misma forma que eligió.
3. No podrá decir qué objetos eligió, pero dará pistas sobre la forma del objeto y las características que el o la detective debe observar con atención para encontrarlo. Por ejemplo: *tiene cuatro lados del mismo tamaño y es de color azul.*
4. El o la detective deberá escuchar con atención, concentrarse y observar atentamente para resolver el misterio de la forma. Incluso puede utilizar las manos como si fueran binoculares para enfocar los objetos y concentrarse mejor.
5. Cuando el o la detective haya identificado la forma, la dibujará en su cuaderno de detective. Aprovechen ese momento para conversar sobre las características de la forma misteriosa.
6. Sigán los mismos pasos para el segundo objeto.
7. Tórnense para ser la o el detective y vuelvan a jugar.



### Recuerda...

Usar palabras como círculo, cuadrado, rectángulo regularmente le ayudará a relacionar las formas con sus nombres y aprenderlos. Por ejemplo, puedes decirle: “¿Puedes pasarme esa caja con forma de rectángulo? o ¡Voy a preparar los huevos en una sartén con forma de círculo!”



**Aprendizaje esperado:** comparar, igualar y clasificar colecciones con base en las características de los objetos.

## Las superclasificadoras y los superclasificadores

Enseñar a niñas y niños a reconocer las diferencias o similitudes entre objetos es importante para el desarrollo del pensamiento matemático.

### Materiales

- > Objetos clasificables, por ejemplo: calcetines, ropa, juguetes, recipientes, etc.

### Instrucciones

1. Lo primero que necesitan para jugar a las superclasificadoras o los superclasificadores es: seleccionar los objetos que van a clasificar.
2. Explícale en qué consiste la misión, por ejemplo: su misión es buscar y colocar en este canasto todos los calcetines.
3. Cuando haya cumplido la misión, puedes asignarle una nueva misión o incrementar la dificultad de la anterior, por ejemplo: ahora tu misión es encontrar todos los pantalones o ahora tu misión es encontrar todos los calcetines azules y juntarlos en pares.
4. Házle preguntas que le ayuden a mantener el interés en la misión que está cumpliendo, por ejemplo: ¿de qué color son?, ¿son del mismo tamaño?, ¿tienen la misma forma?
5. Cuando haya terminado agradece su ayuda, reconoce sus superpoderes de clasificación, y conversen acerca de qué otro tipo de misiones podrían cumplir; por ejemplo: clasificar los platos limpios o sus juguetes.



### Recuerda...

Apóyale a poner en práctica sus poderes de superclasificadora o superclasificador haciéndole regularmente preguntas, como: ¿cuál es más grande o chico?, ¿cuál es el más largo o corto?, ¿hay pocos o muchos?, ¿de qué color es?, ¿qué forma tiene?, etc.



**Aprendizaje esperado:** medir objetos o distancias mediante el uso de unidades no convencionales.

## Pie Medidor

Medir distancias usando instrumentos de medición sencillos y divertidos contribuye a desarrollar el pensamiento matemático ¡Jueguen Pie medidor!

### Materiales

- > Sus pies
- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices o marcadores de colores

### Instrucciones

1. Lo primero que necesitan para jugar pie medidor es: ¡sus pies! Sí, usarán sus pies para medir distancias. Es decir el espacio que hay entre un lugar y otro.
2. Elijan un punto de inicio, puede ser la cocina; y tres lugares más, por ejemplo: la puerta de entrada, la habitación y el baño.
3. Primero medirán con sus pies la distancia entre la cocina y la puerta de entrada. Para hacerlo deberán poner un pie frente al otro, contado cada vez que lo hacen hasta llegar a la puerta de entrada.
4. Una vez que hayan llegado registren en una hoja ¿cuántos pies hay entre la cocina y la puerta de entrada? Quizás encuentren diferencias entre los pies que contaron. Conversen: ¿A qué creen que se deba esa diferencia?, ¿son sus pies del mismo tamaño?, ¿quién tiene los pies más pequeños y quién los más grandes?, ¿quién registró más pies y quién menos?
5. Repitan el procedimiento y midan las siguientes distancias. Al final, apoyándose en sus registros, respondan: ¿qué está más lejos y qué más cerca del punto de inicio?



### Recuerda...

Procura utilizar palabras como: lejos, cerca, más lejos que, más cerca que; para ayudarlo a poner en práctica el lenguaje y conceptos matemáticos.



**Aprendizaje esperado:** ubicar objetos a través de la interpretación de relaciones espaciales y puntos de referencia.

## El laberinto

La ubicación espacial es una de las habilidades más asociadas con un buen desempeño tanto en matemáticas como en ciencia. Ponerla en práctica es sencillo y divertido: ¡Jueguen a salir del laberinto!

### Materiales

- > Objetos que puedan usar para construir un laberinto, por ejemplo: sillas, cubetas, cajas, juguetes, etc.
- > Cinta adhesiva (opcional)

### Instrucciones

1. Lo primero que necesitan para jugar a salir del laberinto es: ¡construir un laberinto! Busquen objetos que puedan mover de lugar y puedan usar para construirlo. Por ejemplo: cajas, sillas, juguetes o cubetas.
2. Recuerden que los laberintos son construcciones que tienen la entrada y la salida en distintos lugares. Elijan dónde se ubicará la entrada y la salida, y coloquen algún objeto que les sirva para identificar cada una.
3. Acomoden los demás objetos para formar el laberinto. Recuerden que los laberintos tienen varios caminos que engañan a quienes los recorren para dificultarles que encuentren la salida.
4. Para jugar tomen turnos: una persona le dará instrucciones desde fuera del laberinto a la otra para que encuentre la salida. Usen palabras como: derecha, izquierda, adelante, atrás, gira o da vuelta, etc.

Si no pueden mover objetos para construir su laberinto, pueden marcar uno con cinta adhesiva en el piso.



### Recuerda...

Apóyale a tener conversaciones matemáticas usando regularmente las siguiente palabras: cerca/lejos, frente/atrás, sobre/debajo, arriba/abajo, alto/bajo, al revés/al derecho, en medio, entre, hacia delante/hacia atrás, izquierda/derecha, rotar/girar, adentro/afuera.





**Aprendizaje esperado:** identificar, replicar y extender una secuencia.



## ¡A bailar!

Identificar, replicar y extender secuencias es una habilidad que posteriormente les permitirá anticipar funciones y relaciones entre números, letras y palabras, para desarrollar esta habilidad ¡bailen!

### Materiales

- > Reproductor de música (opcional)



### Instrucciones

1. Para empezar el juego elijan la música que quieren bailar.
2. Ahora tomen turnos y elijan dos pasos de baile, por ejemplo: paso y salto. Practiquen al ritmo de la música. Paso + salto + paso + salto + paso + salto.
3. Cuando ya hayan logrado seguir la secuencia pausen la música y agreguen un paso más, por ejemplo: paso + salto + giro. Practiquen al ritmo de la música. Para hacerlo más fácil repitan en voz alta la secuencia “paso, salto y giro”.
4. Cuando ya hayan logrado seguir la secuencia pausen la música y agreguen un último paso, por ejemplo: paso + salto + giro + aplauso. Practiquen al ritmo de la música, recuerden que pueden repetirlo en voz alta “paso, salto, giro y aplauso”.
5. Intenten repetir la secuencia desde que inicia la música hasta que finaliza. Pueden crear otra secuencia de pasos y practicarla al ritmo de la música.



### Recuerda...

Para ayudarle a identificar, replicar y extender secuencias puedes usar algunas canciones en las que la estrofa se repita como: “Un elefante se columpiaba sobre la tela de una araña, como veía que resistía fueron a llamar a otro elefante... Dos elefantes...”.





**Aprendizaje esperado:** reconocer, describir, completar, replicar y crear patrones.



## Mímica de día y de noche

Un patrón se crea cuando algo se repite siempre de la misma manera ¡jueguen mímica de día y de noche! Y aprendan a identificar patrones.

### Materiales

No requiere material

### Instrucciones

1. Para comenzar conversen sobre el día y la noche: ¿cómo saben cuándo es de noche?, ¿qué hacen en la noche?, ¿cómo saben cuándo es de día?, ¿qué hacen en el día?, ¿qué sigue al terminar el día?, ¿qué sigue al terminar la noche? Cuando el día termina comienza la noche, cuando termina la noche sigue el día y así sucesivamente.
2. Elijan a una persona que guíe el juego. Cuando esta persona diga “día” deberán elegir e imitar un movimiento que realizan durante el día, por ejemplo: estirarse, bañarse, desayunar o jugar.
3. Cuando diga “noche” todos deberán elegir e imitar un movimiento que realizan durante la noche, por ejemplo: cenar, cepillarse los dientes, ponerse la pijama, leer un cuento o dormir.
4. La persona que lidere el juego deberá siempre indicar “día” y “noche”, puede variar la velocidad o el volumen de la voz, pero siempre indicará “día” y después “noche”
5. Sigán las instrucciones y observen cómo crean un patrón de movimientos. Cuando hayan dominado el patrón, pueden cambiar de líder y de movimientos.



### Recuerda...

Usando la rutina diaria puedes ayudarle a identificar patrones, a observar de qué manera hacen o suceden cosas que se repiten una y otra vez de igual manera; por ejemplo, puedes hacerle notar el orden en el que se alistan para ir a la escuela de lunes a viernes.



**Aprendizaje esperado:** reproducir formas y figuras.



## Formas mágicas

Para aprender de forma fácil y divertida a identificar y reproducir formas y figuras ¡Jueguen a hacer magia con formas y figuras!

### Materiales

- > Un pedazo de estambre, cuerda, listón o hilo para cada participante
- > Imágenes de figuras, por ejemplo: cuadrado, triángulo, rectángulo y círculo

### Instrucciones

1. En este juego van a crear y transformar figuras usando un pedazo de estambre.
2. Comiencen observando las imágenes de las figuras.
3. Elijan una figura y coloquen el estambre sobre el contorno.
4. Repitan el proceso con la misma figura varias veces.
5. Ahora repitan el proceso con otra figura, usando el mismo pedazo de estambre. ¿Notaron cómo pueden hacer distintas figuras usando el mismo material?
6. Es hora de la magia. Tomen turnos y decidan quién crea y quién transforma.
7. Una persona creará una figura y cerrará los ojos mientras la otra persona con sus superpoderes la transforma. Por ejemplo, pueden hacer un cuadrado y transformarlo en un triángulo.
8. ¡Diviértanse jugando varias rondas!



### Recuerda...

Bríndale retroalimentación sobre el proceso y no sobre el resultado, esto le ayudará a desarrollar confianza en sí misma o sí mismo, y le da una idea clara de lo que debe hacer para mejorar.



**Aprendizaje esperado:** construir configuraciones con formas, figuras y cuerpos geométricos.

## Construyendo con bloques

¡Jueguen a ser ingenieras e ingenieros construyendo con bloques! Es sencillo, divertido y aprenderán a identificar diferencias o similitudes entre objetos y modelos.

### Materiales

- > Bloques, si no tienes puedes usar materiales reciclables como cajas de cartón de diferentes tamaños, tapas plásticas, rollos de cartón del papel higiénico etc.)
- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices o marcadores de colores



### Instrucciones

1. Reúnan sus bloques, en caso de que no tengan busquen en casa todo lo que les pueda servir para construir y reúnanlo.
2. Piensen en una estructura que les gustaría construir (una torre, un puente, una rampa, etc.)
3. Antes de construirla dibújenla ¿Cómo creen que lucirá cuando terminen de construirla?
4. ¡Manos a la obra! Usando los bloques o el material que reunieron y siguiendo su dibujo construyan su estructura.
5. Cuando terminen de construir, observen y reflexionen ¿se parece al modelo?, ¿les sirvió seguir el modelo al construir la estructura?
6. Piensen en otra estructura, repitan el proceso y sigan divirtiéndose.



### Recuerda...

A través de actividades como esta, niñas y niños aprenden que la ingeniería es el proceso de usar herramientas para diseñar y construir algo con un propósito específico.



**Aprendizaje esperado:** medir objetos o distancias mediante el uso de unidades no convencionales.



## Salta y mide

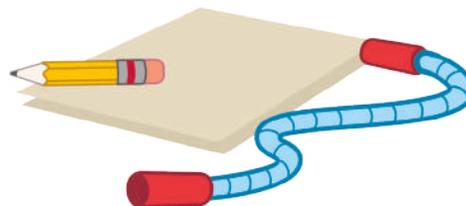
Salten y midan qué tan lejos pueden llegar.

### Materiales

- > Cinta adhesiva
- > Bloques o una pedazo de cuerda, estambre o listón
- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices o marcadores de colores

### Instrucciones

1. Busquen un espacio amplio.
2. Marquen con la cinta adhesiva la línea de salida.
3. Por turnos, salten hacia delante, coloquen una marca que indique hasta dónde llegaron de un salto.
4. Cuando todas las personas hayan tenido la oportunidad de saltar y poner su marca, midan la distancia de sus saltos usando los bloques o el pedazo de cuerda.
5. Recuerden comenzar a medir desde la línea de salida hasta donde está la marca de su salto.
6. Registren en una hoja la distancia del salto de cada participante, ¿quién saltó más lejos?
7. Regresen a la línea de salida y ahora salten dos veces, coloquen marcas que indiquen la distancia lograda en cada salto y repitan el proceso de medición, ¿sus dos saltos midieron lo mismo?



### Recuerda...

Al realizar mediciones con unidades no convencionales, es importante hacer marcas y contar las marcas para determinar la longitud medida.





**Aprendizaje esperado:** identificar y reproducir formas, figuras y cuerpos geométricos.

## Enrique va por su pelota

Sigan los objetos en forma de círculo y ayuden a Enrique a llegar a su pelota.





**Aprendizaje esperado:** persistir en la realización de actividades desafiantes y tomar decisiones para concluir las.

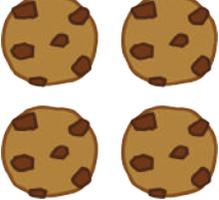
# ¡Aprendiendo del 1 al 4!

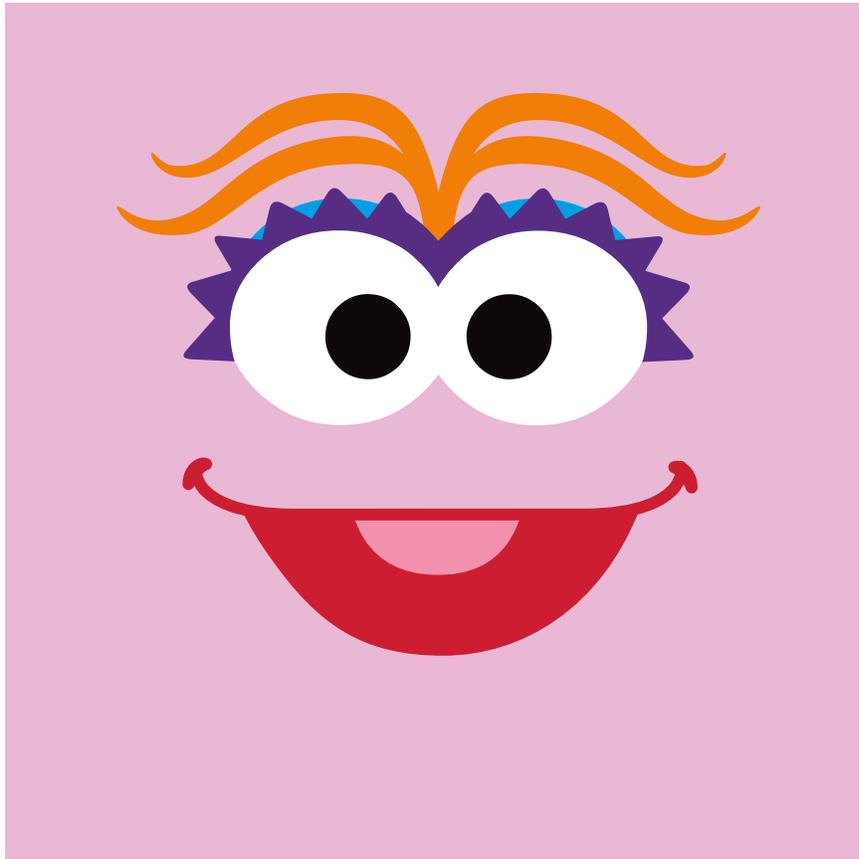
## Instrucciones:

1. Hagan sus tarjetas o recórtelas de esta página.
2. Revuélvanlas y pónganlas boca abajo.
3. Por turnos ¡encuentren los pares!



✂

 uno		 tres	 cuatro
		 dos	
 uno	 cuatro		
	 tres		 dos



EXPLORACIÓN Y CONOCIMIENTO  
DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL



**Aprendizaje esperado:** obtener, registrar, representar y describir información para responder dudas y ampliar su conocimiento en relación con plantas, animales y otros elementos naturales.

## Explorando ando

¿Saben qué es un hábitat?, ¿cómo es el hábitat en el que viven?, ¿cómo podemos saber cuántos animales viven en un hábitat? Aprendan más sobre los hábitats jugando a ser exploradoras y exploradores.

### Materiales

- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores

### Instrucciones

1. Para jugar, lo primero que necesitan es dónde registrar lo que observen. Pueden usar una libreta u hojas de reúso.
2. Ustedes viven y conviven con otros seres vivos en un espacio determinado. Exploren el espacio en donde viven, observen y registren todos los seres vivos que encuentren.
3. Recuerden explorar todas las habitaciones, incluyan la cocina y el baño. Observen bien el piso y el techo, todos los rincones y esquinas. Si tienen un jardín o patio pueden explorar ahí también.
4. Registren todos los seres vivos que encuentren: humanos, plantas, insectos y animales. Cuando finalicen su registro, cuenten ¿cuántos seres vivos encontraron?
5. Conversen sobre las características de cada uno: ¿qué forma tienen?, ¿de qué color son?, ¿de qué se alimentan?, ¿qué necesitan para crecer y vivir? Comparen la información ¿en qué se parecen y en qué son diferentes?



### VOCABULARIO CLAVE:

**Hábitat:** lugar en el que un ser vivo tiene todo lo que necesita para vivir y crecer.

**Censo:** conteo de cuántas cosas hay en cierto lugar.



### Recuerda...

Estimula su curiosidad y capacidad de observación haciéndole preguntas: qué, cómo, cuáles, cuántos, y todas las que les inviten a reflexionar sobre lo que ven.





**Aprendizaje esperado:** experimentar con objetos y materiales para poner a prueba ideas y supuestos.

## ¿Flota o se hunde?

¿Han visto objetos flotar?, ¿han visto objetos hundirse?, ¿cómo podemos saber si algo flota o se hunde? Aprendan más jugando *¿Flota o se hunde?*

### Materiales

- > Un recipiente con agua, puede ser una cubeta, jícara, olla, etc.
- > Diversos objetos para experimentar como: pelota, muñecos, esponjas, llaves, cubiertos, botellas de plástico, piedras, corchos, tapas, etc.

### Instrucciones

1. Busquen objetos con los cuáles puedan experimentar, procuren que haya variedad de materiales como: plástico, tela, madera, metal, etc.
2. Pongan agua en un recipiente, procuren que el tamaño del recipiente sea adecuado para los objetos que seleccionaron.
3. Cada persona deberá seleccionar un objeto, observarlo cuidadosamente: ¿qué forma tiene?, ¿de qué tamaño es?, ¿es pesado o ligero?, ¿cuál es su textura?, y antes de arrojarlo al recipiente con agua deberá decir si cree que el objeto flotará o se hundirá.
4. Tomen turnos para arrojar los objetos al recipiente con agua y observen: ¿qué sucede?, ¿se hunde o flota?, ¿el resultado coincidió con lo que pensaban?
5. Coloquen todos los objetos que flotaron juntos y obsérvenlos: ¿en qué se parecen?, ¿son del mismo tamaño, forma, peso o textura? Hagan lo mismo con los objetos que no flotaron. ¿A qué conclusiones pueden llegar con base en los resultados? ¿Cuáles objetos se hundieron y cuáles flotan?



### VOCABULARIO CLAVE:

**Flotar:** sostenerse en la superficie de un líquido por sí solo.

**Hundir:** sumir algo debajo de la superficie de un líquido.



### Recuerda...

Hacer experimentos y poner a prueba nuestras ideas nos permite aprender de las pruebas y los errores, además estimula el desarrollo de la capacidad de anticipar lo que puede suceder.





**Aprendizaje esperado:** explicar los beneficios de los servicios con que se cuenta en su localidad.



## Encontrando el camino

En una comunidad hay casas, escuelas, parques, tiendas, mercados, clínicas, entre otros lugares. Todas las personas que ahí viven, trabajan y conviven son importantes para el bienestar de todas.

### Materiales

> Crayón, lápiz o marcadores de colores

### Instrucciones

Usen su dedo o un crayón para ayudar a Elmo y a su papá a llegar a la escuela. Fíjense en los lugares que hay en el camino, conversen sobre lo que se hace en cada uno, por qué son importantes, y qué pasaría si ese lugar no existiera.



### Recuerda...

Es importante que le apoyes en desarrollar las habilidades necesarias para colaborar con otras personas, convivir de manera armónica y cuidar su entorno.





**Aprendizaje esperado:** reconocer y valorar su imagen y lo que le caracteriza.

## Autorretrato

Todas las personas son únicas y especiales ¿cómo son ustedes? ¿Cuáles son sus características? Descúbralo elaborando un autorretrato.

### Materiales

- > Espejo
- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayolas, lápices, marcadores o pinturas de colores

### Instrucciones

1. Hacer un autorretrato es hacer un dibujo de uno mismo. Usen una hoja, sus crayones, lápices, marcadores o pintura de colores para hacerlo.
2. Antes de iniciar pueden observarse a sí mismos en un espejo: ¿cómo son?, ¿qué forma tiene su nariz, su boca? ¿de qué color son sus ojos, su cabello?, ¿tienen alguna marca particular?
3. Dibujen lo que vieron en el espejo.
4. Cuando terminen conversen y pregúntense: ¿se parecen a su dibujo?, ¿qué les gusta de ustedes mismos?, ¿hay algo que les gustaría cambiar?, ¿en qué se parecen y en qué son diferentes sus retratos?



### Recuerda...

Para que desarrolle una autoimagen positiva puedes ayudarle a construir frases positivas sobre sí mismo o sí misma, por ejemplo: “yo soy inteligente”, “voy a intentarlo otra vez”, “yo puedo hacerlo”, etc.



**Aprendizaje esperado:** obtener, registrar, representar y describir información para resolver dudas y ampliar su conocimiento en relación con plantas, animales y otros elementos naturales.

## Aves

¿Sabes cómo son las aves?, ¿qué comen? Construyan un comedero para aves para observarlas y aprender más de ellas.

### Materiales

- > Un envase vacío y limpio de leche o jugo
- > Un palito de madera
- > Una agujeta, cuerda o listón
- > Perforadora y tijeras
- > Semillas, por ejemplo: alpiste

### Instrucciones

1. En una de las caras del envase, midan 7 centímetros de la base hacia arriba, ahí marquen un cuadrado y recórtelo.
2. Con cuidado claven un palito de madera justo debajo del cuadrado que recortaron, este servirá para que se posen las aves.
3. Perforen un agujero en la parte superior del envase. Pasen la agujeta por el agujero y hagan un nudo para asegurarlo. La agujeta servirá para colgarlo.
4. Pongan las semillas dentro del comedero y busquen un lugar donde colgarlo. Puede ser en una ventana u otro lugar al que puedan llegar las aves y que sea alto para que otros animales no las molesten mientras comen.
5. Observen las aves que llegan, ¿de qué tamaño son?, ¿de qué colores son?, ¿vienen solas? Observen sus diferencias.



### VOCABULARIO CLAVE

**Ave:** animal con el cuerpo cubierto de plumas, pico, dos patas y dos alas.

**Comedero:** recipiente donde se echa la comida a las aves y otros animales.



### Recuerda...

Introducir a niñas y niños al estudio de los seres vivos, es el primer paso para ayudarles a desarrollar una actitud de cuidado hacia el medio ambiente.





**Aprendizaje esperado:** experimentar con objetos y materiales para poner a prueba ideas y supuestos.

## Mezclas

¿Saben qué es una mezcla? Muchas cosas que hay a nuestro alrededor son producto de mezclas. ¡Incluso las comemos! (Leche con chocolate, huevo con frijoles) ¿Qué otras mezclas conocen? ¡Hagamos mezclas!

### Materiales

- > Frascos, vasos, recipientes o botellas transparentes con tapa
- > Ingredientes diversos para mezclar:
  - Aceite (puede ser el que se usa en la cocina)
  - Agua
  - Harina, arroz, jamaica, azúcar, jugo de limón, sal, tierra, piedras, etc.

### Instrucciones

1. Reúnan todos los ingredientes y obsérvenlos: ¿a qué huelen?, ¿cómo lucen?, ¿qué temperatura tienen?, ¿producen algún sonido?
2. Su misión es averiguar qué sucederá con los ingredientes una vez que los mezclen.
3. Antes de hacer una mezcla reflexionen: ¿qué sucederá si mezclamos estos dos ingredientes?
4. Mezclen y observen qué sucede con los ingredientes: ¿cambian de forma, color, tamaño u olor?
5. Prueben mezclar un mismo ingrediente con otros dos ingredientes distintos. Por ejemplo: el arroz con agua y el arroz con aceite.
6. Diviértanse haciendo diferentes mezclas e identifiquen mezclas que hacen día a día, por ejemplo: una sopa, un licuado, cereal con leche, agua con jabón.



### VOCABULARIO CLAVE

**Mezclar:** juntar una cosa con otra.



### Recuerda...

Hacer experimentos en donde pongan a prueba sus ideas y aprendan mediante el ensayo y error, estimula su curiosidad, su capacidad de observación y de anticipación.





**Aprendizaje esperado:** reconocer y valorar costumbres y tradiciones que se manifiestan en los grupos sociales a los que pertenece.



## Retrato de familia

Aun existiendo tantas familias en el mundo, ninguna es igual a otra. Existen muchos tipos de familia, ¿cómo es la suya?

### Materiales

- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayolas, lápices, marcadores o pinturas de colores

### Instrucciones

1. Reflexionen sobre cómo es su familia y quiénes la integran.
2. Conversen sobre los diferentes tipos de familia.
3. Observen cómo son las personas que integran su familia y qué las caracteriza.
4. Hagan un dibujo de su familia.
5. Reflexionen: ¿en qué se parecen?, ¿qué diferencias hay entre cada miembro?, ¿qué cosas disfrutan hacer como familia?, ¿qué les gusta y qué les gustaría mejorar de su familia?



### Recuerda...

Niñas y niños tienen derecho a tener una familia que les brinde un entorno seguro, de cariño y afecto. Hacerlos sentir queridos/as y valiosos/as es fundamental para su desarrollo y bienestar.





**Aprendizaje esperado:** explicar los beneficios de los servicios con que se cuenta en su localidad.



## Sano y salvo gracias a los ayudantes

¿Saben quién puede ayudarles en caso de una emergencia? En nuestra comunidad hay ayudantes especiales preparados para ayudarnos cuando es necesario. Doctores, proveedores de servicios de emergencia, bomberos, agentes de policía y maestros nos pueden ayudar en caso de una emergencia.

### Materiales

> Crayón, lápiz o marcador

### Instrucciones

1. Usando su dedo o un crayón, guíen a Archibaldo, Elmo y su mamá en su visita a los ayudantes de la comunidad.
2. Observen e identifiquen los edificios que hay en el camino, conversen sobre las personas que están dentro de ellos y cómo pueden ayudarlos.
3. Conversen: ¿qué ayudantes hay en su vecindario?



### Recuerda...

Es importante enseñarle cómo cuidarse, qué hacer, dónde y a quién pedir ayuda en caso de ser necesario.





**Aprendizaje esperado:** explicar los beneficios de los servicios con que cuenta en su localidad.

## Nuestras superestrellas

Con tu dedo lleva a cada superestrella al lugar donde trabaja.





**Aprendizaje esperado:** describir y explicar las características comunes que identifica entre elementos que observa.

## Nadando

Observen y señalen todas las cosas que están flotando y todas las que se hundieron.





**Aprendizaje esperado:** describir y explicar las características comunes que identifica entre seres vivos y elementos que observa.

## Encuentra los seres vivos

Observen y señalen todos los seres vivos que encuentren en la imagen.





## LENGUAJE Y COMUNICACIÓN



**Aprendizaje esperado:** identificar las letras del abecedario, su sonido y palabras que inician con ellas.



## Exposición de letras

Una exposición es un conjunto de cosas que se exhibe en un museo para que las personas las miren. Aprendan más ¡creando su propia exposición de letras!

### Materiales

- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores
- > Diversos objetos domésticos

### Instrucciones

1. Lo primero que tienen que hacer es elegir una letra. Repasen el abecedario antes de seleccionarla. Pueden cantar la canción del abecedario, leerlo o escribirlo en una hoja.
2. Una vez que hayan seleccionado la letra, hagan un letrero para anunciar la exposición. Pueden decorarlo con crayones, lápices, marcadores o pintura de colores.
3. Ahora reúnan todos los objetos que van a exhibir en la exposición. Pronuncien en voz alta el sonido que hace la letra, por ejemplo: **A** de **agua**, **almohada**, **aceite**, **antena**, **avena**, **almendra**, **aguacate**, etc.
4. Junten todos los objetos y acomódenlos en un lugar. Coloquen el letrero e ¡inviten a otros miembros de la familia a visitar la exposición!



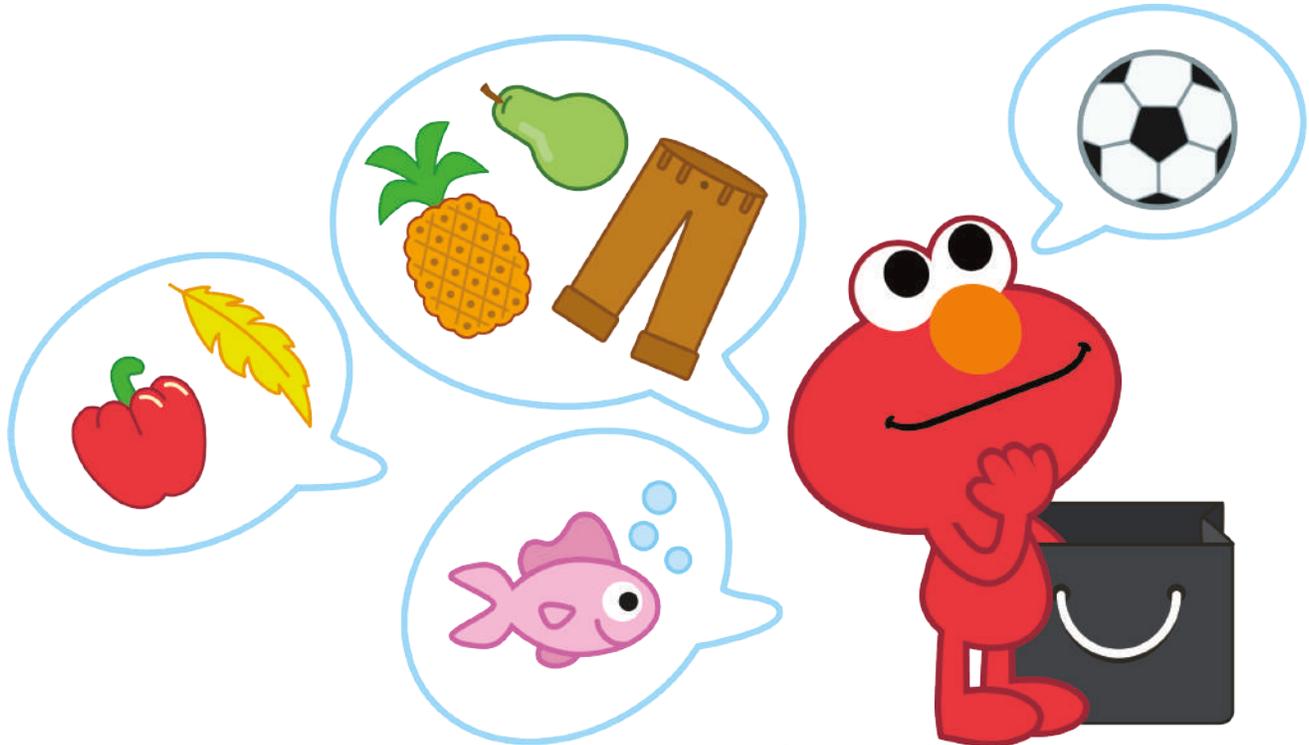
### Recuerda...

Al leerle y al jugar juegos que involucren letras, le estás ayudando a desarrollar habilidades esenciales para que logre aprender a leer y escribir.





**Aprendizaje esperado:** identificar las letras del abecedario, su sonido y palabras que inician con ellas.



## La letra misteriosa

Aprendan más sobre las letras jugando a descubrir cuál es la letra misteriosa.

### Materiales

- > Bolsa oscura
- > Diversos objetos domésticos

### Instrucciones

1. La persona que tome el primer turno deberá elegir una letra, buscará tres objetos que comiencen con esa letra y los meterá en la bolsa oscura. Por ejemplo: una pelota, un plátano y un peine para la letra "P".
2. Después, mostrará uno a uno los objetos haciendo énfasis en el sonido de la primera letra de cada palabra.
3. Las otras personas deberán observar y escuchar atentamente para descubrir cuál es la letra misteriosa.
4. Cambien de turno y descubran otra letra misteriosa.



### Recuerda...

Si señalas y nombras activamente las cosas que están a su alrededor, le apoyas a incrementar su vocabulario con sustantivos simples como: perro, planta, gato, plato, manzana; así como con palabras que describen su color (rojo, azul, verde), cantidad (tres cucharas, dos sombreros) y ubicación (atrás, delante, debajo, enfrente).



**Aprendizaje esperado:** narrar historias que le son familiares, hablar acerca de los personajes y sus características, de las acciones y los lugares donde se desarrollan.



**Pecera**

Es un tanque transparente donde viven plantas o animales pequeños, como peces o reptiles.



**Caballete**

Es un soporte en forma de triángulo que sirve para sostener el trabajo de un pintor.

**Globo terráqueo**

Es una esfera u objeto redondo, que tiene un mapa de la Tierra. Parece una pelota.

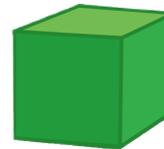


**Hábitat**

Es el lugar donde un ser vivo come, duerme y tiene todo lo que necesita para vivir.

**Camuflajearse**

Es disfrazarse u ocultarse mezclándose con el fondo.



**Cubo**

Es una figura que tiene seis lados cuadrados iguales. Tiene la forma de una caja.

# Una lagartija anda suelta

Con este libro para colorear, podrán hacer su propio cuento, contar y ¡volver a contar la historia como quieran y cuando quieran!

**Materiales**

- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores

**Instrucciones**

1. Observen las imágenes y creen una historia.
2. Cuando terminen su historia engrapen algunas hojas de papel y usando crayones, lápices, marcadores o pintura de colores y coloréenla.
3. Tomen turnos para contar el cuento con sus propias palabras, ya sea recordando la historia previa o inventando una nueva.



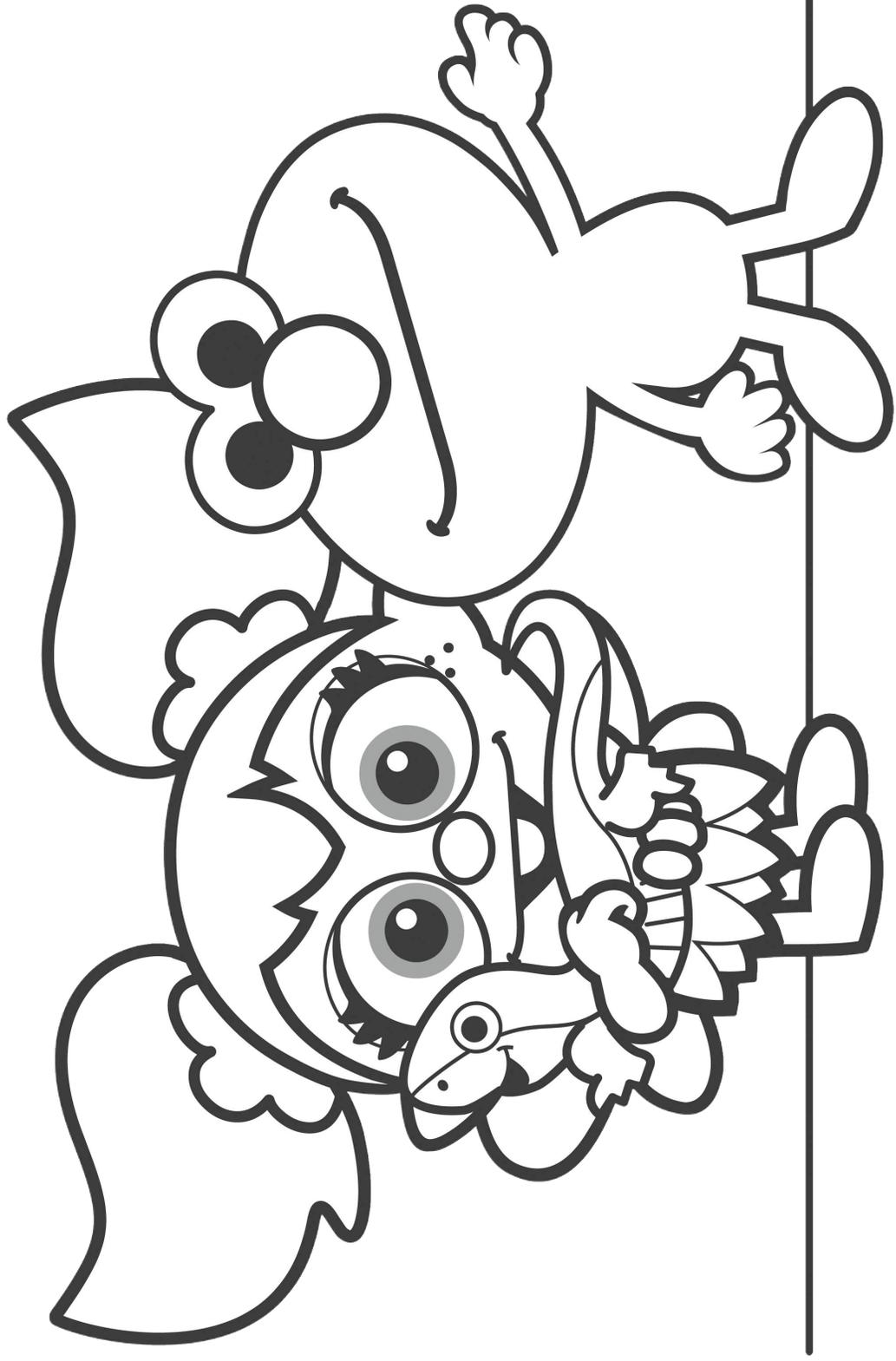
**Recuerda...**

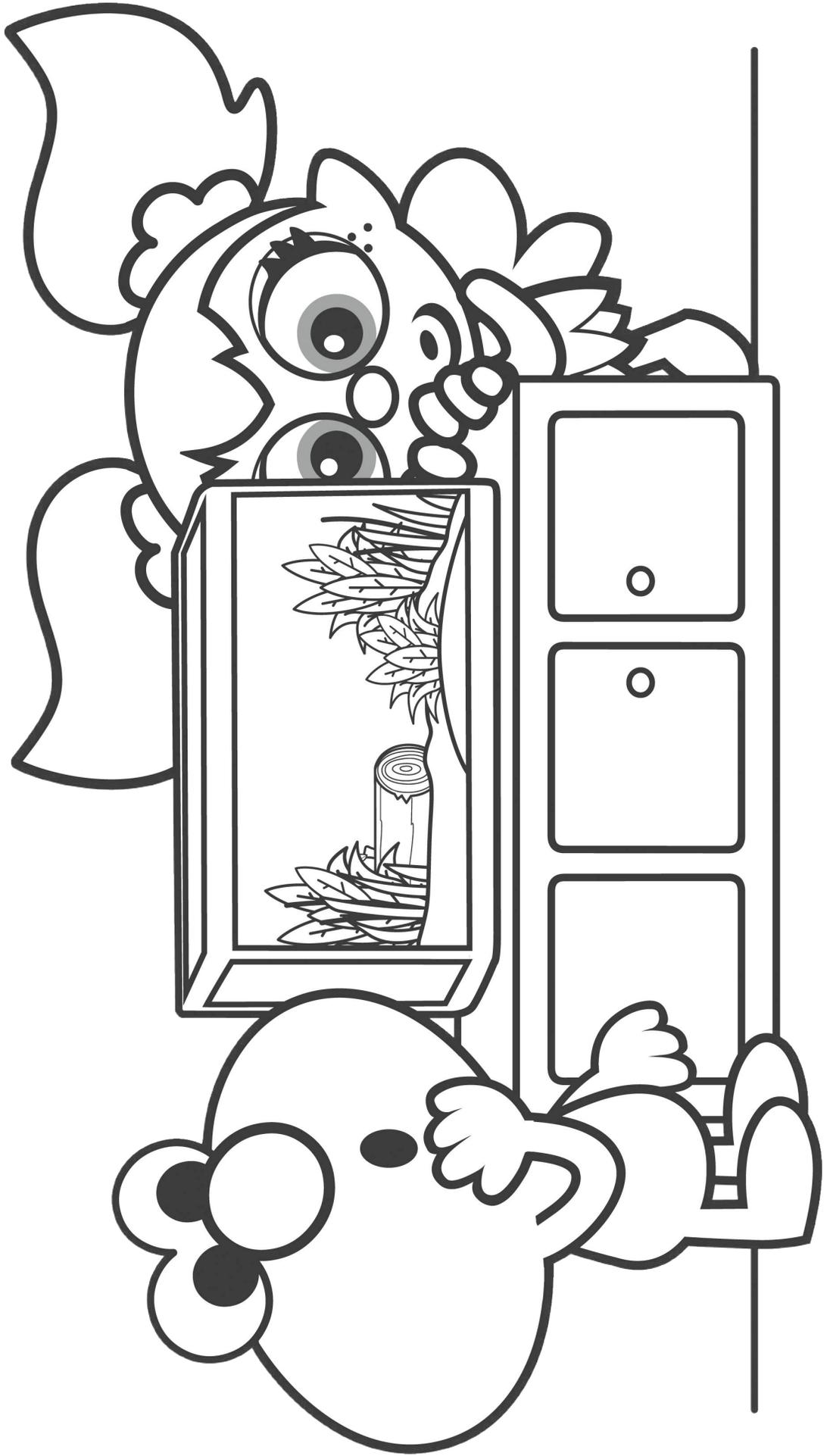
Al pedirle que narre la secuencia de los eventos vividos durante su día, no sólo promueves el desarrollo de su lenguaje, sino que puedes descubrir mucho sobre sus percepciones sobre el mundo que le rodea.



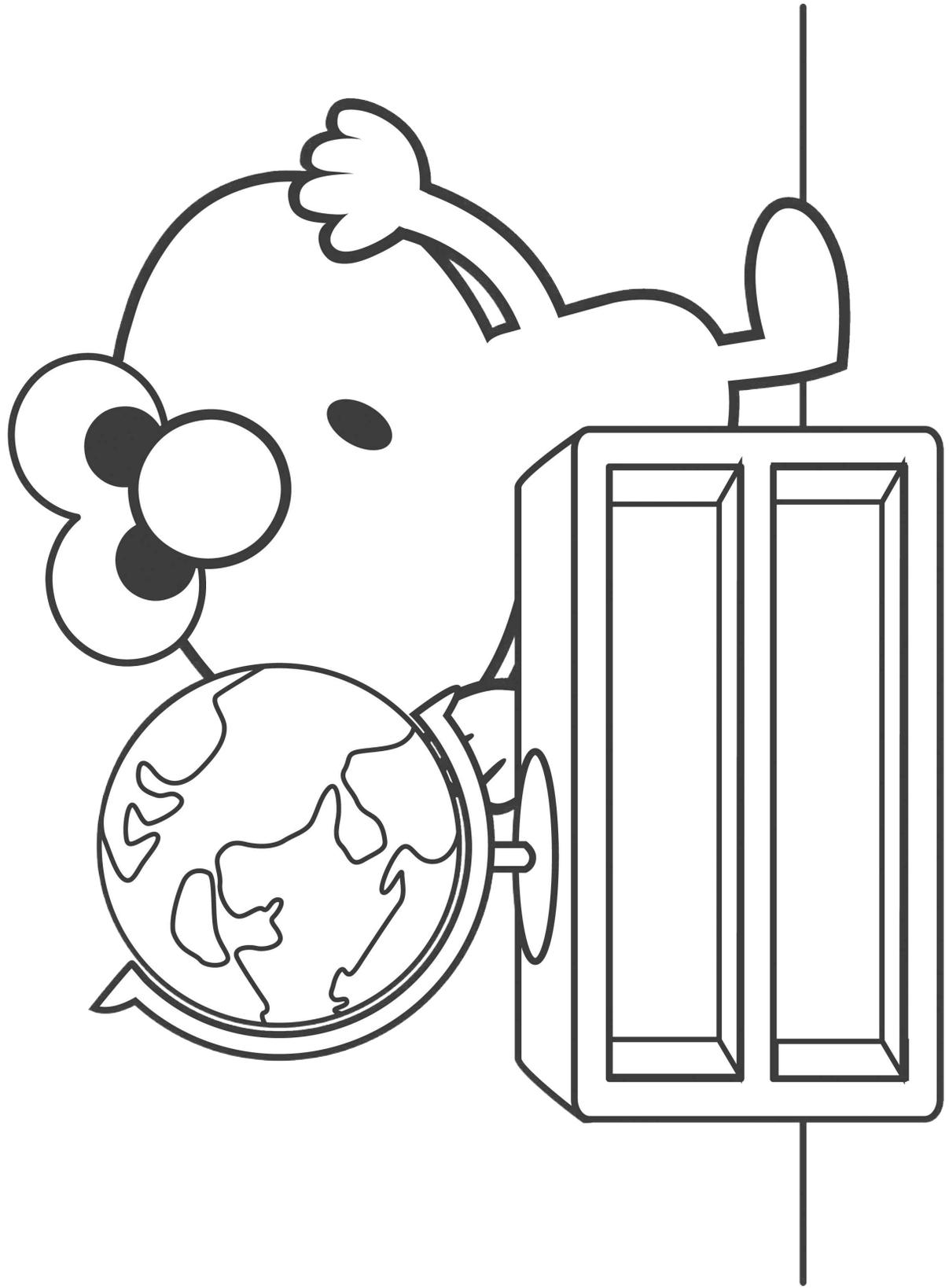


# Una lagartija anda suelta

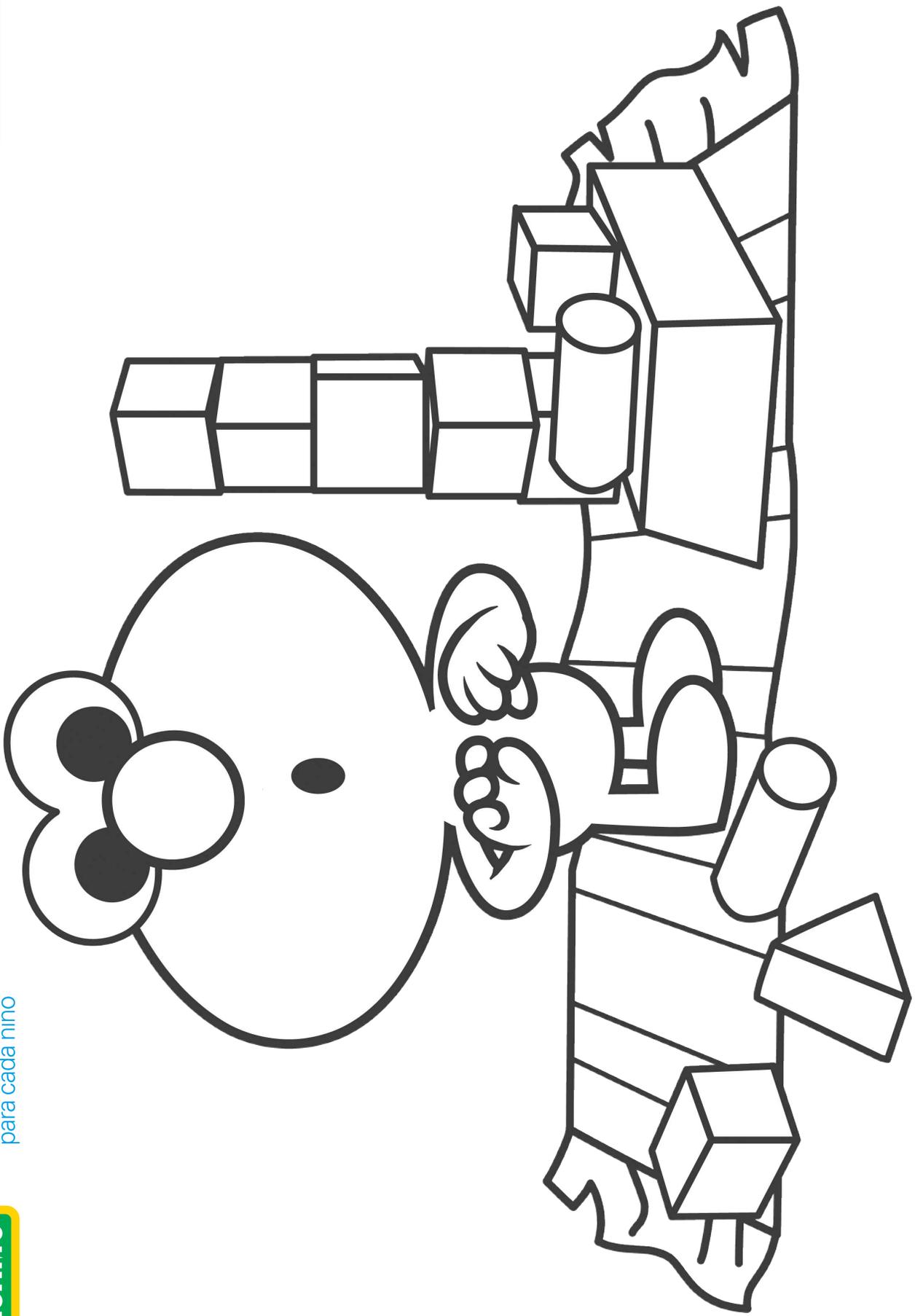




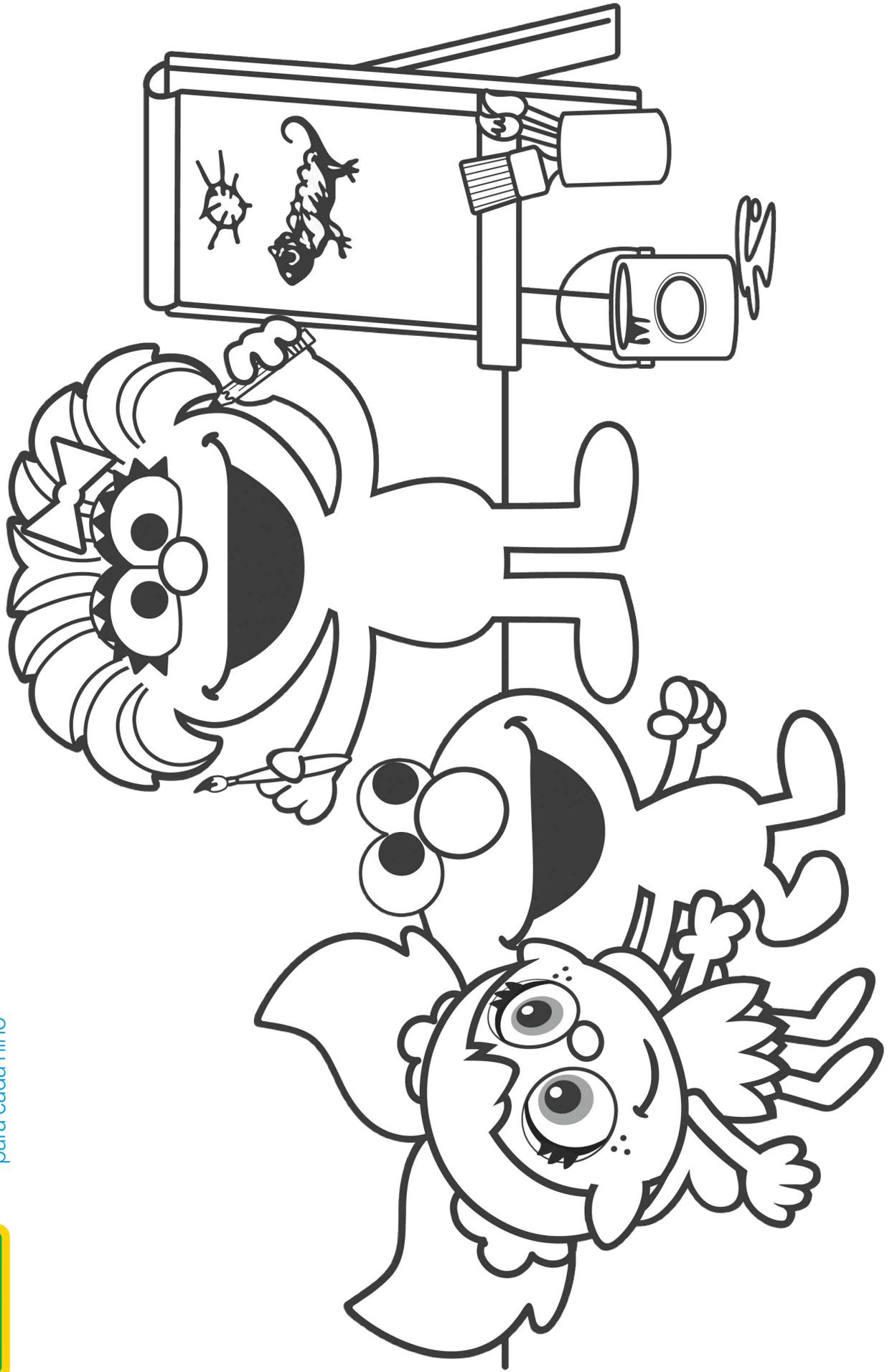
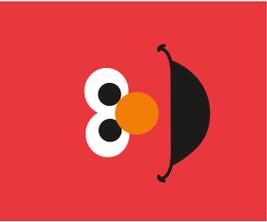
unicef  
para cada niño



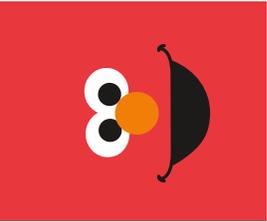
unicef  
para cada niño



unicef  
para cada niño

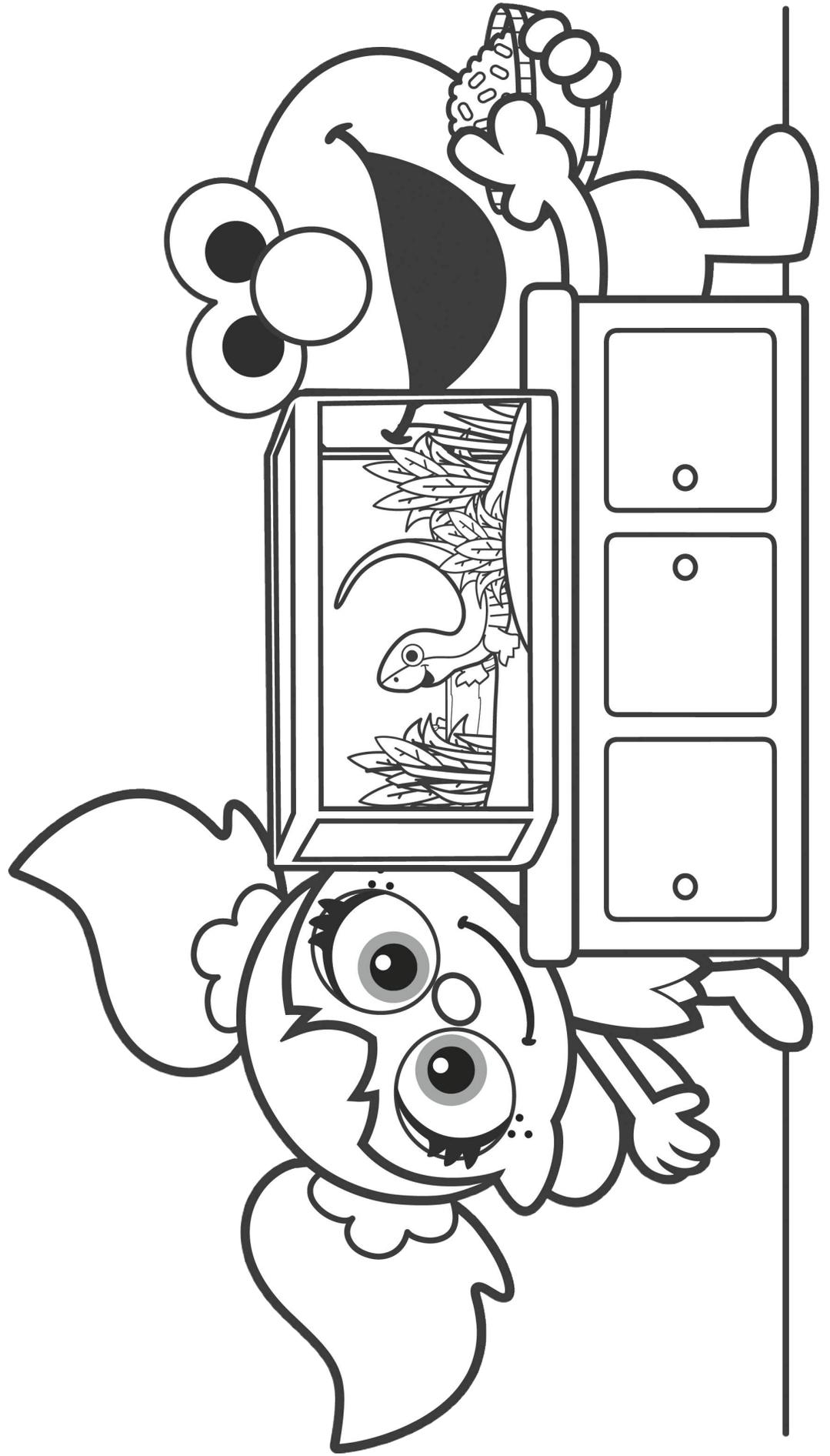


unicef  
para cada niño



unicef  
para cada niño





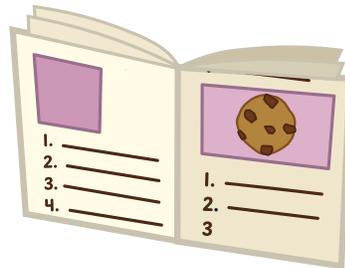
unicef  
para cada niño



**Aprendizaje esperado:** narrar historias que le son familiares, hablar acerca de los personajes y sus características, de las acciones y los lugares donde se desarrollan.



**Taza medidora**  
Es un utensilio de cocina que se usa para medir alimentos.



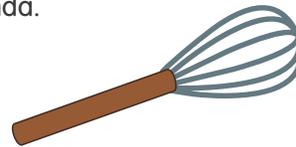
**Receta**  
Es una lista de instrucciones para preparar una comida o merienda.



**Ingrediente**  
Es una de las cosas que lleva una receta.



**Docena**  
Es un grupo de doce cosas.



**Batidor**  
Herramienta que se usa para batir alimentos, como huevos o crema.



**Líquido**  
Es algo que fluye y adopta la forma del envase que lo contiene, como el agua.



**Enorme**  
Enorme significa ¡realmente grande!

## La galleta perfecta

Con este libro para colorear, podrán hacer su propio cuento, contar y ¡volver a contar la historia como quieran y cuando quieran!

### Materiales

- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores.

### Instrucciones

1. Observen las imágenes y creen una historia.
2. Cuando terminen su historia engrapen algunas hojas de papel y usando crayones, lápices, marcadores o pintura de colores y coloréenla.
3. Tomen turnos para contar el cuento con sus propias palabras, ya sea recordando la historia previa o inventando una nueva.

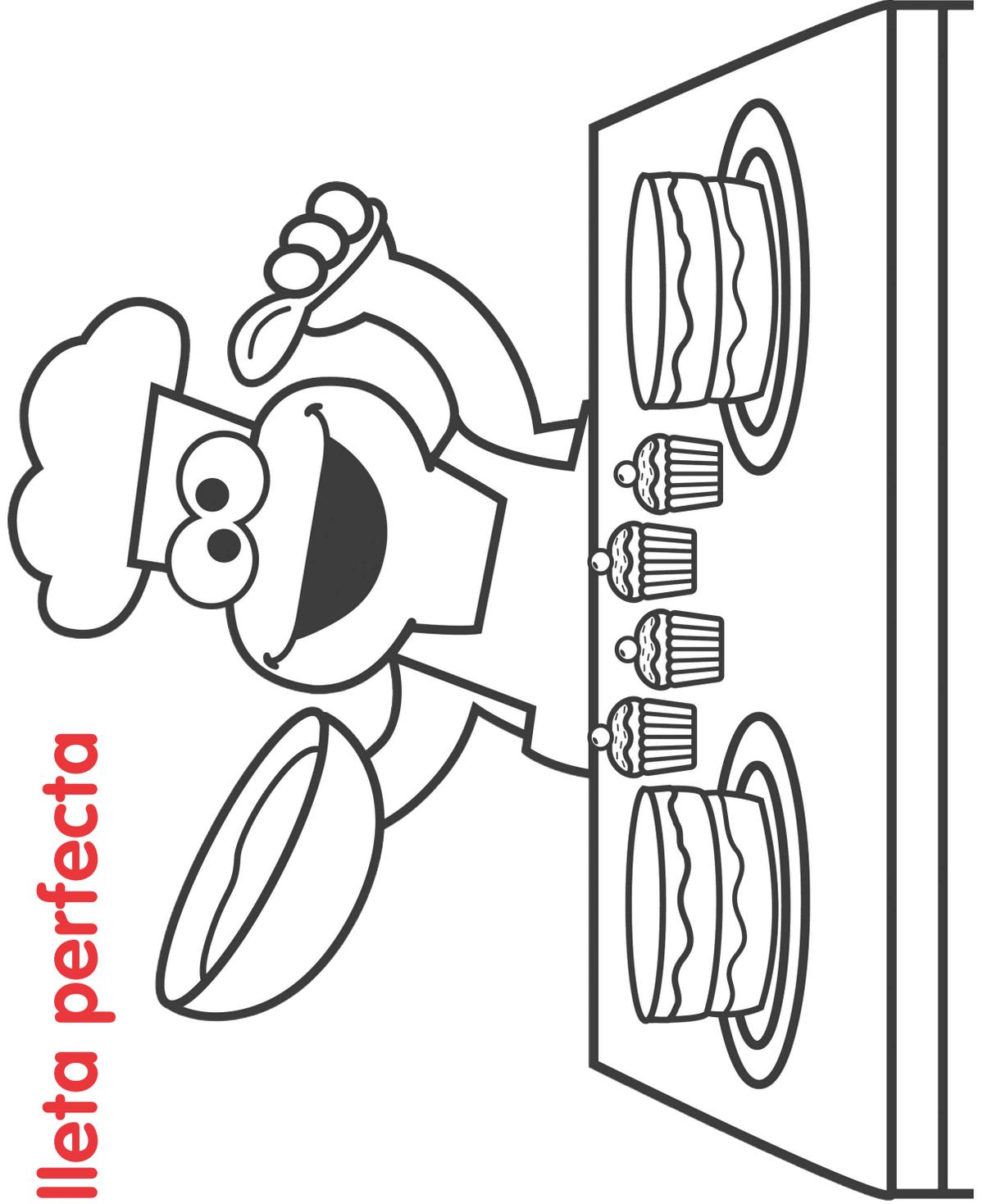


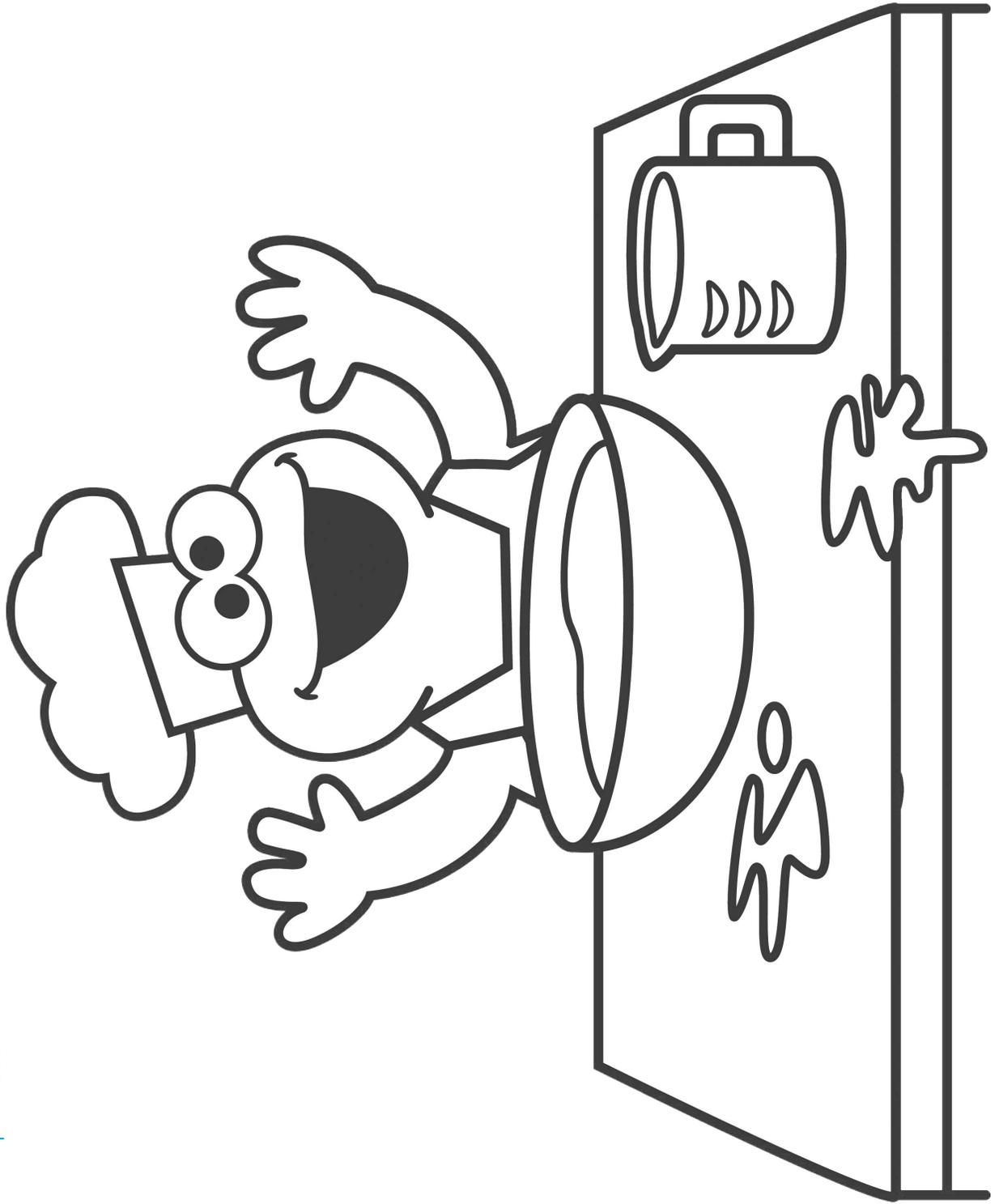
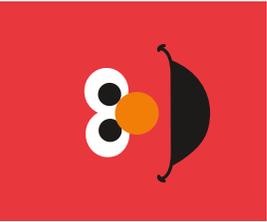
### Recuerda...

Cuando dibuja y colorea está desarrollando habilidades que le permitirán aprender a escribir.

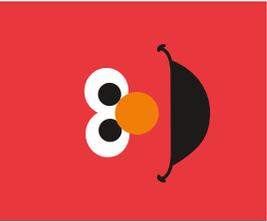


# La galleta perfecta

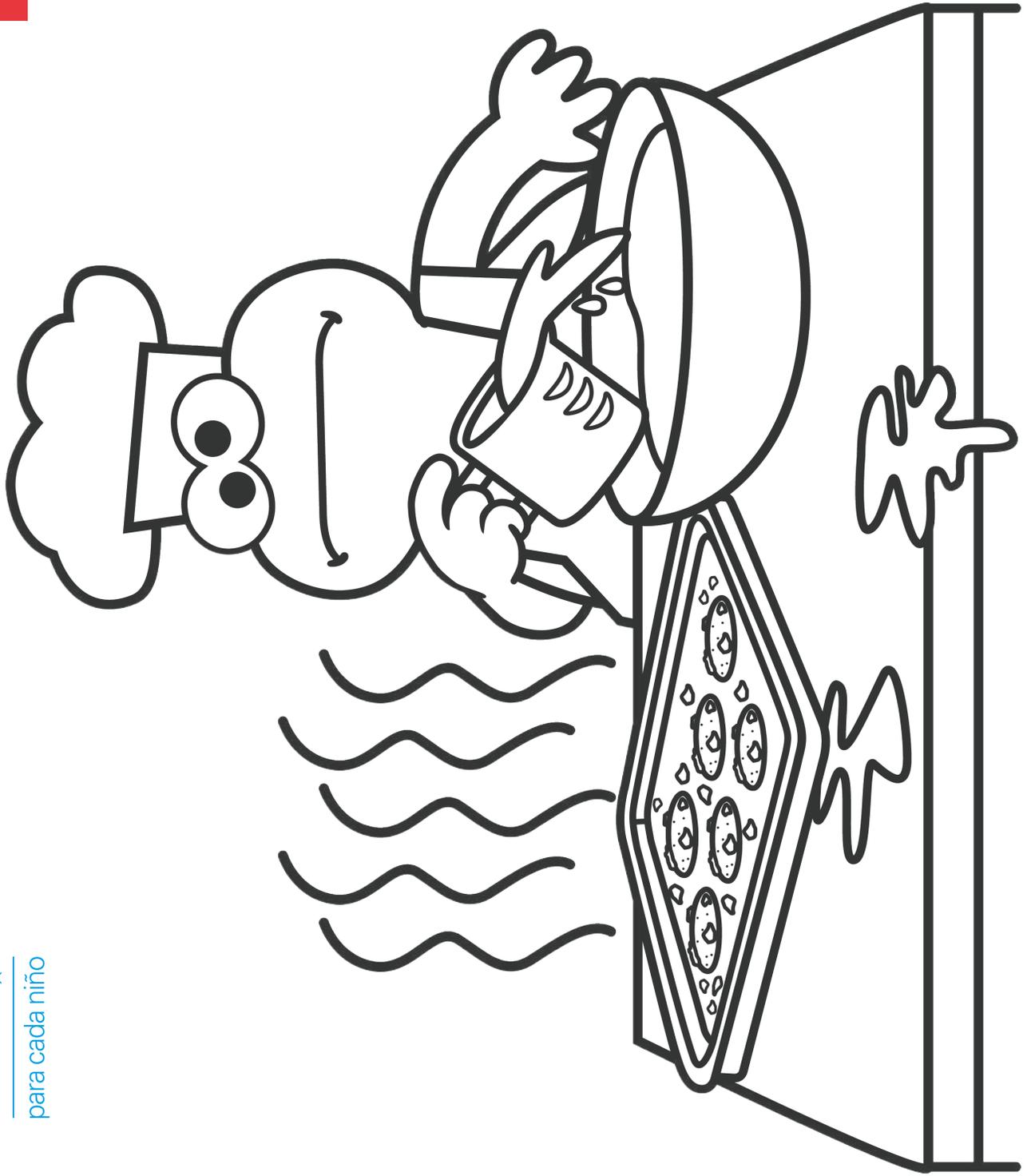


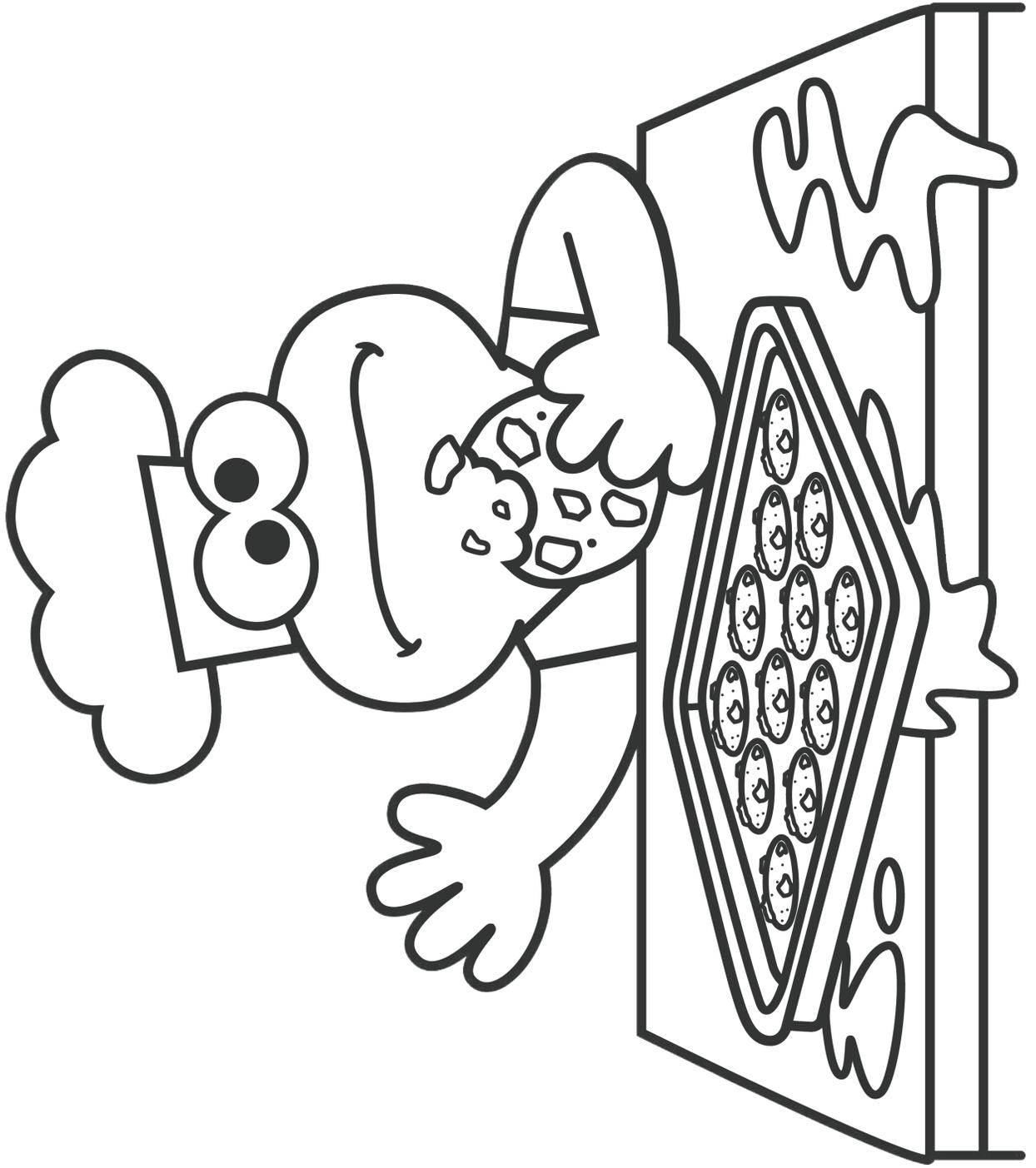
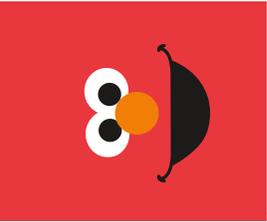


unicef  
para cada niño

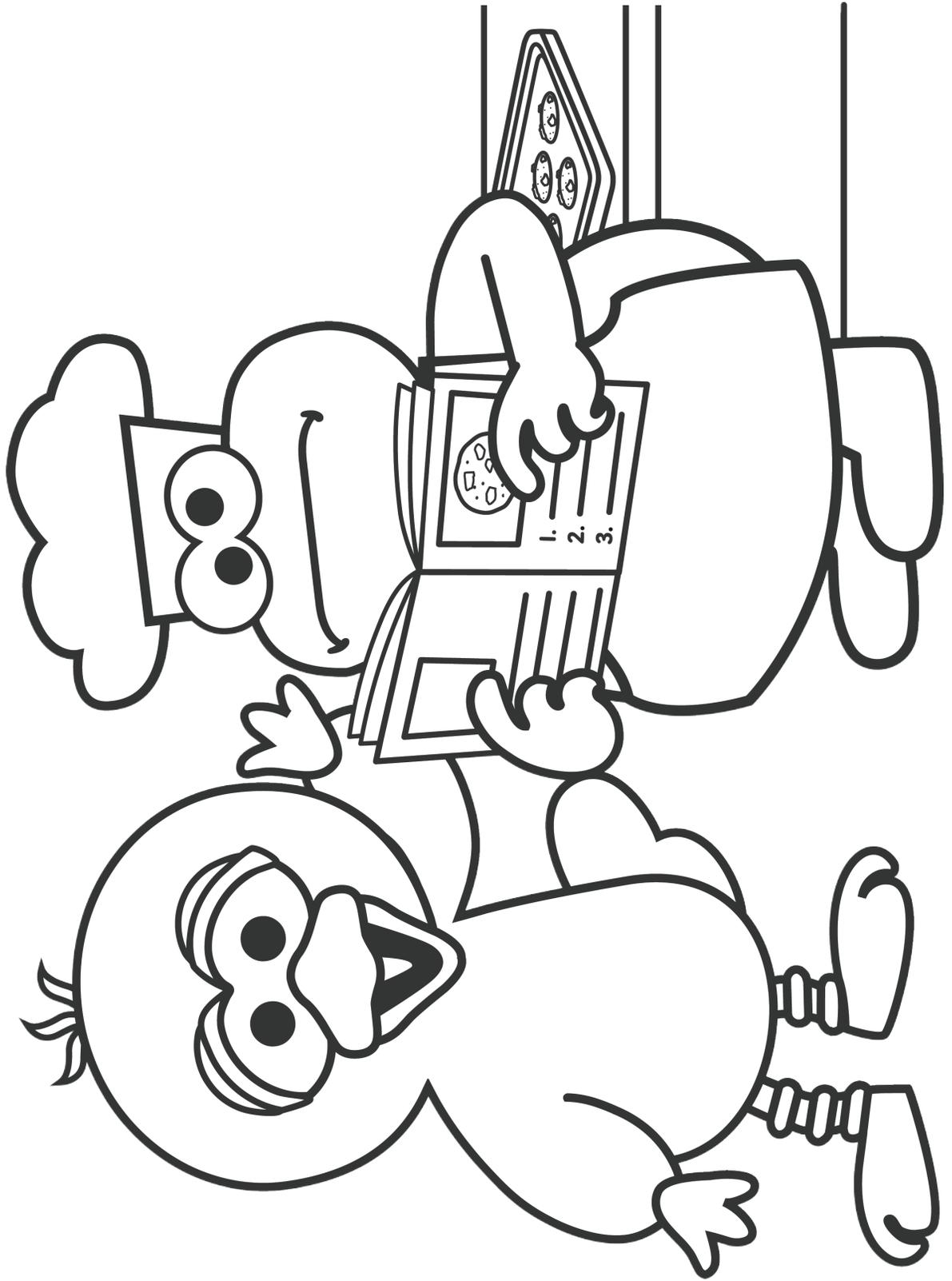


unicef  
para cada niño





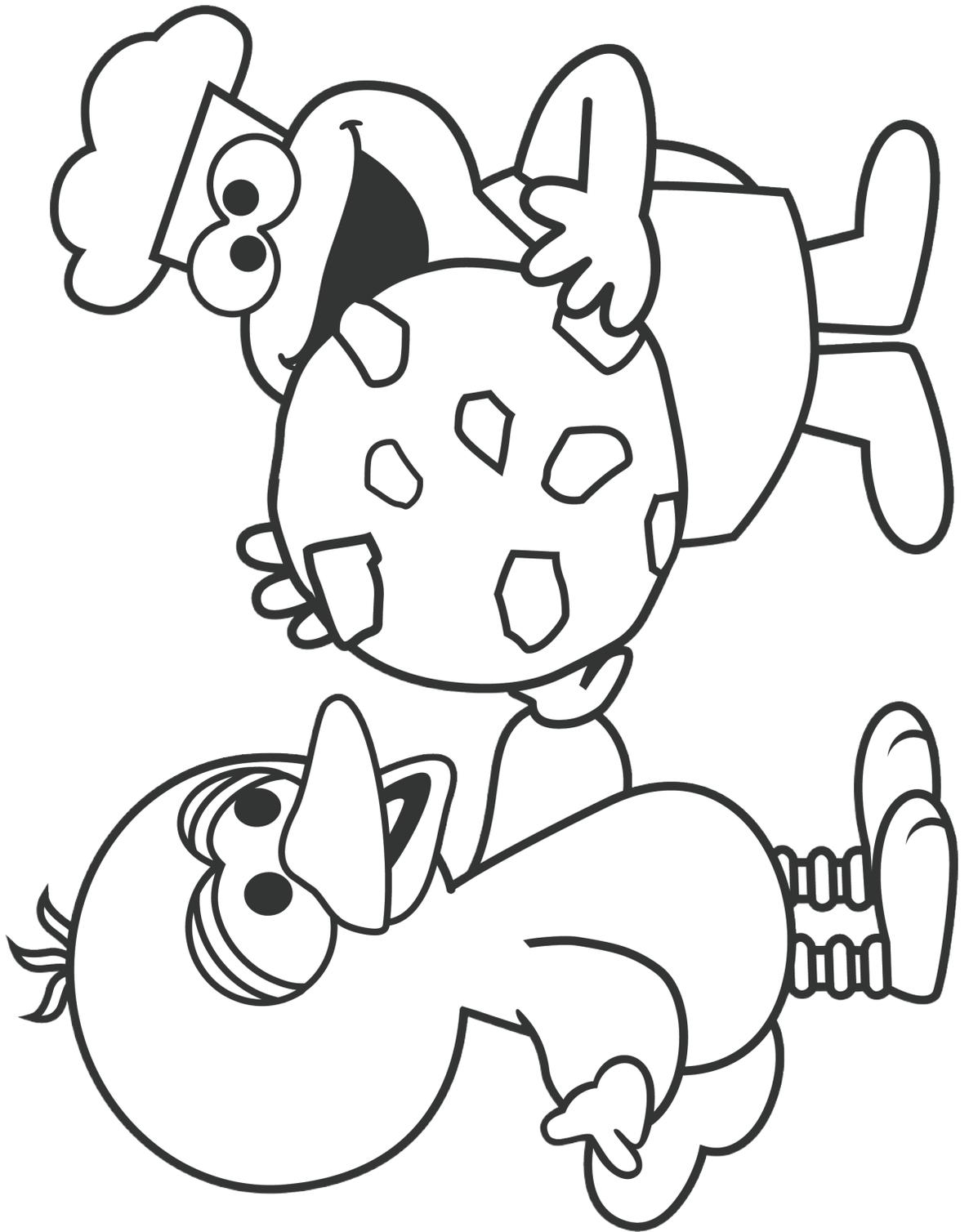
unicef  
para cada niño







unicef  
para cada niño





**Aprendizaje esperado:** narrar historias que son familiares, hablar acerca de los personajes y sus características, de las acciones y los lugares donde se desarrollan.



**Curioso**

Ser curioso o curiosa significa querer conocer o aprender algo nuevo.



**Cráter**

Es un hoyo o depresión en el suelo, algunas veces causado por algo que cae del cielo.



**Astronauta**

Es una persona que viaja al espacio.



**Chef**

Es una persona que prepara comidas y refrigerios.



**Agacharse**

Cuando alguien se agacha debe doblar sus rodillas y bajar su torso.



**Planeta**

Es un objeto gigante en el espacio que se mueve alrededor del Sol; por ejemplo, la Tierra es un planeta.



**Constelación**

Grupo de estrellas que forman una figura en el cielo.

# Zip, Zum, ¡Elmo está en la luna!

Con este libro para colorear podrán hacer su propio cuento, contar y ¡volver a contar la historia como quieran y cuando quieran!

**Materiales**

- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores.

**Instrucciones**

1. Observen las imágenes y creen una historia.
2. Cuando terminen su historia engrapen algunas hojas de papel y usando crayones, lápices, marcadores o pintura de colores y coloréenla.
3. Tomen turnos para contar el cuento con sus propias palabras, ya sea recordando la historia previa o inventando una nueva.



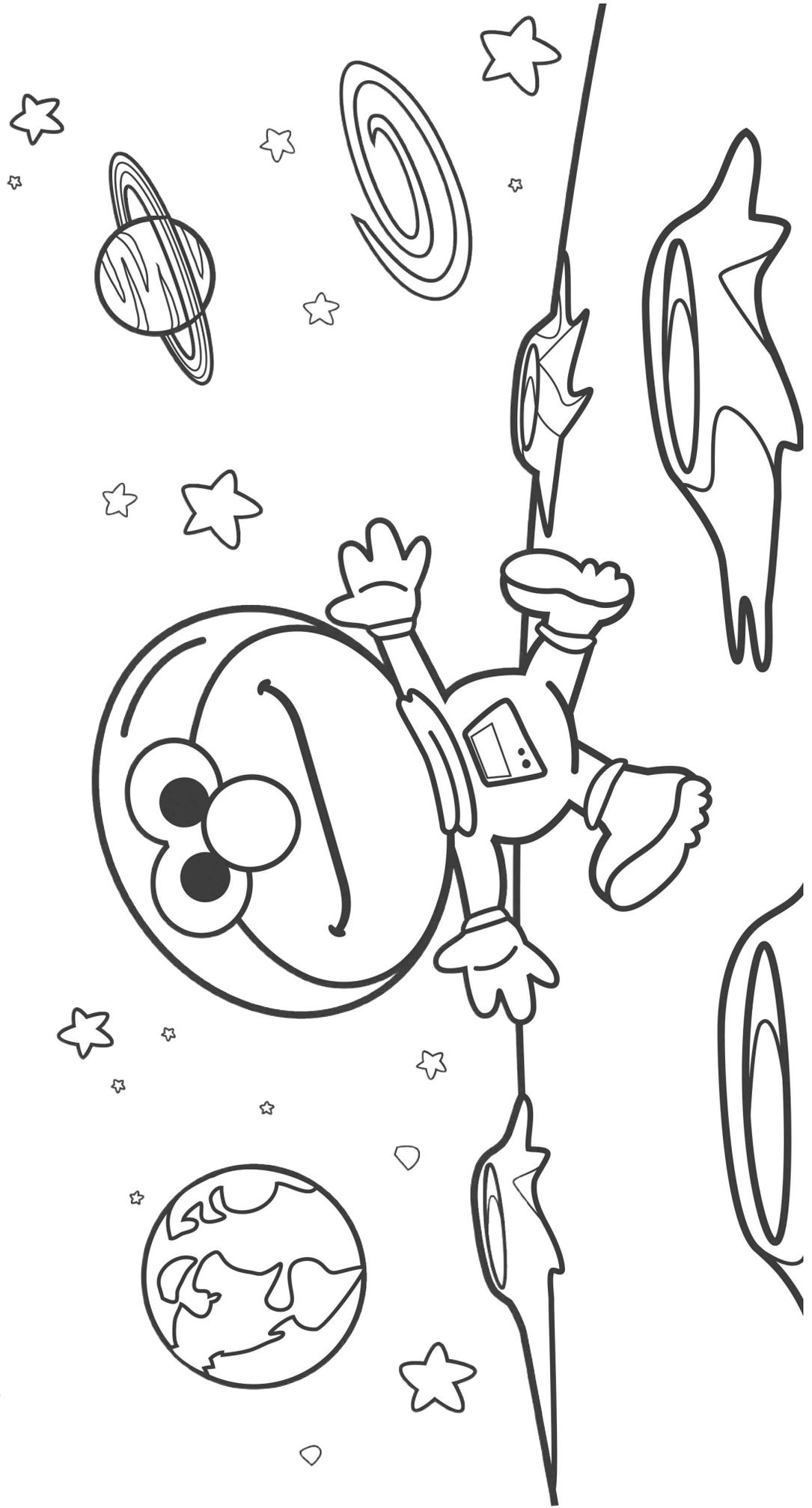
**Recuerda...**

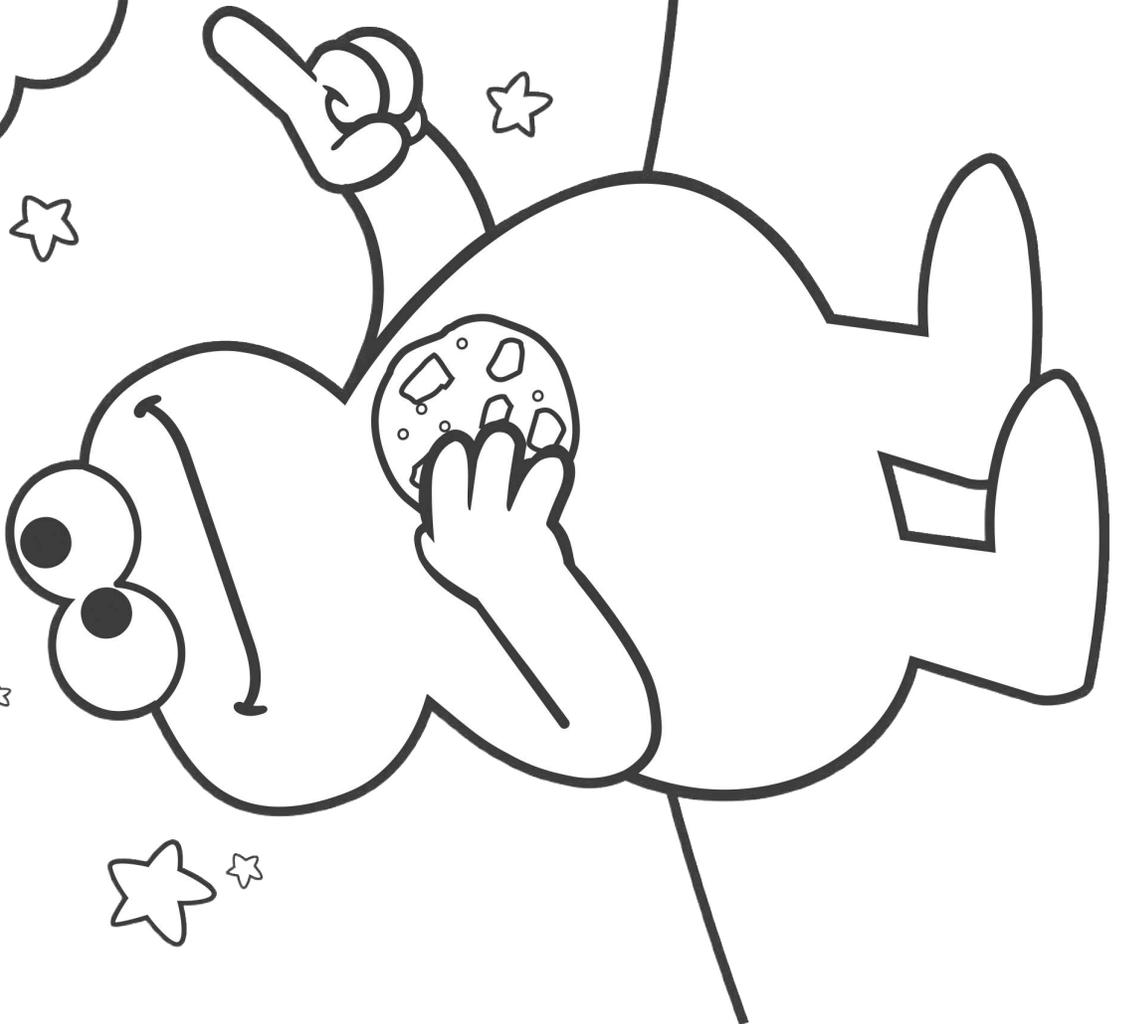
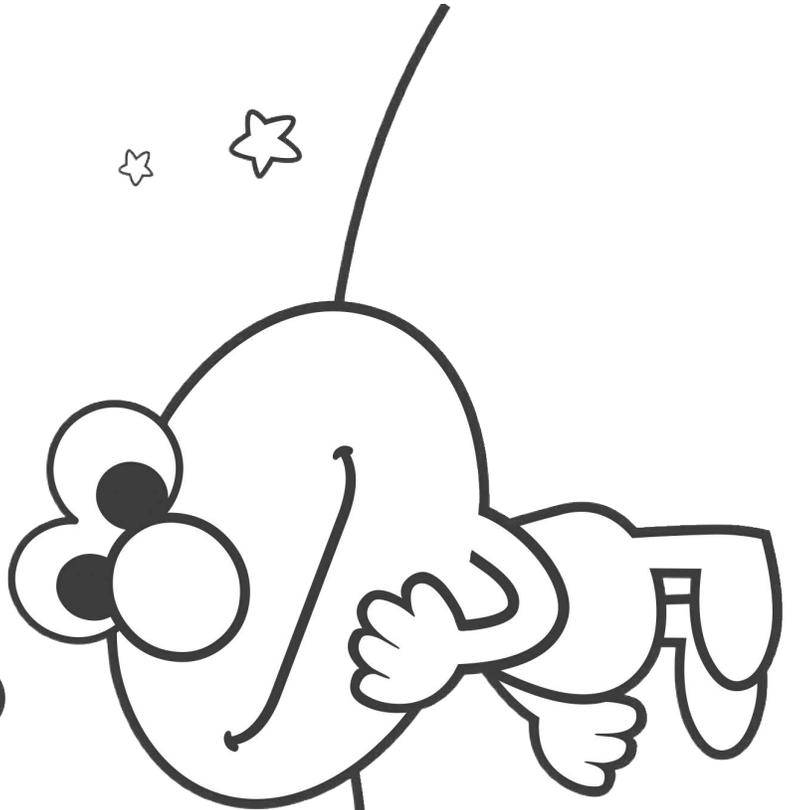
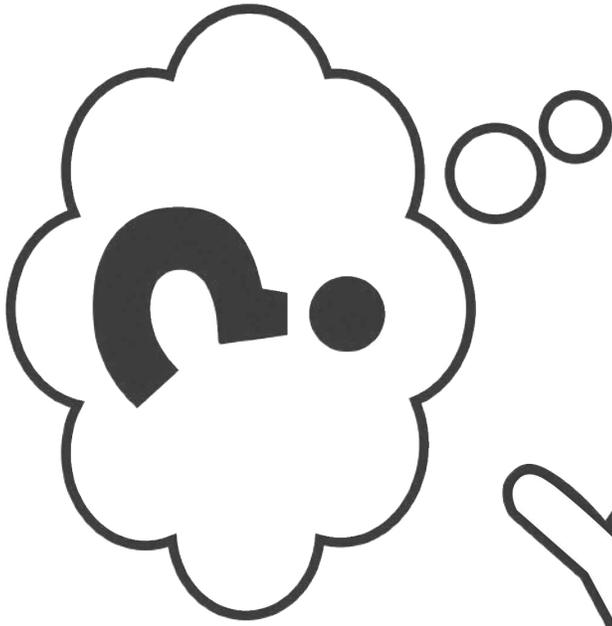
No tengas miedo de usar palabras o descripciones complejas, por ejemplo, en lugar de sólo decir “¡mira esa flor!”, intenta usar el nombre específico, como “cempasúchil”.





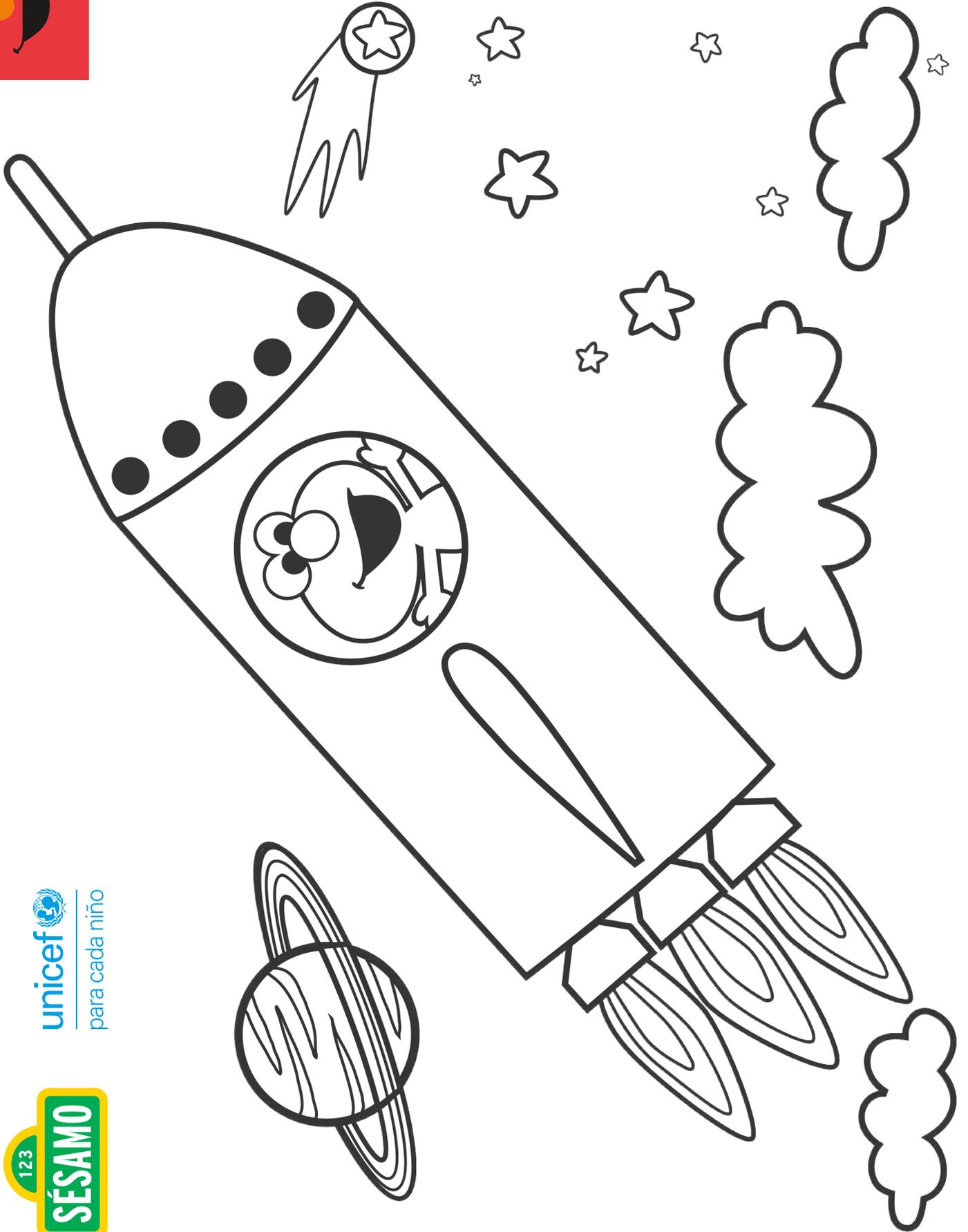
# Zip, Zum, ¡Elmo está en la luna!



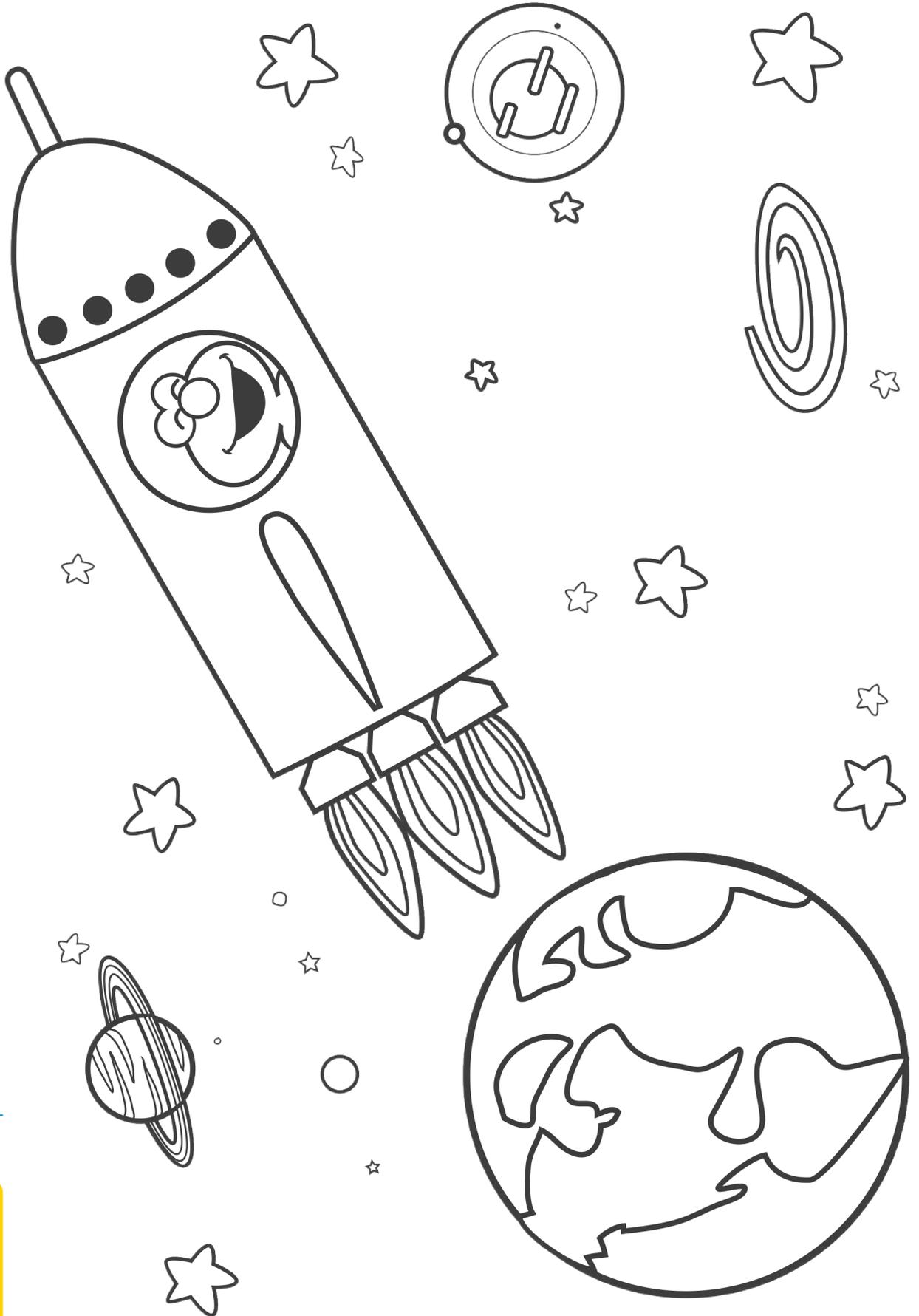


unicef  
para cada niño



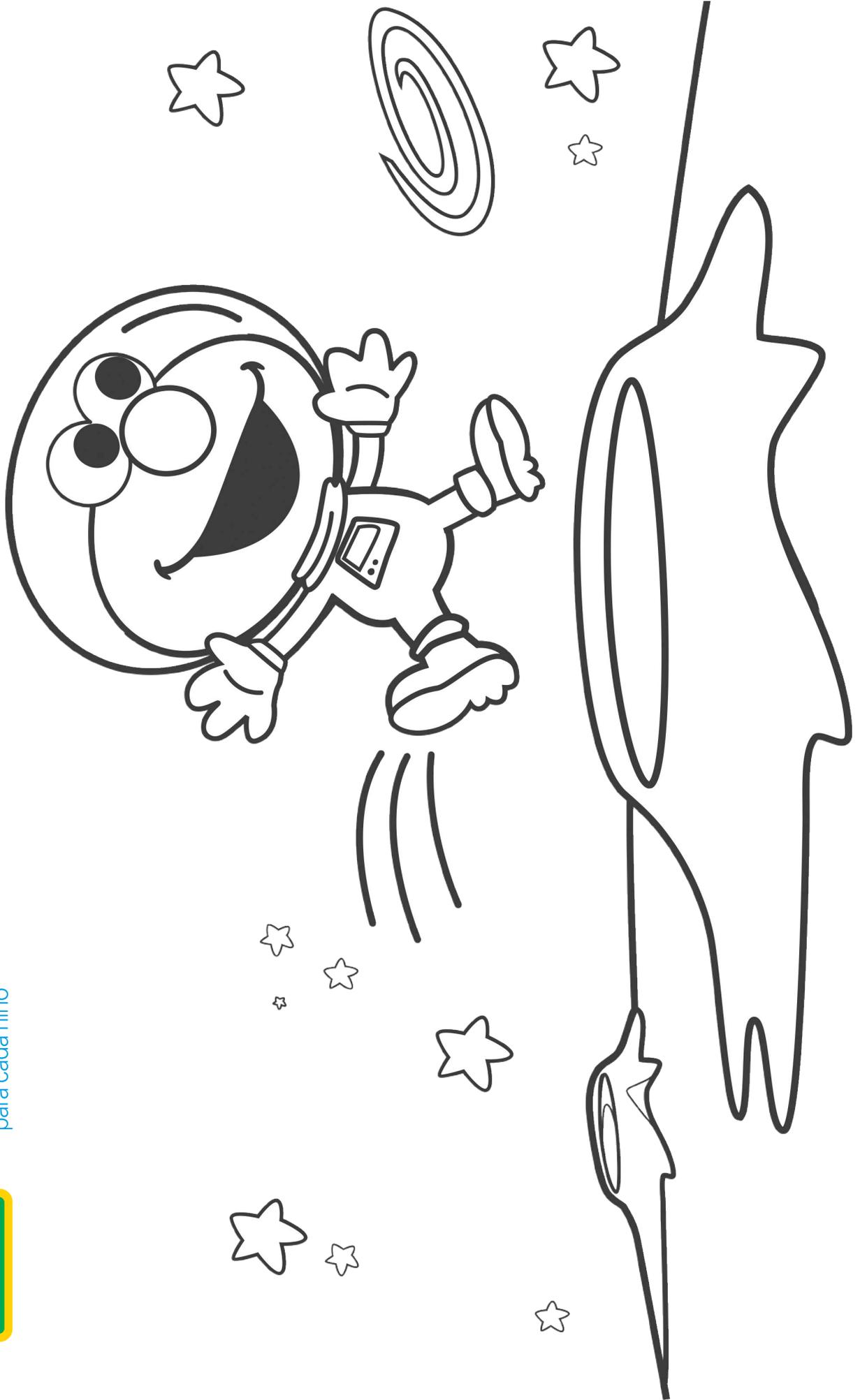


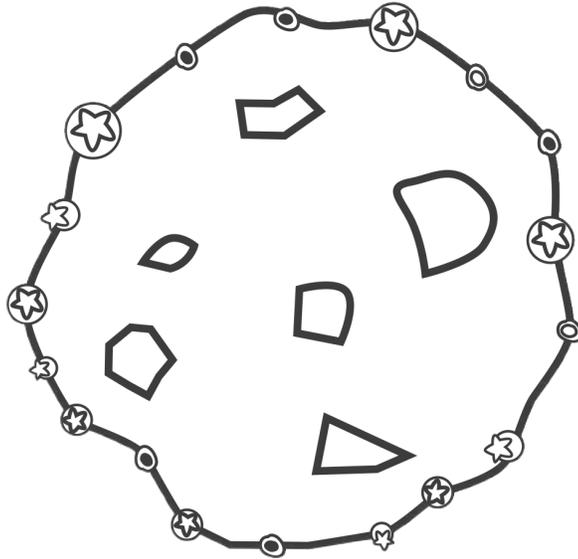
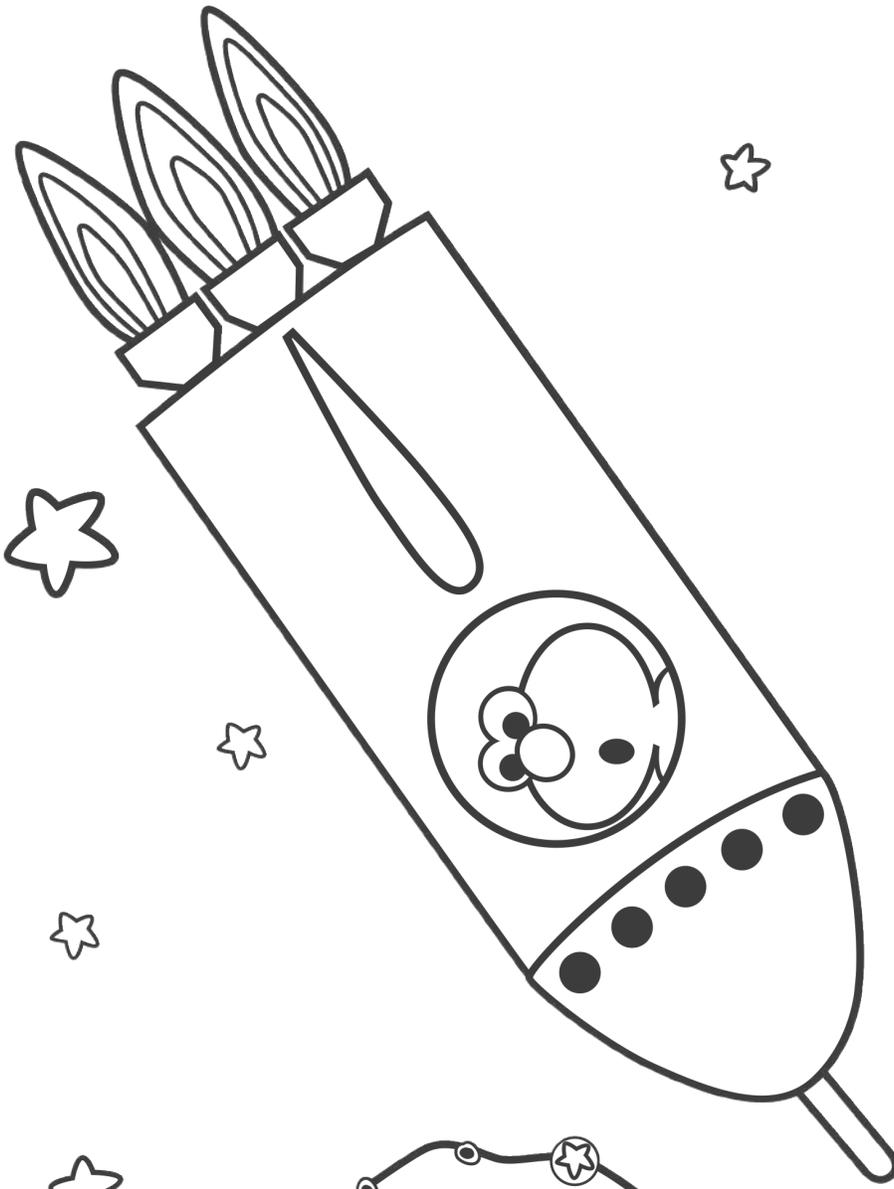
unicef  
para cada niño



unicef  
para cada niño

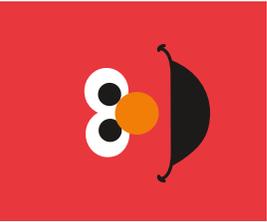




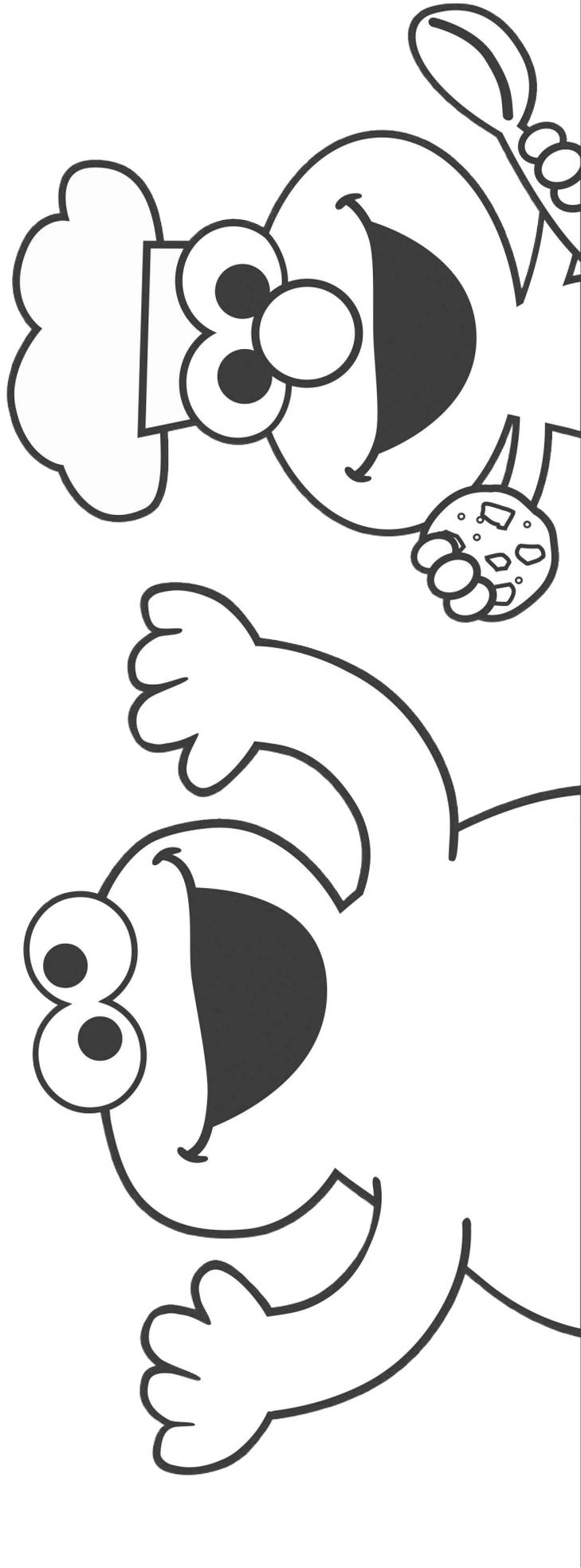


unicef  
para cada niño



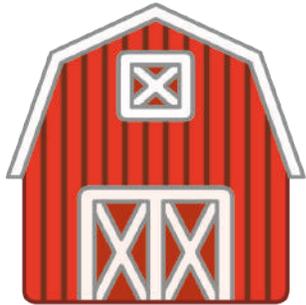


unicef  
para cada niño





**Aprendizaje esperado:** narrar historias que son familiares, hablar acerca de los personajes y sus características, de las acciones y los lugares donde se desarrollan.



**Establo**

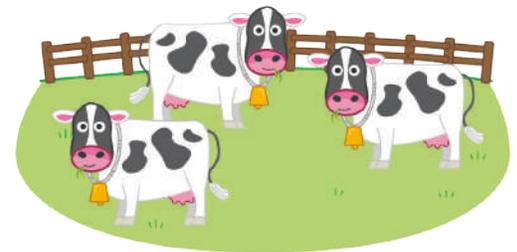
Lugar en donde viven los animales de la granja o donde se guardan herramientas y heno.



**Lodo**  
Mezcla de tierra y agua.



**Gallinero**  
Lugar donde viven las gallinas y los pollitos.



**Ganado**  
Grupo de vacas o toros.

**Tractor**  
Vehículo con ruedas traseras grandes que se usa para trabajar en una granja.



**Silo**  
Es un contenedor, generalmente en forma de cilindro, que se utiliza para almacenar alimentos para los animales de la granja.

## Amigos de la granja

Con este libro para colorear podrán hacer su propio cuento, contar y volver a contar la historia como quieran y cuando quieran!

### Materiales

- > Hojas de papel, pueden ser de reúso.
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores.

### Instrucciones

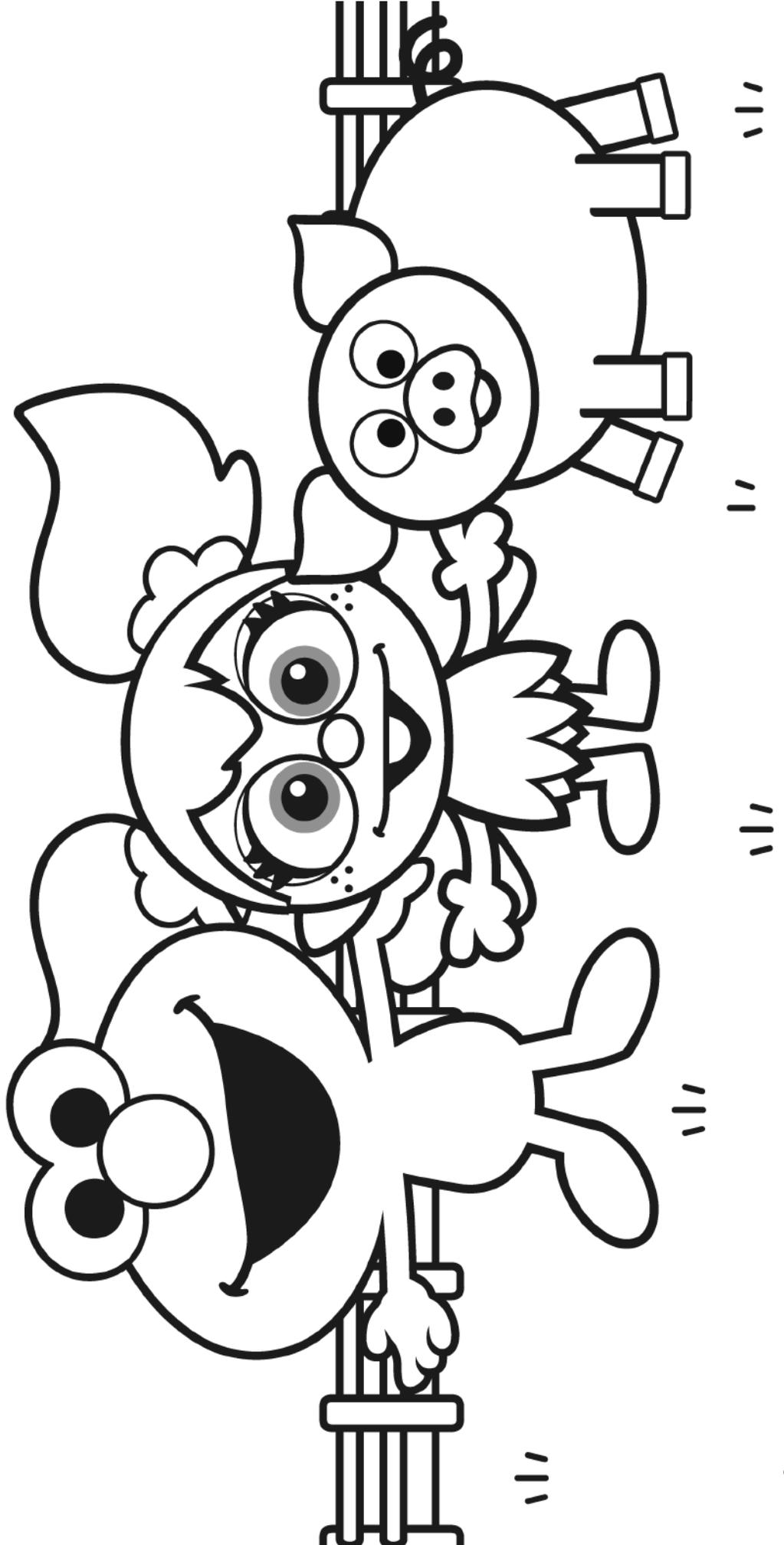
1. Observen las imágenes y creen una historia.
2. Cuando terminen su historia engrapen algunas hojas de papel y usando crayones, lápices, marcadores o pintura de colores y coloréenla.
3. Tomen turnos para contar el cuento con sus propias palabras, ya sea recordando la historia previa o inventando una nueva.

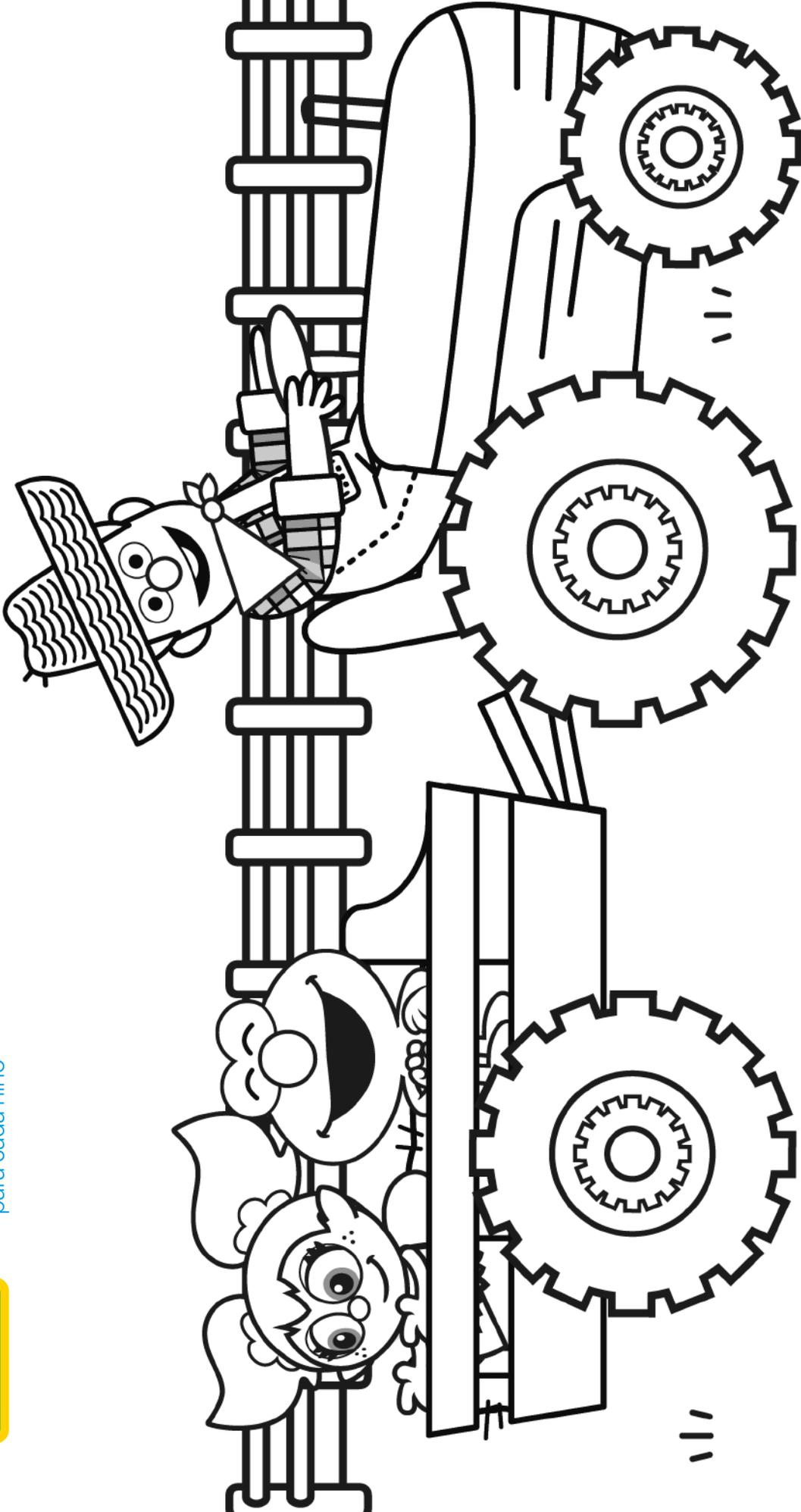


### Recuerda...

Simplemente hablando, cantando o contando historias le ayudas a escuchar y aprender nuevas palabras.

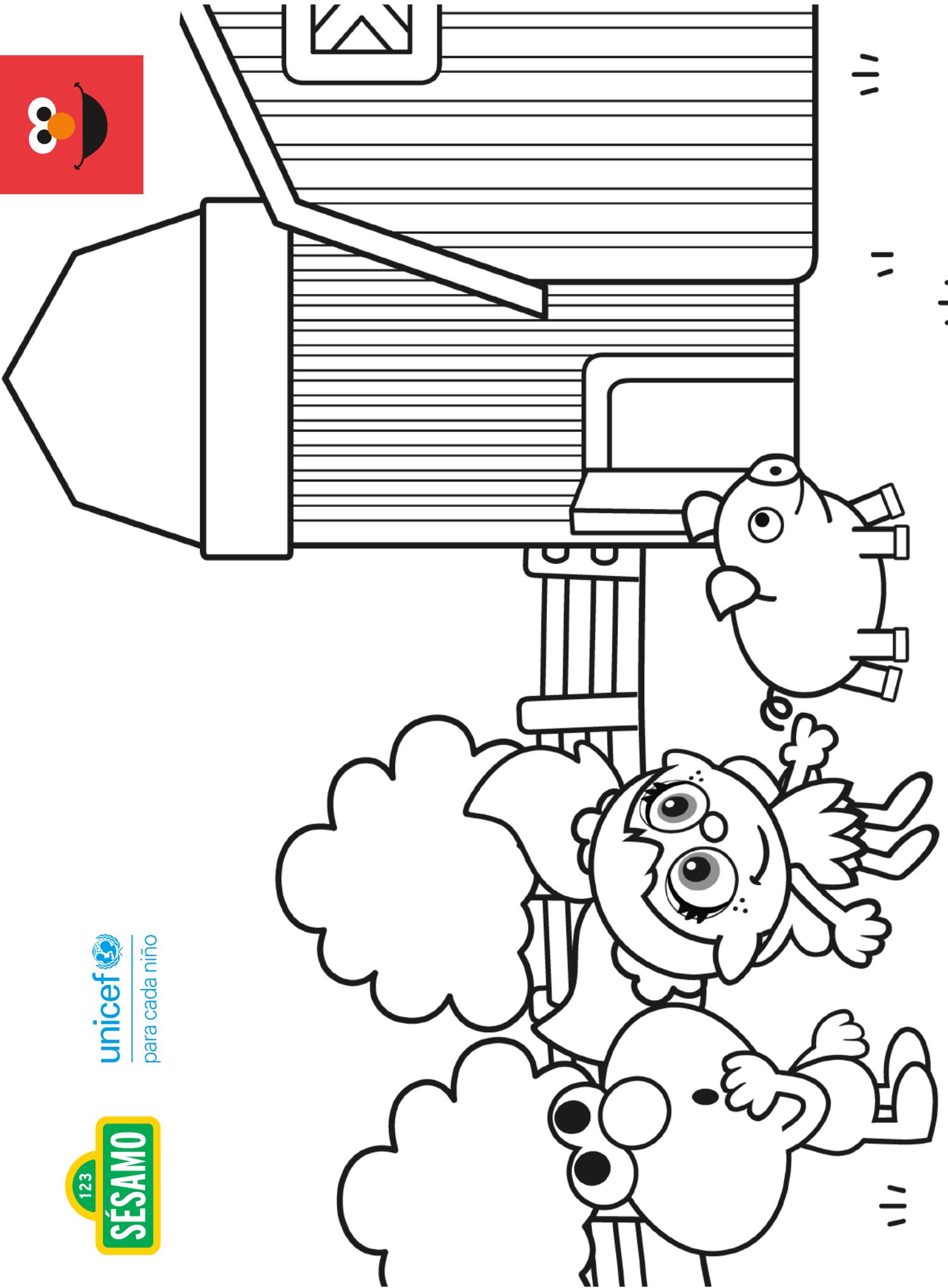
# Amigos de la granja





unicef  
para cada niño

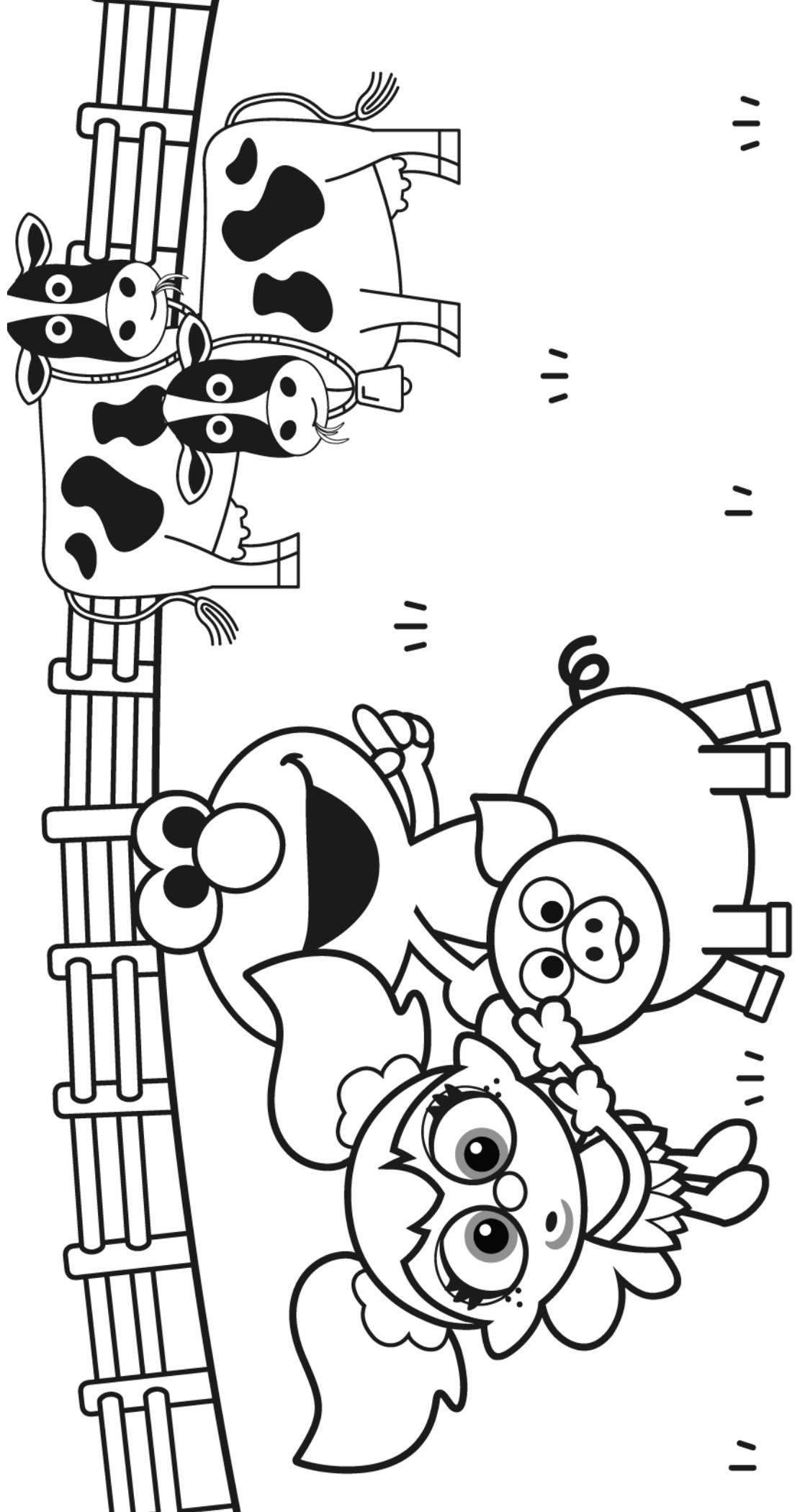


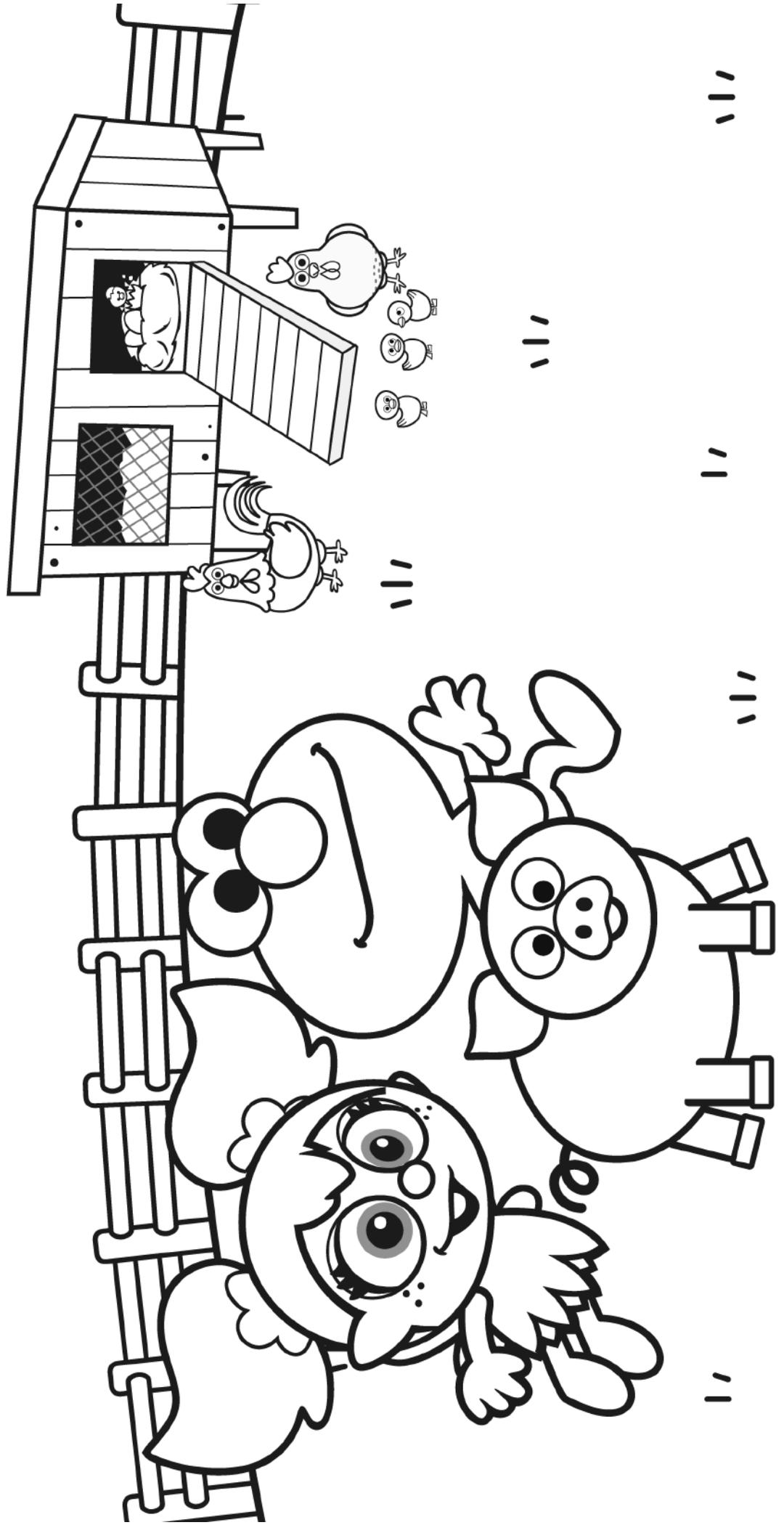


unicef  
para cada niño



unicef  
para cada niño



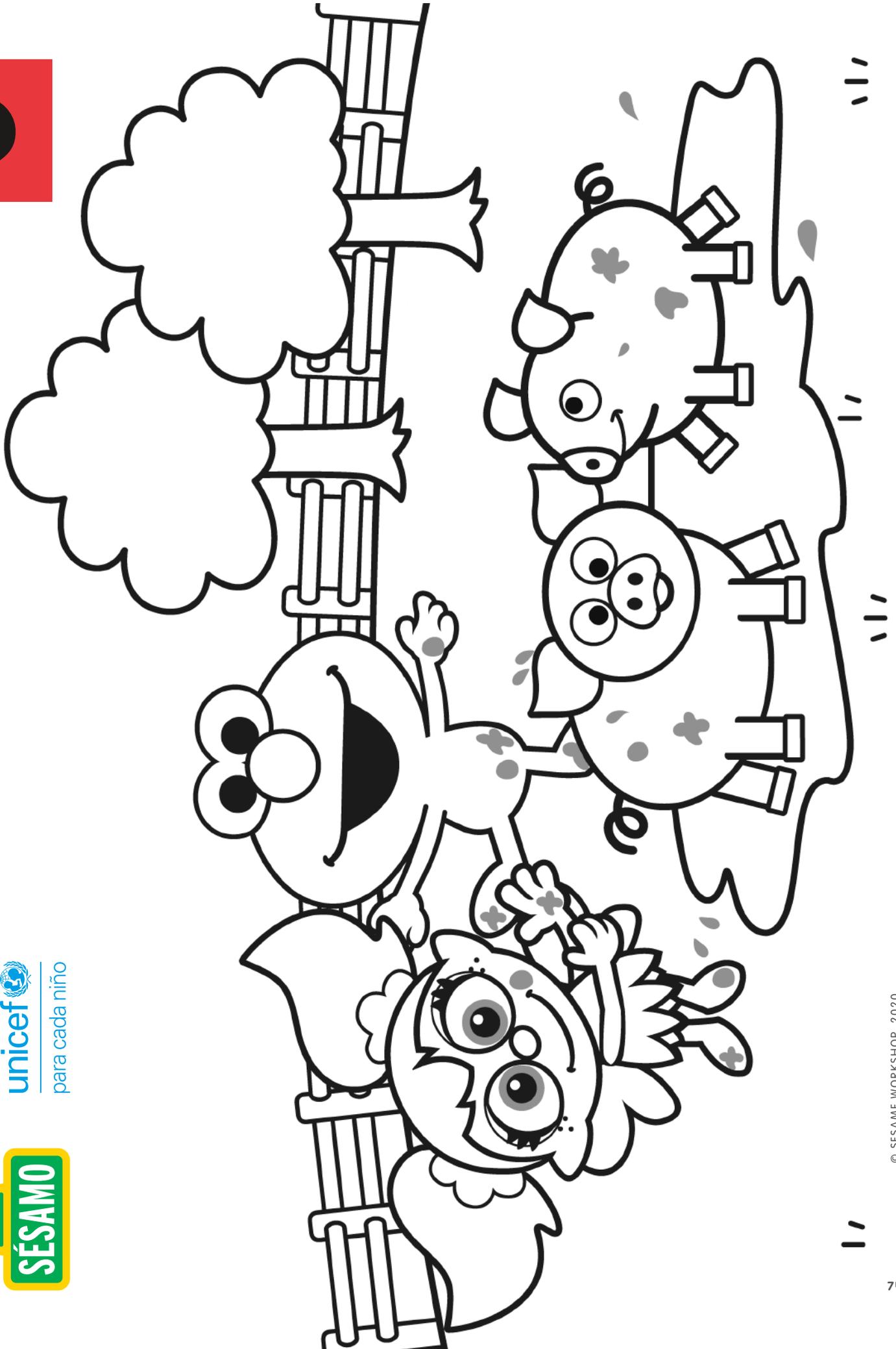




unicef  
para cada niño



unicef  
para cada niño

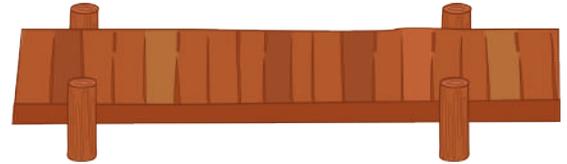




**Aprendizaje esperado:** narrar historias que son familiares, hablar acerca de los personajes y sus características, de las acciones y los lugares donde se desarrollan.

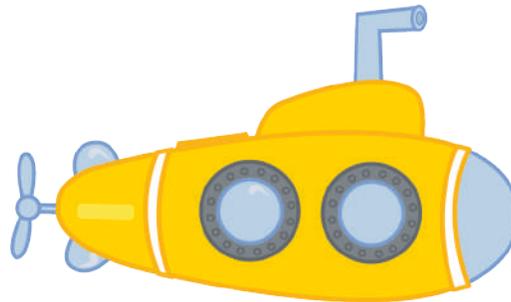
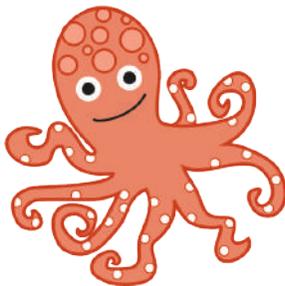


**Tentáculos**  
Son los brazos de un animal, como el pulpo, los usa para agarrar cosas o para ir de un lugar a otro.



**Muelle**  
Es una plataforma sobre el agua, donde las personas pueden caminar o los botes pueden ser reparados.

**Pulpo**  
Criatura marina que tiene cuerpo blando y ocho brazos largos o tentáculos.



**Submarino**  
Barco que funciona bajo el agua.



**Tranquilo**  
Sentirse tranquilo significa relajarse o alegrarse porque algo que te preocupaba se resolvió.

## Los abrazos submarinos de Archibaldo

Con este libro para colorear, podrán hacer su propio cuento, contar y ¡volver a contar la historia como quieran y cuando quieran!

### Materiales

- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores.

### Instrucciones

1. Observen las imágenes y creen una historia.
2. Cuando terminen su historia engrapen algunas hojas de papel y usando crayones, lápices, marcadores o pintura de colores y coloréenla.
3. Tomen turnos para contar el cuento con sus propias palabras, ya sea recordando la historia previa o inventando una nueva.



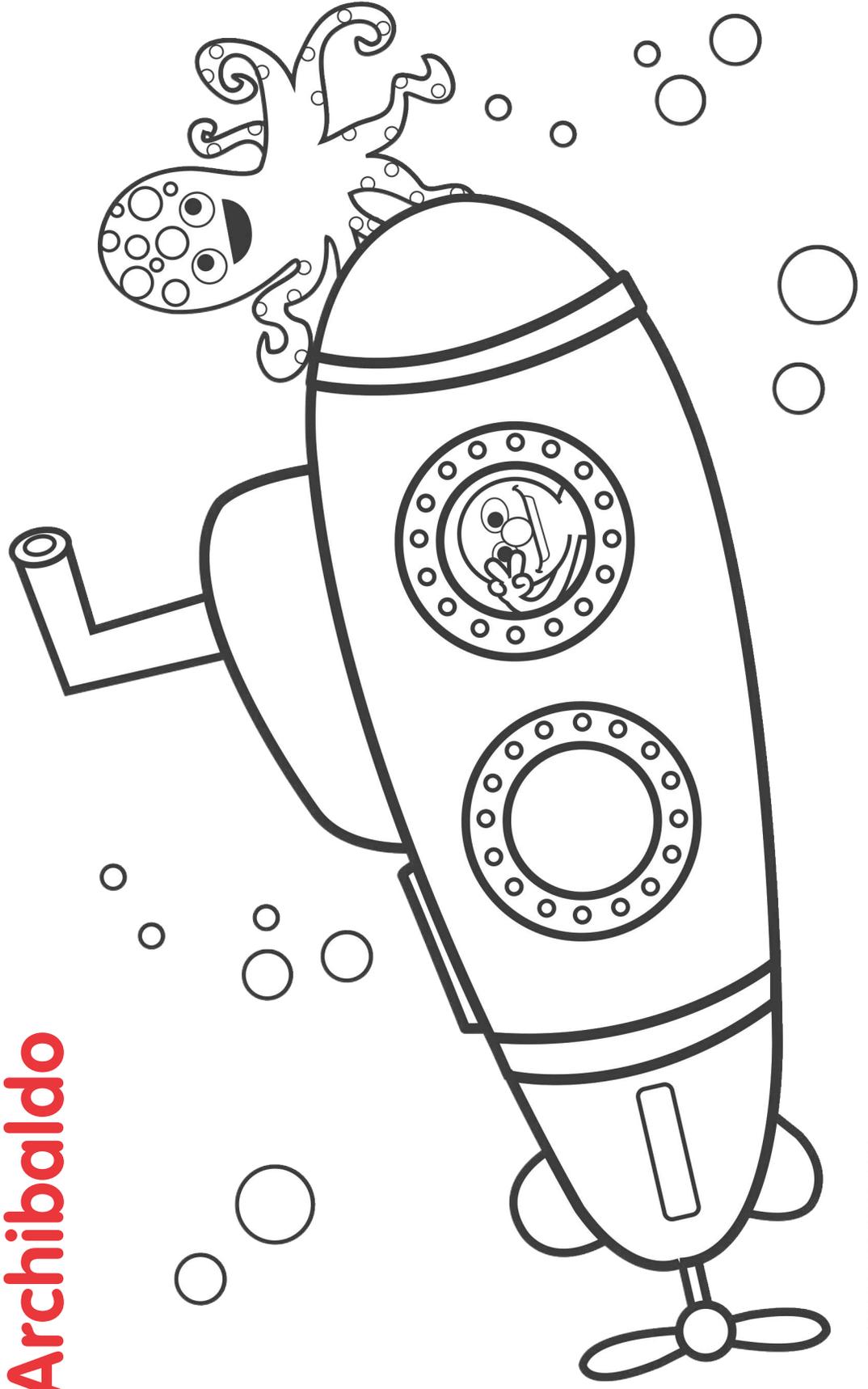
### Recuerda...

El desarrollo del lenguaje durante los primeros años es uno de los aspectos más importantes del crecimiento de niñas y niños.



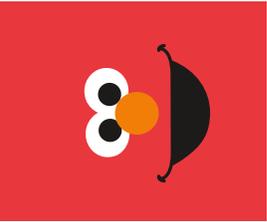


# Los abrazos submarinos de Archibaldo

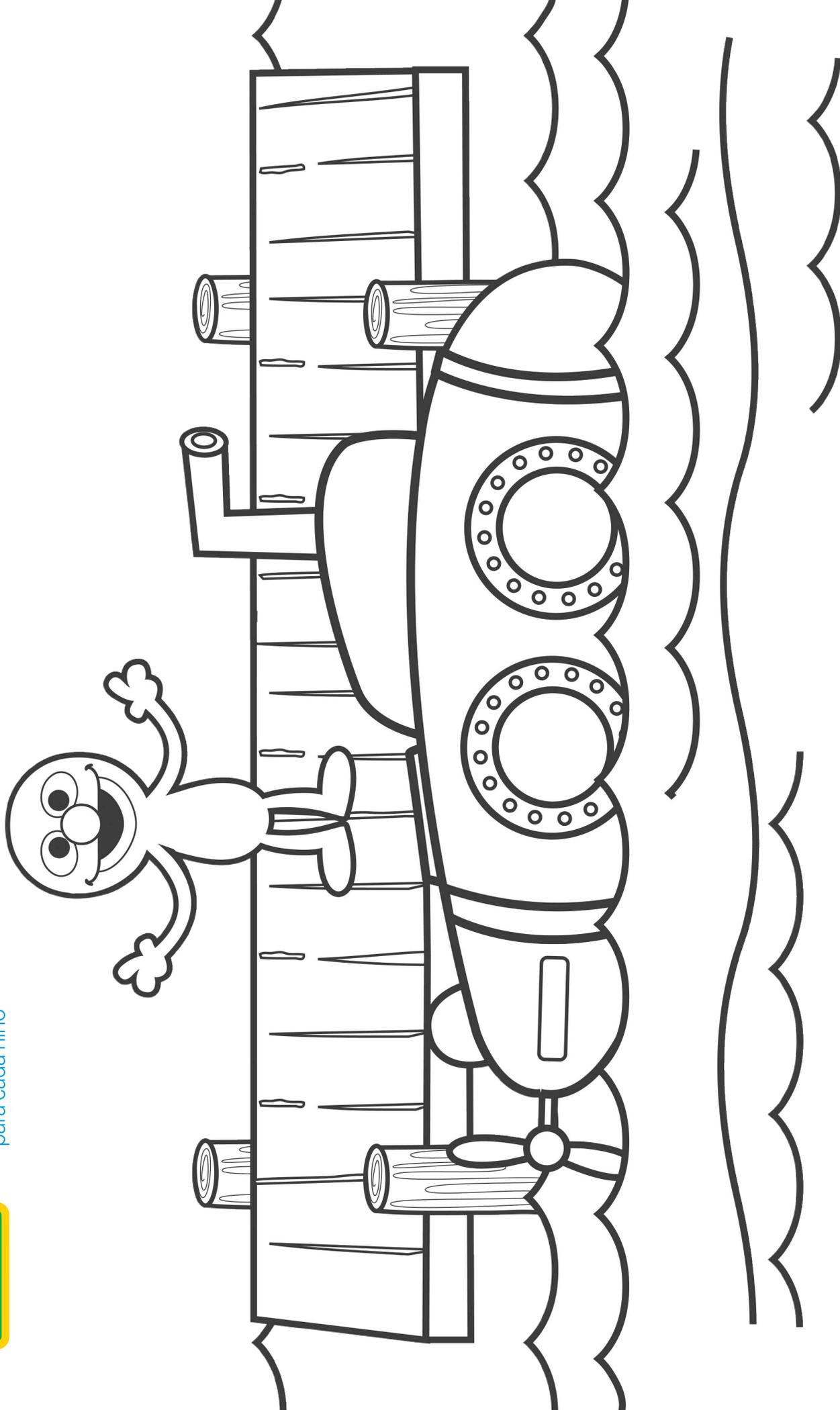


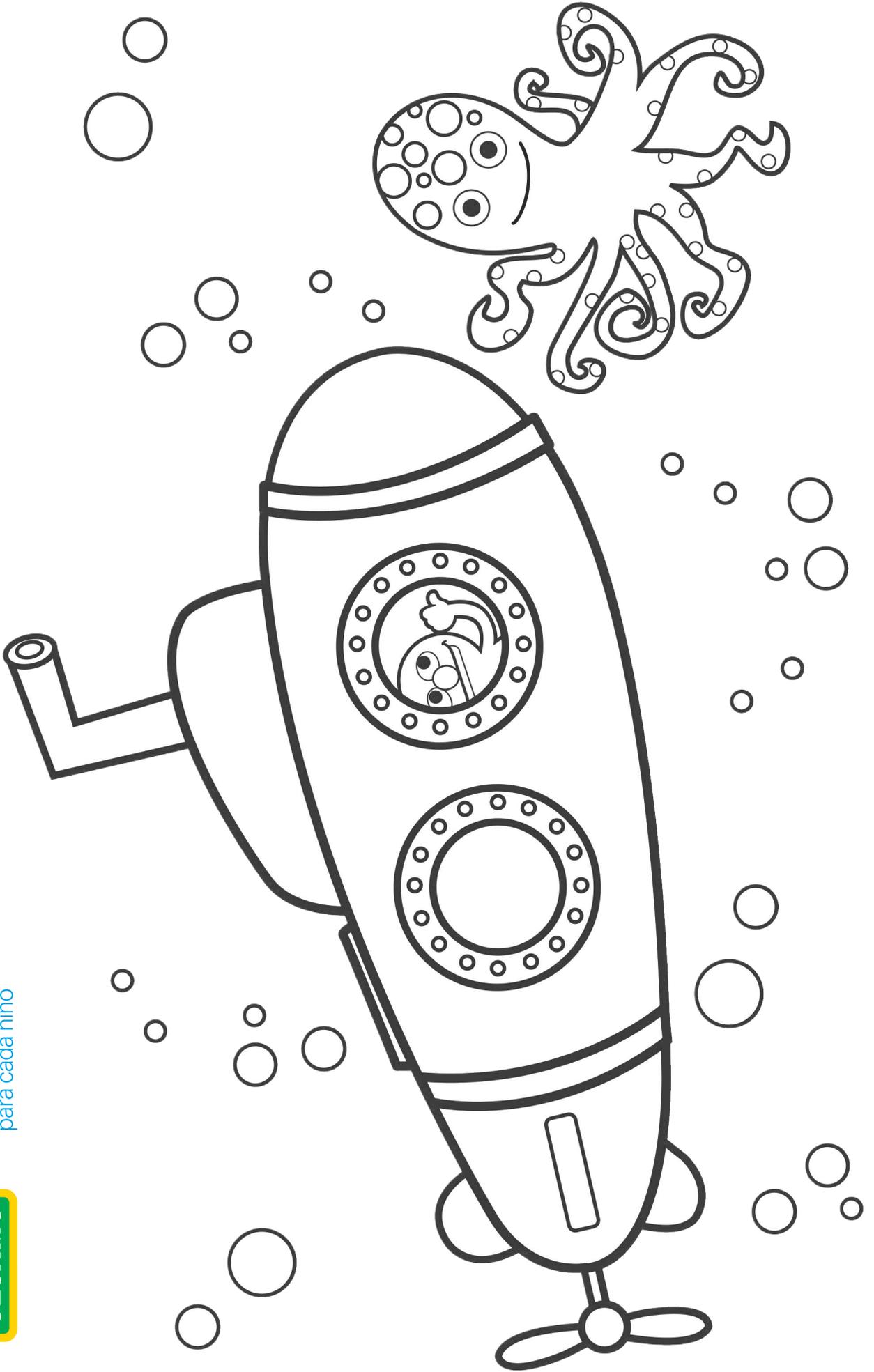


unicef  
para cada niño

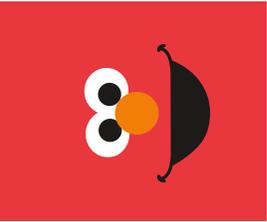


unicef  
para cada niño

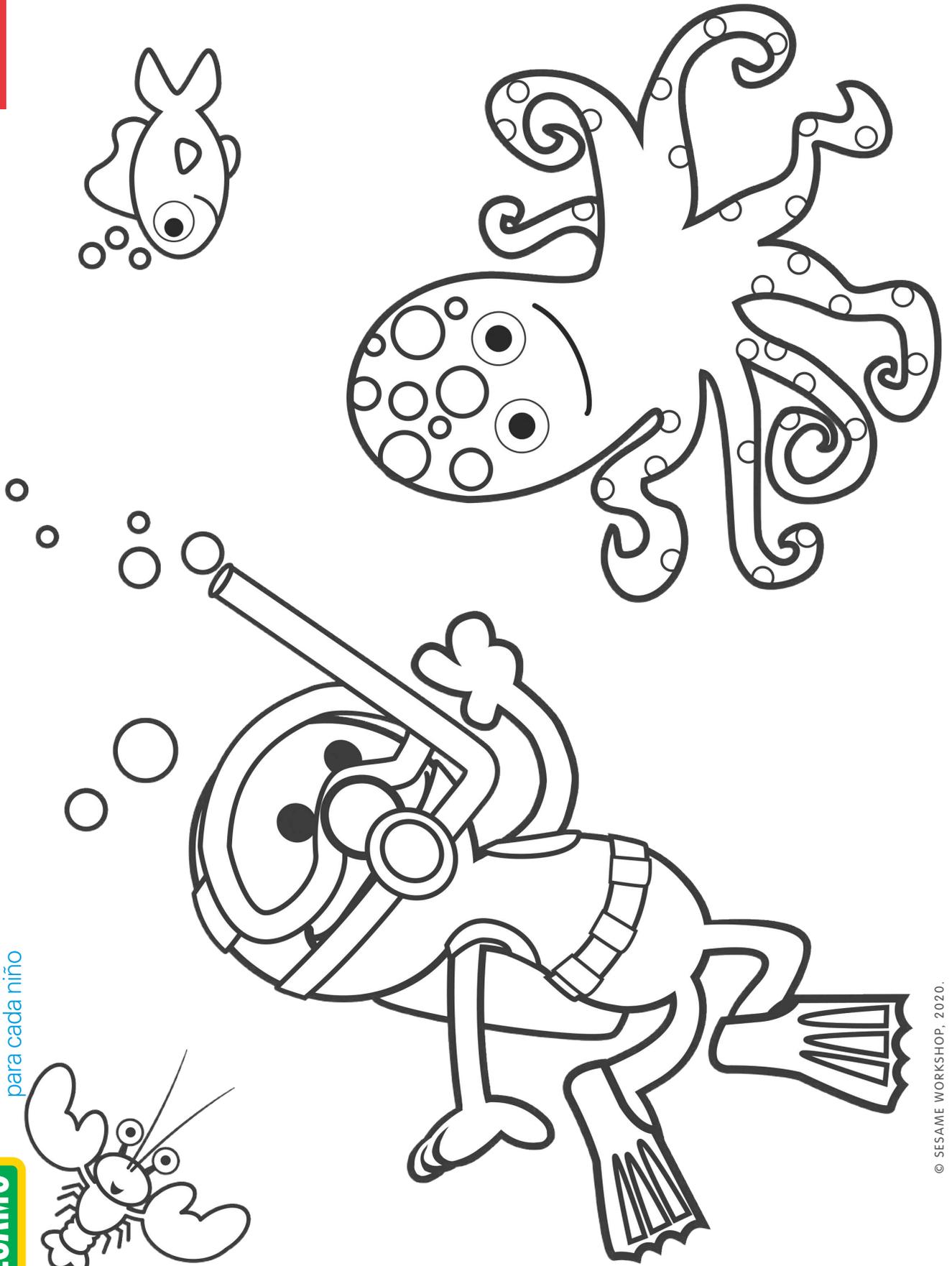
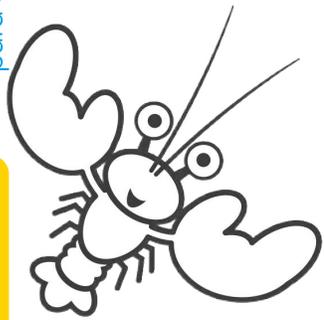


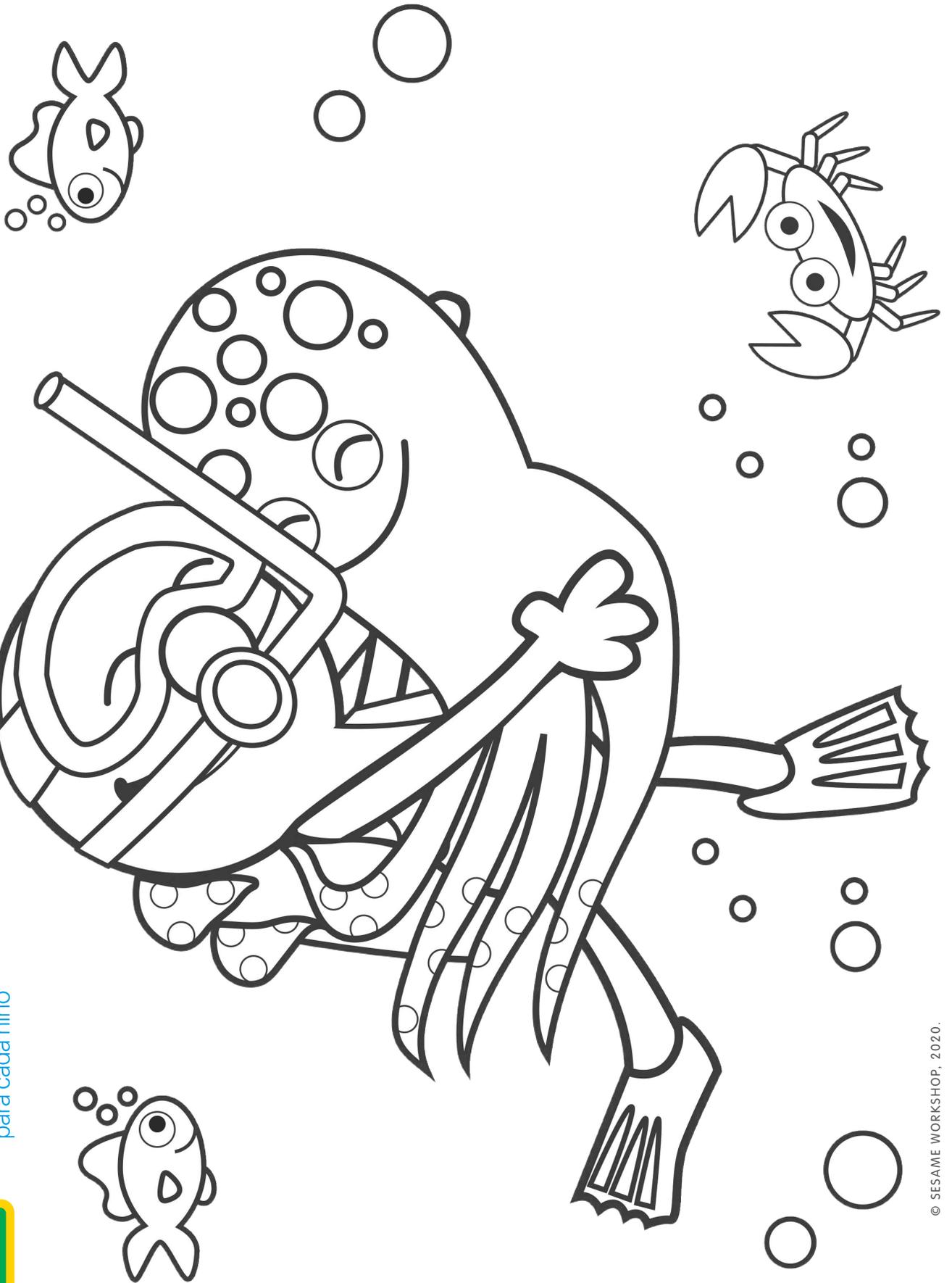


unicef  
para cada niño



unicef  
para cada niño





unicef  
para cada niño



**Aprendizaje esperado:** construye colectivamente rimas sencillas.



## Detective de rimas

Dos palabras riman cuando terminan con el mismo sonido, por ejemplo: león y ratón. Desarrollen sus habilidades para identificar rimas jugando a ser detectives de rimas.

### Materiales

No se requieren materiales

### Instrucciones

1. Por turnos elijan quién será la o el detective y quién dará las pistas.
2. La persona que elija dar las pistas deberá escoger un objeto que buscar en la habitación, por ejemplo: **cama**.
3. Después pensará en una palabra que rime con el objeto que eligieron y la incluirá en la pista. Por ejemplo: “tienes que encontrar algo que rima con **dama**”.
4. El o la detective debe encontrar en la habitación el objeto de acuerdo con la pista.
5. Una vez que identificaron el objeto ¡traten de pensar la mayor cantidad posible de palabras que rimen con éste!



### Recuerda...

Pueden divertirse en cualquier momento creando oraciones absurdas que riman. Primero piensen en una oración, díganla, pero, antes de finalizarla, ¡reemplacen la última palabra por una palabra que rime con la palabra correcta! Por ejemplo: ¿*La niña vive en la...taza?* en vez de **casa**.



**Aprendizaje esperado:** construir colectivamente narraciones con la expresión de ideas que quiere comunicar por escrito y que dicta a un adulto.



## Escribiendo cuentos

Diviértanse escribiendo un cuento sobre un día memorable de su vida.

### Materiales

- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores
- > Perforadora o engrapadora
- > Hilo o estambre
- > Tijeras



### Instrucciones

1. Recuerden un día memorable de su vida, como un cumpleaños o un paseo por el zoológico, y conversen sobre lo que sucedió ese día.
2. En una hoja escriban el primer evento que ocurrió. Por ejemplo, “primero, fuimos a ver a los pingüinos. Eran blancos y negros”.
3. Ilustren, hagan dibujos, que representen lo que escribieron. Cuando terminen escriban el número de página en la parte superior. Los libros tienen números de página que nos permiten ordenar las páginas.
4. Repitan el procedimiento y continúen agregando páginas hasta que hayan escrito todo lo que sucedió ese día.
5. Hagan una carátula para el cuento y elijan un título.
6. Apilen las hojas y engrápenlas o hagan tres agujeros en el margen izquierdo y con trozos de hilo o estambre hagan nudos dobles.
7. ¡Su libro está listo! Diviértanse leyéndolo juntos.



### Recuerda...

Pidiéndole que te diga o narre todo lo que hizo en el día en orden (“¿qué pasó después de que te despertaste?”, “¿qué desayunaste?”, “¿qué hiciste después del almuerzo?”), no sólo promueves que desarrolle su lenguaje, también puedes descubrir cómo percibe el mundo que le rodea.



**ARTES**



**Aprendizaje esperado:** representar historias y personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales.

## Títeres de calcetín

¿Para qué sirven los calcetines?, ¿por qué vienen en pares?, ¿qué pueden hacer si pierden uno?, ¿qué pueden hacer con un solo calcetín? ¡Hagan un títere de calcetín!

### Materiales

- > Un calcetín (que se haya quedado sin par)
- Material diverso:
  - Hilo, estambre, cordón, agujetas
  - Marcador indeleble
  - Etiquetas, hojas de colores

### Instrucciones

1. Busquen calcetines que se hayan quedado sin par. Obsérvenlos y conversen ¿de quién eran?, ¿qué aventuras imaginan que estos calcetines vivieron en los pies de esa persona?
2. Elijan uno y deslicen su mano en él para formar el títere. Tómense un momento para divertirse haciéndolo hablar.
3. Un momento, ese títere aún ¡no puede ver! Hagan los ojos. Pueden hacer los ojos con un marcador, etiquetas, bordados, dibujándolos en papel y pegándolos después ¡usen su imaginación!
4. ¿Qué más creen que necesita su títere?, ¿tal vez un poco de cabello a la moda? Pueden hacerlo con tiras de hilo, estambre o con un cordón.
5. Pueden ponerle a su títere tantas cosas como quieran: orejas, nariz, sombrero, lentes ¡y la boca!
6. Para terminar pónganle un nombre, creen una historia y diviértanse con sus títeres de calcetín.



### Recuerda...

Pon atención a lo que expresa cuando está jugando, puede estar proyectando sus sentimientos.





**Aprendizaje esperado:** usar recursos de las artes visuales en creaciones propias.

## Pollitos bailarines

¿Para qué usan las manos? Con las manos sostienen objetos, comen, escriben, dibujan, acarician, aplauden, saludan. ¿Sabían que con sus manos también pueden hacer pollitos bailarines? ¡Hagan unos pollitos bailarines!

### Materiales

- > Hojas de papel, puede ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores
- > Pegamento o cinta adhesiva
- > Tijeras
- > Material diverso para decorar: palitos de paleta, popotes, sopa de pasta, semillas, arroz, etc.

### Instrucciones

1. Decidan el número de pollitos que quieren hacer y dibujen uno por uno.
2. Coloquen sobre la hoja de papel su mano, con ayuda de una crayola, lápiz o marcador marquen el contorno; la silueta del dedo pulgar será la cabeza.
3. Cada vez que terminen uno deténganse y cuenten ¿cuántos pollitos tienen? ¿cuántos les hacen falta?
4. Una vez que tengan todos los pollitos que decidieron hacer, coloréenlos, decórenlos, recórtenlos y péguenlos en un palito de paleta o popote.
5. Inventen un cuento, historia, canción o baile y usen sus pollitos para representarlo.



### Recuerda...

Involucrarte en actividades de expresión artística con tu hija o hijo puede significar superar tus propias inseguridades e inhibiciones acerca de ser una o un artista. Tu hija o hijo no estará juzgando tus habilidades o interpretaciones, él o ella está disfrutando contigo el proceso de hacer arte, y no le importa como luzca el producto final.



**Aprendizaje esperado:** representar historias y personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales.



## Pilotos

¡Vamos a usar nuestra imaginación para crear una divertida historia!

### Materiales

- > Hojas de papel, puede ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores

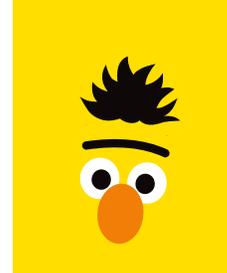
### Instrucciones

1. Observen e imaginen una historia, si se les dificulta pueden usar algunas de estas preguntas: ¿quién está en la imagen?, ¿qué está haciendo?, ¿a dónde creen que va?, ¿con quién va?, ¿hay espacio en el avión para alguien más?, ¿les gustaría acompañar a Elmo?, ¿cómo creen que será su viaje?, ¿qué sintieron al aterrizar?, ¿qué pueden ver en el lugar al que llegaron?, ¿qué hicieron en ese lugar?, ¿cuándo decidieron regresar?
2. Al finalizar la historia, pueden utilizar hojas de papel y crayones, lápices o marcadores de colores para dibujarla.
3. ¡Lo genial de usar la imaginación es que siempre hay más de una manera de contar un cuento! Inventen distintos cuentos y aventuras.



### Recuerda...

La imaginación y la creatividad son habilidades que le permitirán: crear cosas nuevas, encontrar nuevas posibilidades de ser o de hacer cosas, resolver los retos o problemas que se le presenten. Crear historias fomenta el desarrollo de estas habilidades, aprovechen cualquier imagen (de revistas, libros o fotografías) para hacerlo.



**Aprendizaje esperado:** representar historias y personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales.

## Detectives

¡Vamos a usar nuestra imaginación para crear una divertida historia!

### Materiales

- > Hojas de papel, puede ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores

### Instrucciones

1. Observen e imaginen una historia, si se les dificulta pueden usar algunas de estas preguntas: ¿quién está en la imagen?, ¿qué está haciendo?, ¿qué creen que está buscando Elmo?, ¿les gustaría ayudarlo?, ¿en dónde buscarían?, ¿qué usarían para encontrarlo?, ¿cómo lo encontraron?, ¿qué harán ahora que lo encontraron?
2. Al finalizar la historia, pueden utilizar hojas de papel, crayones, lápices o marcadores de colores para dibujarla.
3. ¡Lo genial de usar la imaginación es que siempre hay más de una manera de contar un cuento! Inventen distintas historias y aventuras.



### Recuerda...

Crear y contar historias les ayuda a adquirir habilidades que son esenciales para la vida escolar, como: la imaginación, el lenguaje, la empatía, y la autoconfianza.



**Aprendizaje esperado:** reproducir sonidos al ritmo de la música con distintas partes del cuerpo, instrumentos y otros objetos.



## Sonajas

### Materiales

- > Botellas o botes de diferentes tamaños y formas con tapa
- > Recipientes tubulares o cilíndricos de avena o papas fritas
- > Tubos de papel higiénico
- > Semillas (arroz, frijol, lenteja), sopa de pasta, piedras, botones o cuentas
- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Ligas o cinta adhesiva

### Instrucciones

1. Laven bien las botellas y quítenles las etiquetas.
2. ¡Creen una “orquesta sonaja” completa! Rellenando cada botella con un material diferente (lentejas, frijoles, arroz).
3. También rellenen los recipientes tubulares de avena o papas fritas, o incluso los tubos de papel higiénico con sus extremos sellados con papel, para convertirlos en sonajas.
4. Escuchen con atención el sonido que hace cada sonaja al agitarla y diviértanse combinando sonidos y creando música.



### Recuerda...

La música ofrece excelentes oportunidades para exponer a niñas y niños a diferentes culturas, incluyendo los antecedentes musicales de su propia familia. Busca oportunidades para compartir música diversa con tu hija o hijo.



**Aprendizaje esperado:** representar historias y personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales.



## El capitán Elmo

¡Usemos nuestra imaginación para vivir una divertida aventura en el mar!

### Materiales

- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores

### Instrucciones

1. Observen e imaginen ¿en dónde está Elmo?, ¿qué está haciendo?, ¿a dónde va?, ¿les gustaría acompañar a Elmo?
2. Usando su imaginación jueguen a que están en el barco con Elmo, están viajando en el gran océano cuando de pronto... ¿qué les pasó?, ¿qué hicieron?, ¿cuándo regresaron?
3. Cuando terminen de jugar, pueden utilizar hojas de papel, crayones, lápices o marcadores de colores para dibujar su aventura.
4. ¡Lo genial de usar la imaginación es que siempre hay más de una manera de vivir una aventura! Inventen nuevas aventuras y jueguen a vivirlas.



### Recuerda...

Usar la imaginación y la fantasía estimula la creatividad y la iniciativa. Permítele expresarse de manera espontánea, valida sus ideas y ánimale a experimentar diversas posibilidades.





**Aprendizaje esperado:** representar historias y personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales.



## Astronauta

¡Usemos nuestra imaginación para vivir una divertida aventura en el espacio!

### Materiales

- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores

### Instrucciones

1. Observen e imaginen ¿en dónde está Elmo?, ¿qué está haciendo?, ¿por qué está vestido así?, ¿cómo será estar en el espacio?, ¿les gustaría viajar con Elmo?
2. Usando su imaginación jueguen a que -junto a Elmo- viajan al espacio ¿cuál es su misión?, ¿cómo es el viaje de la tierra al espacio?, ¿enfrentaron algún contratiempo, cómo lo resolvieron?
3. Cuando terminen de jugar, pueden utilizar hojas de papel, crayones, lápices o marcadores de colores para dibujar su aventura.
4. ¡Lo genial de usar la imaginación es que siempre hay más de una manera de vivir una aventura! Inventen nuevas aventuras y jueguen a vivirlas.



### Recuerda...

Crear personajes e historias estimula el desarrollo de la creatividad. Aprovechen las imágenes y objetos a su alcance para crear nuevas historias y personajes.





**Aprendizaje esperado:** representar historias y personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales.



## La ingeniera

¡Usemos nuestra imaginación para crear un cuento!

### Materiales

- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores

### Instrucciones

1. Observen el dibujo e imaginen un cuento sobre lo que está sucediendo.
2. Si se les dificulta pueden usar algunas de estas preguntas: ¿para qué iba la ingeniera al puente? ¿de dónde venía? ¿con quién se encontró en el puente cuando llegó? ¿qué pasó cuando llegó?
3. Al finalizar la historia, pueden utilizar hojas de papel y crayones, lápices o marcadores de colores para dibujarla.
4. ¡Lo genial de usar la imaginación es que siempre hay más de una manera de contar un cuento! Inventen distintos cuentos y aventuras.



### Recuerda...

Narrándoles historias de personajes de otras épocas y lugares, fomentas el aprecio por la diversidad cultural.

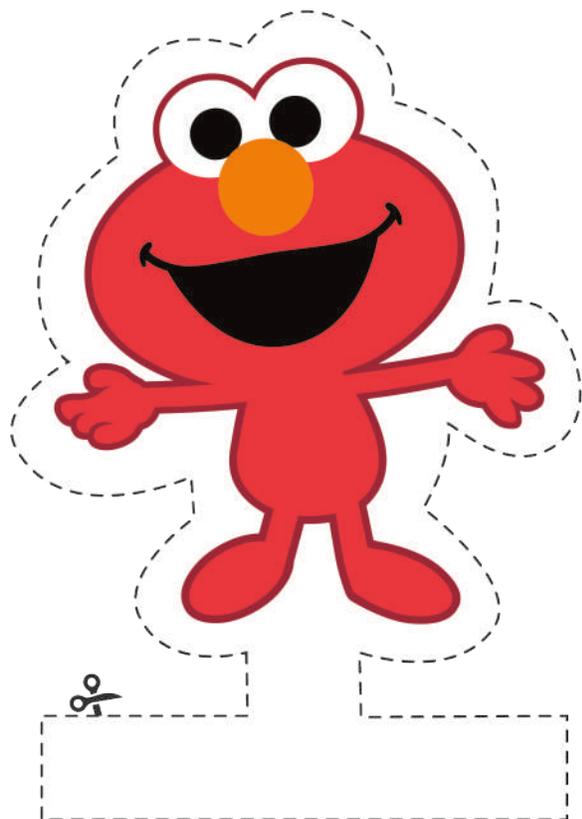


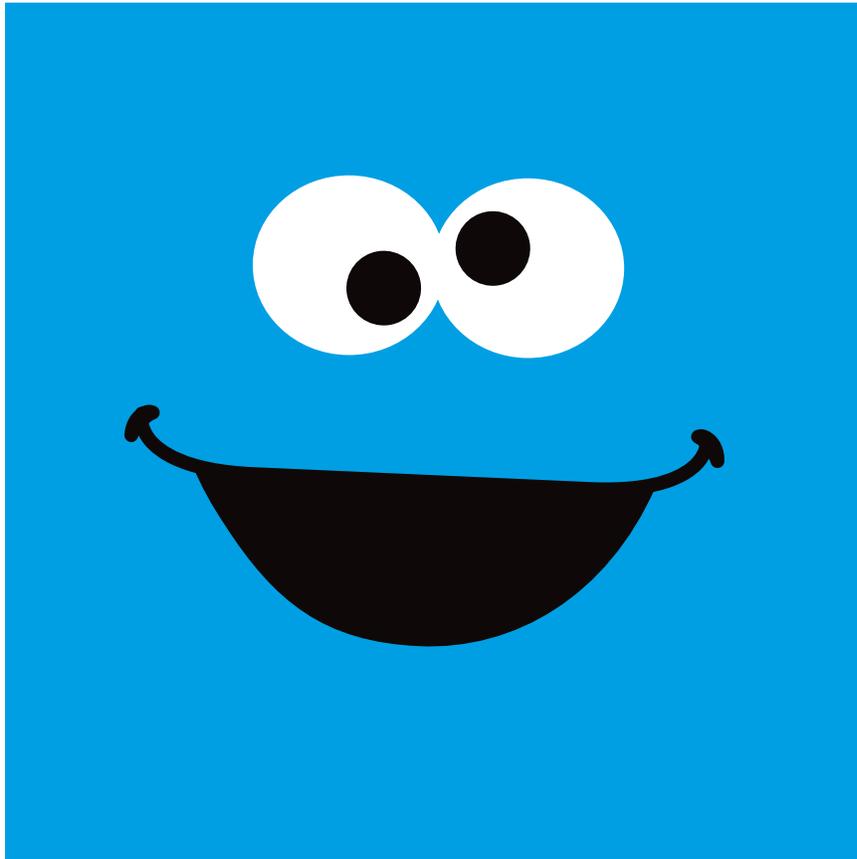


**Aprendizaje esperado:** representar historias y personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales.

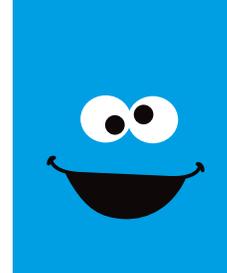
## Títeres para tus dedos

1. Hagan sus propios títeres o recórtenlos de esta página y unan con cinta adhesiva los extremos.
2. Cada quien elija un títere.
3. Imaginen que Elmo y Lola están jugando ¿A qué juegan? Hagan que los títeres actúen el juego y ¡que comience la diversión!





**EDUCACIÓN  
SOCIOEMOCIONAL**



**Aprendizaje esperado:** reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo, enojo, y expresa lo que siente.

## Mímica de emociones

Reconocer cómo se expresan las emociones nos ayuda a saber cómo nosotros y otras personas se están sintiendo. Jueguen mímica de emociones y aprendan más sobre las emociones.

### Materiales

No se requiere ningún material

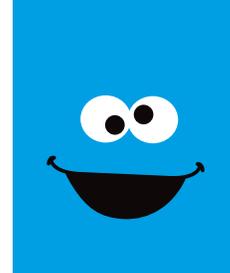
### Instrucciones

1. La primera persona comienza haciendo una expresión facial que muestre una emoción. Por ejemplo, puede hacer gestos faciales o corporales que muestren que está: alegre, triste, emocionado o enojado.
2. La otra persona tendrá que identificar de qué emoción se trata. Cuando adivine ¡elijan otra emoción y jueguen otra vez!
3. Intercambien roles hasta haber jugado varias rondas y haber cubierto emociones básicas como: sorpresa, miedo e ira; si lo consideran pertinente prueben con emociones más complejas como: aburrimiento o tranquilidad.
4. Al finalizar tomen un minuto para explorar ¿cómo se están sintiendo? Si están experimentando alguna emoción intensamente, como tristeza, emoción o frustración; prueben colocar sus manos sobre su abdomen y respirar lenta y profundamente.



### Recuerda...

Niñas y niños están aprendiendo sobre sus emociones y cómo manejarlas en momentos difíciles. Tú puedes ayudarle a desarrollar estas habilidades sirviéndole de ejemplo. Te está observando y va a imitar lo que tú hagas. Expresa tus sentimientos y lo que los genera, por ejemplo: *“Me siento frustrado porque ya es tarde y no hice lo que tenía programado”*.



**Aprendizaje esperado:** reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad o emoción y expresa lo que siente.

## La caja de la felicidad

Aprendan sobre lo que les causa alegría y felicidad a través de una manualidad.

### Materiales

- > Una caja de zapatos o bolsa
- > Periódicos, revistas o libros recortables (opcional)
- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pinturas de colores
- > Tijeras
- > Pegamento

### Instrucciones

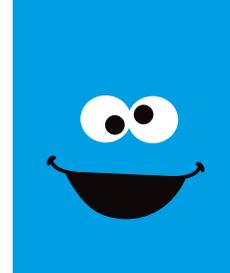
1. Decoren la caja de zapatos o la bolsa con imágenes que representen felicidad. Busquen en revistas, periódicos o libros recortables imágenes que muestren: alegría, seguridad, sorpresa o calma. Si no tienen revistas ni periódicos que recortar, pueden dibujar diferentes formas de felicidad y pegarlas en la caja o bolsa.
2. Observen todas las imágenes o dibujos e identifiquen cómo se expresa la felicidad en el cuerpo, por ejemplo: sonreímos, hacemos guiños con los ojos, abrazamos, etc.
3. Recuerden las diferentes cosas, situaciones o personas que les hacen sentir: alegría, seguridad, sorpresa o calma; dibújenlas y escriban debajo de cada dibujo lo que está pasando, por ejemplo: al celebrar mi cumpleaños.
4. Guarden sus dibujos en la caja de la felicidad, cada vez que se sientan felices tomen un tiempo para dibujar lo que les hace sentirse así.
5. Cuando quieran abran la caja y recuerden lo que les hace ser felices.



### Recuerda...

Niñas y niños están desarrollando sus habilidades para expresarse a través de sus dibujos. Está bien si sus dibujos son garabatos; incluso los garabatos tienen significado, deben fomentarse y celebrarse.





**Aprendizaje esperado:** reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad o emoción y expresa lo que siente.

## La caja de la tristeza

Exploren juntos algunos sentimientos difíciles como la tristeza a través de un juego.

### Materiales

- > Una caja de zapatos o bolsa
- > Periódicos, revistas o libros recortables (opcional)
- > Hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Crayones, lápices, marcadores o pinturas de colores
- > Tijeras
- > Pegamento

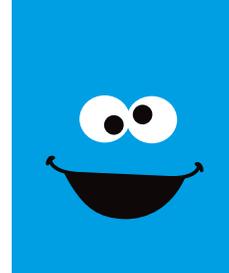
### Instrucciones

1. Decoren la caja de zapatos o la bolsa con imágenes que representen tristeza. Busquen en revistas, periódicos o libros recortables imágenes que muestren: miedo, enojo, ansiedad o cualquier expresión asociada a la tristeza. Si no tienen revistas ni periódicos, pueden dibujar diferentes formas de tristeza en hojas y pegarlas en la caja o bolsa.
2. Observen todas las imágenes o dibujos que han hecho e identifiquen cómo se expresa la tristeza en el cuerpo, por ejemplo: fruncimos el ceño, lloramos, gritamos, golpeamos cosas, etc.
3. Recuerden diferentes cosas, situaciones o personas que les hacen sentir: miedo, enojo o ansiedad; dibújenlas y escriban debajo de cada dibujo lo que está pasando, y ¿qué podría hacer para expresar y manejar lo que siento? Por ejemplo: cuando tengo miedo puedo... respirar profundo y pedir ayuda.
4. Guarden sus dibujos en la caja de la tristeza, cuando sientan: tristeza, miedo, enojo, o ansiedad abran la caja y recuerden qué es lo que les hace sentirse mejor y háganlo.



### Recuerda...

Enséñale a reconocer y describir las señales que le envía su cuerpo y que le permiten diferenciar entre sentirse cómodo/a e incómodo/a.



**Aprendizaje esperado:** reconocer y nombrar situaciones que le generan tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.

## Un cuento para actuar

Lean juntos y actúen lo que Elmo hace y siente.

Elmo **salta** arriba y abajo. ¡Está muy **emocionado!**  Hoy es el día en que puede cuidar a Pecas, el hámster de su amiga Lola.  Cuando es la hora, Elmo lo **acaricia** y **alimenta**.

Elmo lo saca de su jaula y lo pone en el piso. Pecas corre por la habitación. Pecas voltea por una esquina y ya no regresa. Elmo **se siente frustrado**.

 Elmo tiene un problema: ¡Elmo tiene que encontrar a Pecas! Primero, Elmo **respira lento y profundo tres veces**. Luego, Elmo

**piensa**,  “¿Cuál es el problema de Elmo? El problema de Elmo es que perdió a Pecas.” Luego

Elmo piensa, “¿qué planes puede usar Elmo para encontrar a Pecas?” Elmo **piensa** en tres planes.

 “Elmo puede **perseguir** a Pecas”, piensa Elmo. “Elmo puede llamar a Pecas” o “Elmo puede poner comida para Pecas.” Ahora es momento para que Elmo haga algo y ponga a prueba alguno de sus planes. Elmo lo ha decidido: va a intentar e intentar hasta que encuentre a Pecas. Primero, Elmo decide **llamar** a Pecas, pero Pecas no viene. “Ese plan no funcionó,” dijo Elmo.

Elmo es perseverante. Elmo intenta de nuevo. Elmo decide **perseguir** a Pecas. Elmo **busca** en cada habitación.  **Busca** debajo de la mesa, se **sube** a una silla. Elmo no puede encontrar a

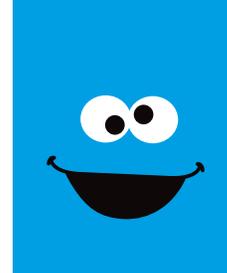
Pecas. Ese plan tampoco funcionó. Elmo vuelve a la jaula y llena un tazón con la comida favorita de Pecas.  ¡Pecas regresa **corriendo** hacia Elmo! “¡Funcionó!” dijo Elmo, **saltando** arriba y

abajo. ¡Elmo está muy **feliz!** ¡Muy bien!



Conversen sobre Elmo y lo que sintió. Recuerden, cuando sientan una emoción en todo su cuerpo pueden respirar lentamente para que su mente se calme y puedan pensar en cómo resolver sus problemas.





**Aprendizaje esperado:** identificar, reconocer y expresar lo que siente, usa el diálogo para solucionar conflictos o ponerse de acuerdo con otros.

## Obra de títeres

¡Diviértanse jugando Obra de títeres y aprendan más sobre las emociones!

### Materiales

- > Cartulina u hojas de papel, pueden ser de reúso
- > Palitos de madera
- > Tijeras
- > Crayones, lápices, marcadores o pintura de colores
- > Cinta adhesiva o pegamento

### Instrucciones

1. Dibujen a sus dos personajes favoritos de Sésamo.
2. Recorten las imágenes y elaboren sus títeres pegando cada dibujo sobre un palito de madera.
3. Tomen por lo menos un títere cada quien. Elijan una situación para interpretar con los títeres, puede ser prepararse para ir a dormir, no querer prestar un juguete o el miedo al primer día de escuela.
4. Mientras juegan pregúntale ¿cómo crees que se siente tu títere? Aliéntale a pensar cómo se sentirá su títere y a actuar basándose en lo que están sintiendo. Por ejemplo, si el títere se siente emocionado, pueden hacerlo saltar moviéndolo de arriba hacia abajo. Si el títere se siente triste, podría hacer que baje la vista o llore.
5. Usando tu títere hazle saber que hay muchas estrategias que puede usar para tranquilizarse y sentirse mejor cuando siente frustración, tristeza, enojo o simplemente ha tenido un mal día.
6. Compártele alguna de esas estrategias, por ejemplo: respirar lenta y profundamente, contar hasta diez, o cantar una canción.
7. Elijan una estrategia o inventen una nueva para ayudar a su títere a sentirse mejor.
8. ¡Elijan otra situación y jueguen otra vez!



### Recuerda...

Las técnicas de autorregulación son más efectivas si se aprenden y practican cuando están en calma.



**Aprendizaje esperado:** reconocer y expresar características personales, reconocer y proporcionar ayuda cuando alguien la necesita.

## Abrazos por todas partes

Lean el cuento, pueden modificar a los personajes en letra naranja por otros miembros de su familia.

El día de Elmo comenzó con el brillo del sol en su ventana y **un abrazo de buenos días de mamá.**



Recibir abrazos de su familia y sus amigos es la manera favorita de Elmo para empezar el día, pero ¡le encanta dar abrazos, también! Así que Elmo paseó por todo Sésamo  para compartir sus abrazos peludos con sus amigas, amigos y vecinos favoritos.

Primero, vio a su amigo Comegalletas,  quien estaba saliendo de su casa. Elmo abrió los brazos y dijo, “¡Aquí te doy **un gran abrazo de gracias**  por estar siempre allí para escuchar a Elmo cuando necesita un amigo!”

Luego, Elmo vio a Lola quien estaba un poco asustada porque recién había pasado una ambulancia.

“Eso fue demasiado ruidoso”, dijo ella. Elmo le aseguró que las sirenas significaban que la ayuda estaba en camino. Elmo le dio a Lola **un abrazo de estamos bien**  y ella dejó de sentirse

asustada. 

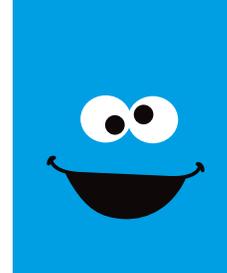
Cuando Elmo regresó a casa, era hora de dormir. Elmo y **su papá** se acurrucaron en la cama y leyeron su libro favorito. Se dieron **un abrazo de te quiero** . ¡Elmo no podía pensar en una mejor manera de terminar su día lleno de abrazos!



Respetar los deseos de tu hija o hijo cuando se trata de abrazar, besar y hacer cosquillas.

No la o lo obligues a abrazar o besar a nadie, ni siquiera a la abuela. Niñas y niños deben elegir el nivel de contacto físico que desean en función de su nivel de comodidad.





**Aprendizaje esperado:** reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.



## Baile de la felicidad

Además de activar físicamente a niñas y niños, bailar sirve para pensar en situaciones y elementos que les traen pensamientos positivos y les permiten cultivar sentimientos de felicidad.

### Materiales

- > Reproductor de música

### Instrucciones

1. Tomen un momento para pensar en lo que los o las hace sentir feliz. Compartan sus pensamientos.
2. Ahora creen diferentes movimientos corporales o pasos de baile que sirvan para expresar la felicidad, como aplaudir, girar o saltar.
3. Junten todos los movimientos e inventen el baile de la felicidad. ¡Para que sea más divertido pongan música!
4. Pueden practicar el baile de la felicidad cada vez que se sientan felices, por ejemplo: cuando empiezan el día, cuando es hora de la merienda, después de comer, o al finalizar alguna tarea.



### Recuerda...

En la medida en que tú uses las palabras para expresar emociones o sentimientos, tu hijo o hija comenzará a aprenderlas y a usarlas también.





**Aprendizaje esperado:** reconocer, expresar lo que siente y solicitar ayuda cuando la necesita.

## ¿Cómo me siento?

Lean la historia de Elmo

Elmo se despertó con hipo.  ¡No era nada divertido! Se sentía frustrado. “¡Qué día!”, dijo. El papá de Elmo lo sorprendió con una mueca de monstruo graciosa: “¡Bú! ¡No más hipo!”.  Luego, cuando iba hacia la tienda con su mamá, Elmo se resbaló y... ¡cataplún!, se cayó. Elmo estaba molesto. 

“¡Qué día!”, dijo. “A Elmo le duele el dedito”. Su mamá le dio un beso en su dedito para ayudarlo a sentirse mejor.  En la noche, Elmo se puso su pijama favorita, pero se le cayó un botón. ¡Paf! La pijama ya

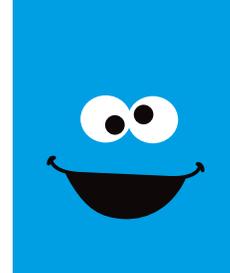
le quedaba pequeña. Elmo estaba desilusionado. “¡Qué día!”, dijo. Mientras su mamá le daba otra pijama que le quedara mejor, le preguntó: “¿Quieres hablar de lo que pasó hoy?”. Elmo movió su peludita cabeza indicando sí. La mamá de Elmo se sentó en la cama para poder abrazarlo y hablar. 

Elmo se sentía frustrado, molesto y desilusionado. ¡Qué día! “¿Elmo?”, preguntó su papá, “¿Quieres cantar una canción para sentirte mejor después de este largo día?”. “¡Sí!”, dijo Elmo. Su mamá y papá sonreían mientras Elmo cantaba su canción de cuna favorita. 

¡Qué día tuvo Elmo!  Pero Elmo le dijo a su mamá y papá: “¡Este fue un buen día después de todo!”

Conversen sobre quiénes son las personas con las que pueden hablar sobre sus sentimientos, dibújenlas y peguen el dibujo donde puedan verlo.





**Aprendizaje esperado:** reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresar lo que siente.

## Un día con Elmo

Lean la historia de Elmo y hagan la mímica del estado de ánimo de Elmo durante su día.

El despertador de Elmo sonó temprano, hacía mucho frío y Elmo no quería salir de

sus cobijas. Tener que levantarse en el frío lo hizo sentir enojado. Su mamá le



dio un abrazo y Elmo se puso feliz.



Más tarde, mientras jugaba con su

pelota esta se ponchó y Elmo se puso triste.



Por suerte, su papá le recordó

que podía bailar y cantar. Elmo entonó su canción favorita y la bailó. Moverse lo hizo

sentir tranquilo.

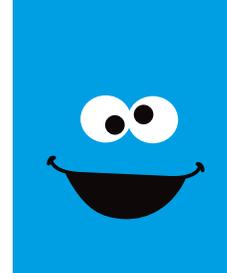


Al final del día, Elmo empezó a sentir que se le cerraban

los ojitos. Elmo estaba cansado y ¡listo para acostarse a dormir!



**Aprendizaje esperado:** reconocer cuando alguien necesita ayuda y la proporciona.



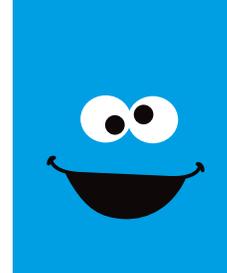
## ¡Crea una tarjeta para una persona especial!

1. Hagan una tarjeta o recorten la que está en esta página.
2. Hagan un dibujo en el centro de la tarjeta.
3. ¡Entréguensela a esa persona especial a la que quieren expresarle su cariño!

De: \_\_\_\_\_

Para: \_\_\_\_\_





**Aprendizaje esperado:** reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresar lo que siente.

## La caja de la tranquilidad

1. Hagan sus propias tarjetas o recorten las que están en esta página.
2. Dóblenlas y colóquenlas dentro de una caja.
3. Cada vez que sientan frustración, enojo o tristeza saquen una tarjeta y practiquen la estrategia propuesta.



### ¡Sacúdete y libera tensión!

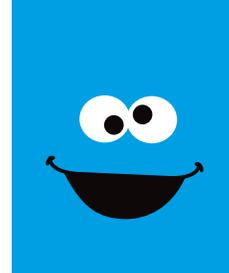


- Busca un lugar con suficiente espacio para moverte.
- Ponte de pie con los dos pies firmemente plantados en el piso como si fueran unas palmeras.
- Empieza a sacudirte de un lado al otro, bajando y subiendo los brazos, primero lentamente y acelera poco a poco.
- Nota cómo respiras mientras lo haces y cómo se siente tu cuerpo al terminar.

### Para, piensa y actúa



- Detente, pon tus manos sobre tu estómago.
- Respira profundo tres veces tomando aire por la nariz y saca el aire por la boca mientras te dices: “cálmate”.
- Piensa en el problema que se te presentó y en ideas para resolverlo.
- Expresa cómo te sientes.
- Elige un plan para resolver tu problema. Recuerda, si el plan no funciona ¡piensa en otras soluciones!



**Aprendizaje esperado:** reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresar lo que siente.

## La caja de la tranquilidad



### Atención plena

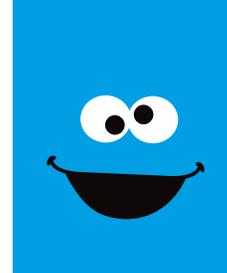


- Alza las manos y obsévalas mientras estiras tus dedos como si fueran estrellas.
- Deja una de las manos quietas frente a ti, mientras usas el dedo índice de la otra mano para trazar el contorno de cada dedo.
- Inhala por la nariz mientras tu dedo índice traza el contorno del dedo pulgar hacia arriba y exhala por la boca cuando el dedo índice trace el contorno del dedo pulgar hacia abajo. ¡Continúa hasta trazar el contorno de todos los dedos de tu mano!

### Encuentra todo lo que sea de color...



- Detente y observa a tu alrededor.
- Respira lenta y profundamente.
- Piensa en tu color favorito y busca a tu alrededor todo lo que sea de ese color.



**Aprendizaje esperado:** reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresar lo que siente.

## La caja de la tranquilidad



### Conejo, tortuga, jaguar

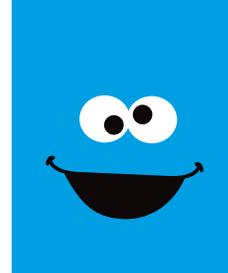


- Da diez saltos como conejo.
- Da diez pasos como tortuga.
- Corre como jaguar durante diez segundos.
- Da diez pasos como tortuga, ¿cómo te sientes?
- Repite hasta que te sientas más tranquilo o tranquila.

### Respiración abdominal



- Recuéstate y pon uno de tus muñecos favoritos sobre tu abdomen.
- Respira hondo, de manera que tu muñeco se mueva con el movimiento de tu abdomen.
- Inhala por la nariz y exhala por la boca con fuerza.
- Haz diez respiraciones. ¿Cómo te sientes?



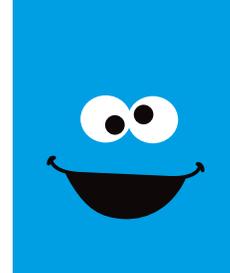
**Aprendizaje esperado:** reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresar lo que siente.

## Emparejando las emociones

1. Hagan sus propias tarjetas o recorten las de esta página.
2. Revuelvan y coloquen las tarjetas boca abajo.
3. Tomen turnos para encontrar los pares.

✂

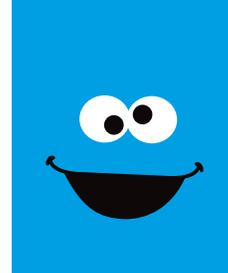


**Aprendizaje esperado:** reconocer y nombrar diferentes emociones.

## ¿Cómo te sientes?

1. Observen los rostros de los personajes, conversen sobre los sentimientos que representan.
2. En una hoja o en los recuadros en blanco de esta página, puedes dibujar rostros que representen otros sentimientos, por ejemplo: preocupación o sorpresa.
3. Hablen sobre cómo se sienten estas emociones y cuándo se han sentido así.

 <p><b>Feliz</b></p>	 <p><b>Sorprendido</b></p>	 <p><b>Triste</b></p>



**Aprendizaje esperado:** reconocer lo que puede hacer con ayuda y sin ayuda.

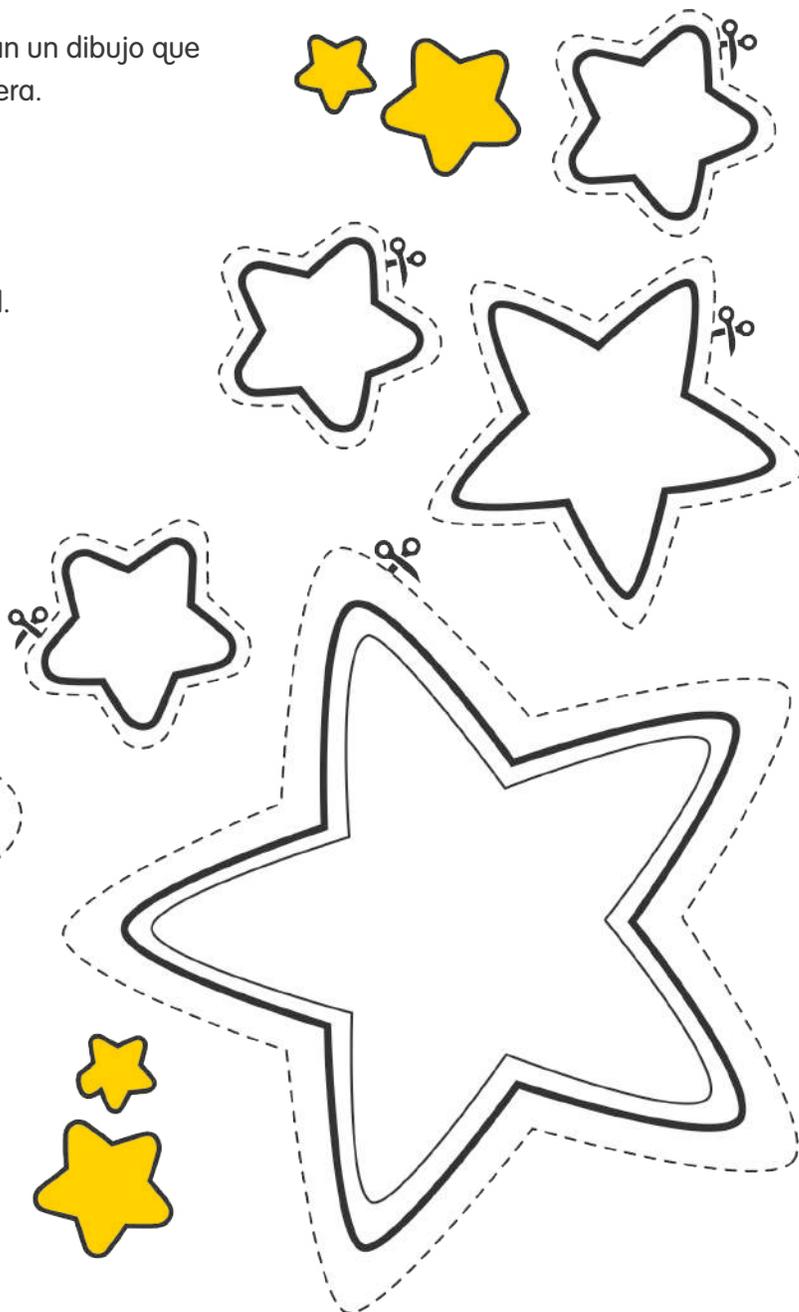
## ¡Lo logré!

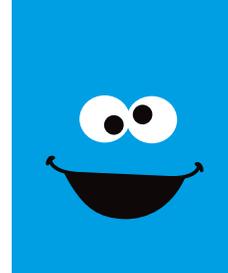
Pueden hacer sus propias estrellas o recortar las que están en esta página.

Escriban en cada estrella “lo logré” o hagan un dibujo que represente su logro y péguenla en su playera.

Ganen una insignia cada vez que:

- Aprendan algo nuevo.
- Cometan un error e intenten de nuevo.
- Sigam practicando y no se rindan.
- Terminen algo que haya sido muy difícil.

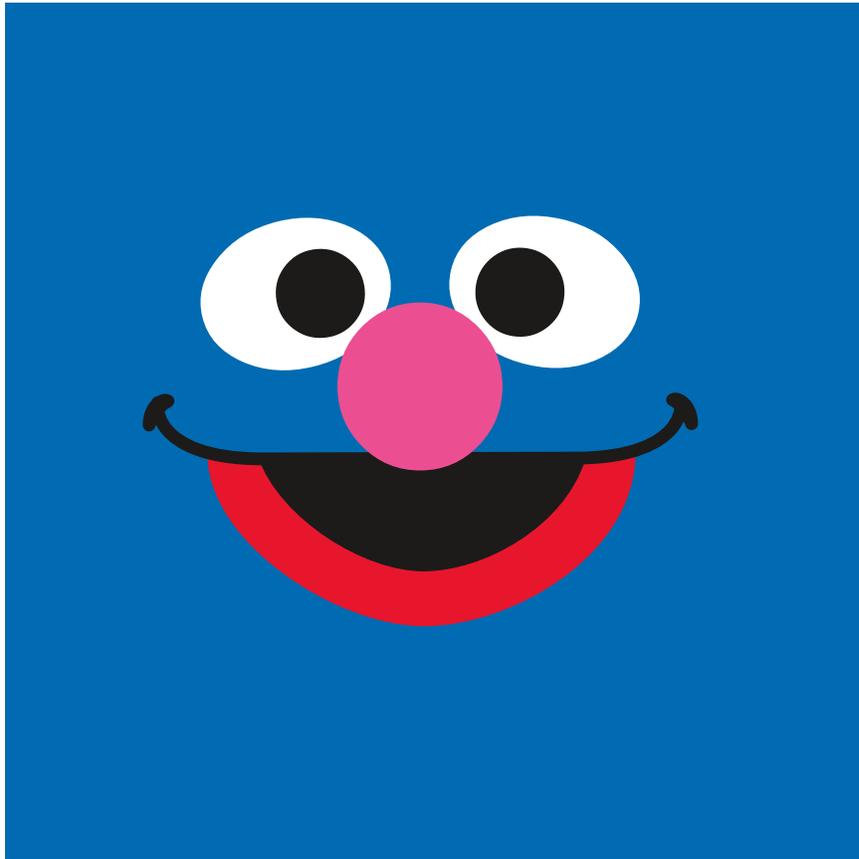




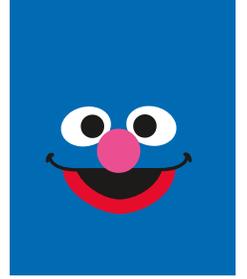
**Aprendizaje esperado:** reconocer lo que siente y conocer prácticas para calmarse o sentirse mejor.

¡Ayuda a Comegalletas y a Lola a encontrar una forma de calmarse!

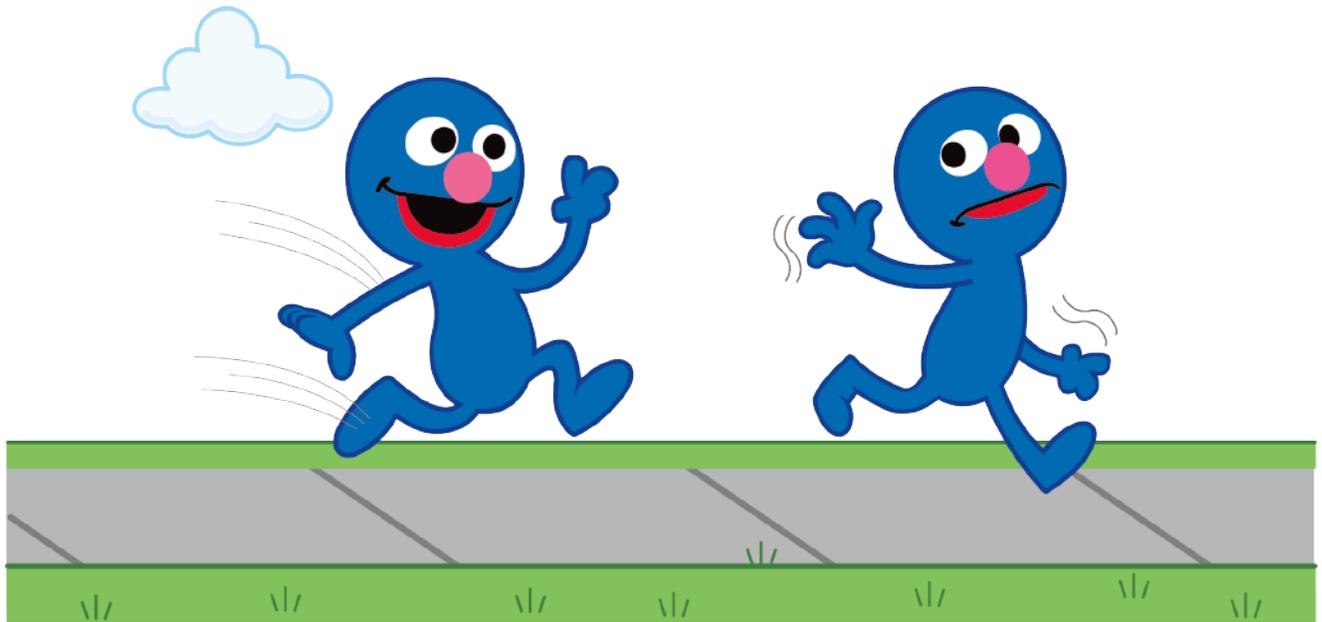




## EDUCACIÓN FÍSICA



**Aprendizaje esperado:** realizar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.



## Rápido y lento

Hagan un poco de ejercicio y diviértanse jugando *rápido y lento*.

### Materiales

No se requiere ningún material

### Instrucciones

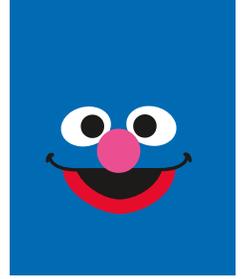
1. Elijan qué persona tomará el primer turno para guiar el juego.
2. Mientras las otras personas caminan, quien guíe el juego dirá en voz alta: *rápido*, *lento* o *normal*.
3. Las otras personas deberán estar atentas y seguir la instrucción, caminar rápido, lento, o mantener la velocidad.
4. Después de un tiempo, cambien de turno y continúen hasta que todas las personas hayan tenido una oportunidad de guiar el juego.



### Recuerda...

Cuando las personas adultas practican hábitos y rutinas saludables en todos los aspectos de la vida (comida, descanso, ejercicio, higiene, etc.), niñas y niños naturalmente comienzan a practicar hábitos y rutinas saludables.





**Aprendizaje esperado:** realizar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

## Más fuerte a cada paso

Subir escaleras puede ser un gran ejercicio para fortalecer los músculos de las piernas. Jugando *más fuerte a cada paso* pueden divertirse y ejercitar sus piernas.

### Materiales

> Escaleras o un banco

### Instrucciones

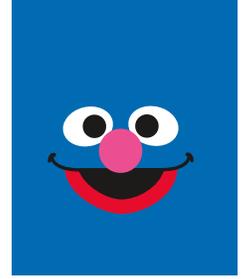
1. Colóquense al pie de una escalera o frente a un banco.
2. Piensen en lo que hacen con sus piernas, por ejemplo: caminar, brincar, bailar, nadar, sentarse, mantenerse en pie, etc.
3. Tomen turnos para mencionar una a una las cosas que hacen con sus piernas, conforme mencionen una cosa suban un escalón.
4. Si se les terminaron todas las actividades y aún no llegan a la parte alta de la escalera, prueben imaginando y diciendo qué podrían hacer si tuvieran unas piernas superpoderosas.
5. Cuando lleguen a la parte alta de la escalera o se les agoten las ideas, brinquen cinco veces lo más alto que puedan.



### Recuerda...

Es de los 3 a los 5 años de edad que se establecen los hábitos de vida, tanto los saludables como los que no lo son.





**Aprendizaje esperado:** realizar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.



## 5 manos, 4 piernas

En este juego identificarán, contarán y moverán diferentes partes de su cuerpo.

### Materiales

- > Espacio para moverse

### Instrucciones

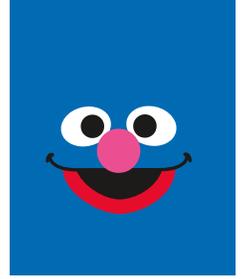
1. Elijan un espacio en el que puedan moverse y quién será la persona que tome el primer turno para guiar el juego.
2. La persona que guíe el juego dirá en voz alta un número, una parte del cuerpo y un movimiento, por ejemplo: cuatro pies saltando.
3. Las y los participantes deberán organizarse para reunir el número de partes del cuerpo mencionadas mientras realizan el movimiento indicado.
4. La persona que guía deberá esperar a que las y los participantes reúnan el número correcto, ni más ni menos.
5. Cuando lo consideren pertinente pueden hacer cambio de guía.



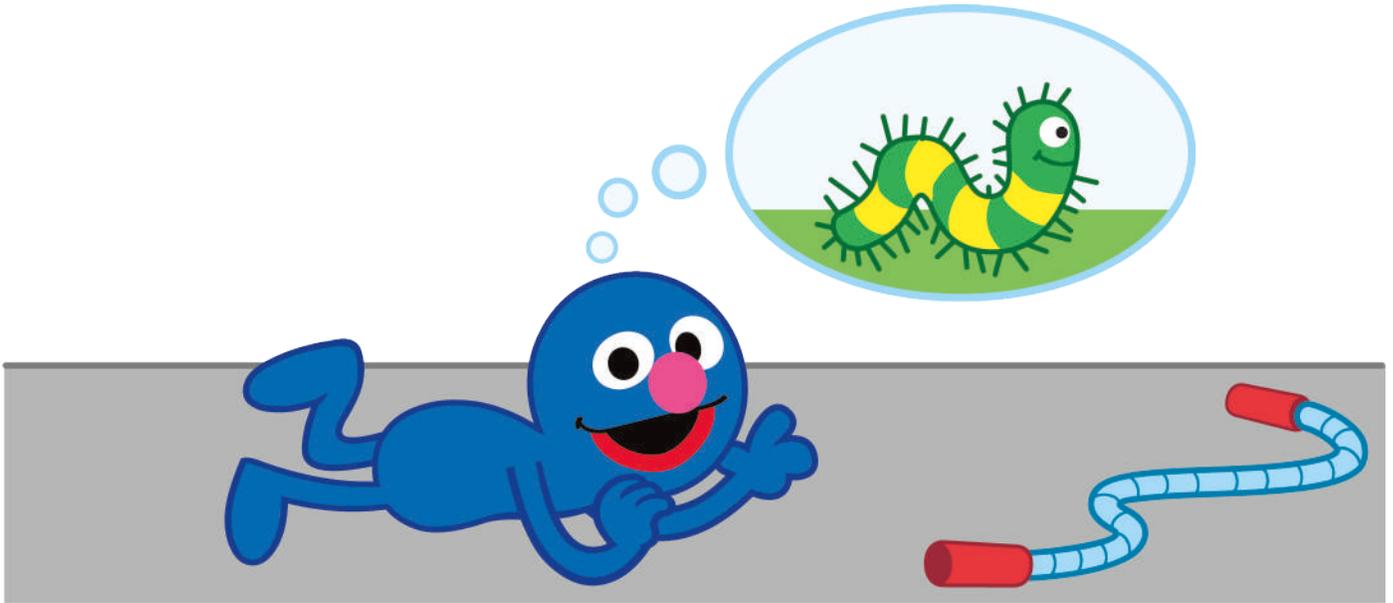
### Recuerda...

A través del movimiento pueden experimentar y conocer cómo funciona su cuerpo.





**Aprendizaje esperado:** reconocer formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.



## La carrera de la oruga

Intenten completar esta carrera moviéndose como orugas.

### Materiales

No se requiere material

### Instrucciones

1. Elijan un punto de inicio y una meta. Si están de acuerdo pueden colocar algunos obstáculos en el camino.
2. Formen una fila e imaginen que son una oruga muy suave y peluda.
3. Para moverse, la persona que está hasta atrás de la fila deberá correr hacia al frente de la misma. Practiquen moverse como orugas antes de iniciar la carrera.
4. Digan en voz alta: ¡oruga, oruga! Cada vez que una persona llegue al frente de la fila.
5. ¡A jugar!, ¿qué tan rápido podrá la oruga llegar a la meta?



### Recuerda...

Pídele que preste atención a los efectos que la actividad física y el movimiento tiene en su cuerpo. Por ejemplo: puedes pedirle que ponga atención a la forma en que su corazón late más fuerte y rápido cuando corre, y cómo disminuyen los latidos cuando deja de correr y camina lentamente.





**Aprendizaje esperado:** realizar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.



## Ranas saltarinas

Conviértanse en ranas y salten todos los obstáculos.

### Materiales

- > Todo lo que pueda servir como obstáculo, por ejemplo: cajas, almohadas o juguetes de diferentes tamaños.

### Instrucciones

1. Construyan un camino de obstáculos.
2. Antes de comenzar el juego recorran el camino.
3. Ahora conviértanse en ranas, salten, croen y prepárense para recorrer el camino.
4. Recorran el camino, recuerden saltar todos los obstáculos.
5. Cuando terminen conviértanse en otro animal e intenten recorrer el camino como ese animal lo haría.

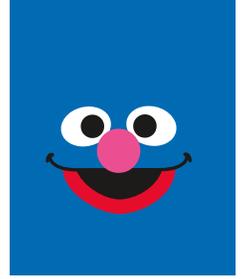


### Recuerda...

Si niñas y niños tienen por lo menos una hora de actividad física durante el día, tanto tú como él o ella podrán ir a descansar tranquilamente.



**Aprendizaje esperado:** proponer distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.



## ¡Sigue al monstruo!

Este es el juego de “sigue al líder” en versión monstruos.

### Materiales

- > Espacio para moverse

### Instrucciones

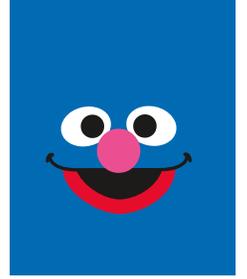
1. Elijan quién será el gran monstruo y las demás personas serán pequeños monstruos.
2. El gran monstruo llevará a las y los pequeños monstruos por encima, debajo, alrededor y a través de las cosas que estén cerca.
3. Cuando el gran monstruo se mueve, las y los pequeños monstruos deben de seguirlo en una fila, imitándolo.
4. El gran monstruo debe decirles a las y los pequeños monstruos qué hacer mientras lo siguen. Por ejemplo: “Los monstruos están saltando alrededor de la mesa.” “Ahora los monstruos están caminando encima del piso.”
5. Cambien de turno, elijan a alguien más para que sea el gran monstruo.



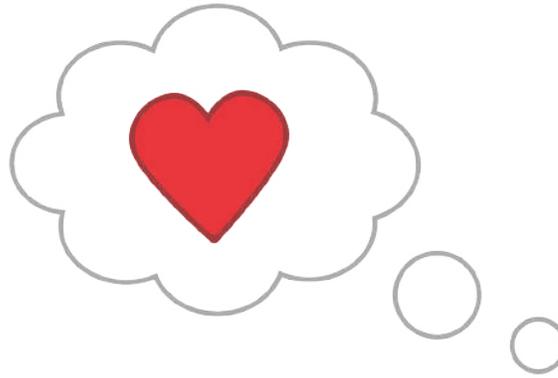
### Recuerda...

Para ayudar a que esté sana o sano y fuerte, asegúrate de que se mantenga físicamente activo y descance lo suficiente.





**Aprendizaje esperado:** reconocer las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.



## ¡Siente el ritmo!

El corazón bombea la sangre a todo el cuerpo. En este juego sentirán el ritmo de los latidos de su corazón.

### Materiales

- > Espacio para moverse

### Instrucciones

1. Siéntense en silencio, pongan su mano sobre el lado izquierdo del pecho y traten de sentir el latido de su corazón.
2. ¿Pueden sentirlo? Golpeen suavemente su pecho cada vez que sientan su corazón, o aplaudan al ritmo de los latidos.
3. Salten lo más rápido que puedan mientras cuentan hasta veinte.
4. Deténganse y nuevamente pongan la mano sobre su pecho y sientan los latidos de su corazón, golpeen o aplaudan al ritmo de su corazón.
5. ¿Notaron que ahora late más rápido? Prueben con diferentes actividades como correr o quedarse quietos. Noten cómo se modifica el ritmo de sus corazones.



### Recuerda...

Ejercitarse con regularidad ayuda a que el corazón se mantenga sano y fuerte.





**Aprendizaje esperado:** proponer distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.



## Un ejercicio para cada día

Diviértanse eligiendo diferentes ejercicios.

### Materiales

> Espacio para moverse.

### Instrucciones

1. Busquen un espacio en donde puedan moverse y establezcan un horario cada día para ejercitarse.
2. Preparen a su cuerpo para ejercitarse haciendo movimientos suaves, comiencen con los pies y continúen hasta llegar a la cabeza.
3. Tomen turnos para elegir un ejercicio para cada día, por ejemplo: lunes saltar, martes levantar y bajar los brazos, continúen hasta llegar al domingo.
4. Una vez que han elegido un ejercicio para cada día, realicen la secuencia de ejercicios en intervalos, por ejemplo: salten durante 30 segundos y descansen 30 segundos y repitan con todos los ejercicios propuestos.
5. Si les es posible repitan hasta 3 veces la secuencia, descansen un minuto entre una secuencia y otra.
6. Manténganse hidratados, tomen agua entre una secuencia y otra.
7. Al terminar recuerden estirar bien todo su cuerpo.



### Recuerda...

Antes de los 5 años de edad, niñas y niños, deben cumplir con 60 minutos diarios de actividad física de moderada a vigorosa.





