

## TODOS SOMOS ESPECIALES

**Tema:** Mis decisiones y yo

**Información general:** Esta serie de actividades combina el movimiento con el desarrollo de la autoestima y la valoración de la diversidad. La primera actividad pide a los alumnos que dibujen un número uno y repitan que solo hay uno de ellos. Aprenden una canción sobre lo especial que son, escuchan una historia y responden preguntas sobre el libro *¡Me gusto como soy!* de Nancy Carlson\*\*. Por último, hacen un dibujo de algo especial sobre ellos mismos. En la segunda actividad, se calcan en papel los cuerpos de los alumnos, hacen observaciones de las diferencias entre sus figuras, y usan las manos para medir su altura. Por último, usan el movimiento para hacer una serie de actividades relacionadas con sus figuras sobre papel.

\*\* Si este libro no está en la biblioteca, puede modificar la lección fácilmente con uno de los siguientes libros:

- *Malena ballena* de Davide Cali
- *Orejas de mariposa* de Luisa Aguilar
- *Cierra los ojos* de Victoria Pérez Escrivá y Claudia Ranucci

**Vocabulario:**

- Energía: lo que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

### **Actividad 1: Solo hay 1 como yo**

**Tipo de actividad:** energía para leer, energía para interpretar

**Dominio:** cognitivo, lingüístico, social y emocional

**Los alumnos:**

- aprenderán una canción sobre lo especial que es cada persona;
- escucharán una historia sobre quererse a uno mismo;
- harán un dibujo de algo que les gusta de ellos mismos.

**Materiales:**

- *¡Me gusto como soy!* de Nancy Carlson. La historia ayuda a los niños a sentirse bien con ellos mismos debido a que conocen a una alegre puerquita que disfruta ser como es, le gusta su apariencia, y lo que puede y no puede hacer.

- canción: “No existe nadie como yo” (incluida al final de esta actividad).
- materiales de arte como papel, crayolas y marcadores.

**Duración:** 20 a 30 minutos

**Instrucciones:**

1. Pida a los alumnos que levanten un dedo y pregunte qué número están mostrando. Luego, pídale que repitan después de usted: “¡No existe nadie como yo!” Dígales que eso es verdad. Solo hay una persona como cada uno de ellos.
2. Enseñe a los alumnos la canción “No existe nadie como yo”.
3. Pídale que canten todos juntos y se señalen a sí mismos cuando dicen la frase “¡Soy especial!” Canten la canción varias veces hasta que los alumnos puedan hacerlo solos.
4. Dígales a los alumnos que leerán una historia sobre una puerquita que sabe lo especial que es. Muéstrelas la cubierta del libro y lea el título. Pida a alumnos voluntarios que piensen de qué se puede tratar el libro.
5. Lea la historia. Mientras lee, señale cosas que a la puerquita (el personaje principal) le gustan de ella misma. Aliente a los alumnos a establecer relaciones entre las cosas que al personaje principal le gustan de ella y las cosas que a los alumnos les gustan de ellos mismos.
6. Cuando terminen, pregunte: ¿La puerquita (o el personaje principal) se siente bien consigo misma? ¿Qué cosas le gustan de ella? ¿Piensan que es importante sentirse bien con uno mismo?  
Recuerde a los alumnos que la puerquita no era perfecta, pero, de todas formas, se sentía bien consigo misma.
7. Recorra el salón de clases y pida a cada alumno que termine esta oración: “Lo que me gusta de mí es \_\_\_\_\_”. Quizá pueda dar usted una respuesta antes, como ejemplo.

## Actividad 2: No hay ningún cuerpo como el mío

**Tipo de actividad:** energía para crear, energía para moverse

**Dominio:** cognitivo, físico, social y emocional

**Los alumnos:**

- ayudarán a calcar en papel sus figuras;
- medirán su figura en papel con las manos;
- harán una serie de actividades relacionadas con sus figuras en papel;
- describirán una característica especial de ellos mismos.

## Materiales:

- rollo grande de papel de estraza u hojas grandes de papel
- lápices, crayolas o marcadores
- cinta adhesiva (opcional)

**Duración:** 30 a 40 minutos

## Instrucciones:

*Nota: Antes de la clase, solicite a un colega que calque la figura de su cuerpo en un papel de estraza grande y recórtela. Puede decorarla para que tenga la apariencia que usted desee. Ej.: el color del pelo, el color de los ojos, etc.*

1. Sostenga la figura calcada de su cuerpo y simule que la figura habla. Diga “Hola, clase. Permítanme presentarme. ¡Soy su maestra! Es un gusto conocerlos”. Pídales que comenten las maneras en que la figura calcada se parece a usted. Informe a los alumnos que también tendrán la posibilidad de calcar su propia figura.
2. Desdoble el papel de estraza e invite a cada alumno a recostarse sobre él. Puede alentarlos a hacer cualquier figura que deseen con el cuerpo. Con un lápiz, calque sus figuras completamente.

**Actividad opcional de enriquecimiento:** Si los alumnos pueden calcar las figuras de otros, permítales calcar la figura de uno de sus compañeros.

3. Recorte la figura de cada niño y escriba el nombre en la parte de atrás.  
**Actividad opcional de enriquecimiento:** Si los alumnos pueden usar tijeras sin problema, permítales recortar su propia figura.
4. Distribuya los materiales de arte y pida a los alumnos que colorean el pelo, los ojos, la boca y la ropa de sus figuras.
5. Pida a los alumnos que se sienten al lado de su figura. Pídales que observen a su alrededor y noten que algunas figuras son más largas que otras. Eso es porque cada uno de nosotros está creciendo de una manera propia y especial.
6. Con la figura suya, muestre a los alumnos cómo usar las manos para medir las de ellos. Coloque la mano, con la palma hacia abajo, en un extremo de la figura. Sin mover la primera mano, coloque la otra mano sobre esta, de modo que la parte inferior de una mano esté en contacto con la parte superior de la otra. Luego, levante la mano de abajo y colóquela sobre la otra mano. Continúe con este procedimiento hasta haber llegado al otro extremo de la figura. A medida que lo hace, cuente cuántas “manos de altura” tiene. Si esto resulta difícil para los alumnos, también podría mostrarles cómo poner un pie delante del otro y contar la cantidad de pasos.
7. Solicite a los alumnos que piensen cuántas manos de altura tienen. ¿Piensan que tienen más o menos manos de altura que usted? Dé a los alumnos tiempo para medir sus

figuras con las manos. Si los alumnos no tienen las habilidades motrices gruesas que necesitan para medirse con las manos, también pueden usar objetos, como bloques o Legos, o usted puede ayudarlos a medirse.

8. Luego, dígame a los alumnos que deben ponerse de pie encima de la cabeza de su figura (o en el brazo o la pierna). Asegúrese de que cada alumno tenga espacio suficiente para mover su figura sin tocar a los demás. Dígame que se divertirán moviéndose alrededor de sus figuras.
9. De ser posible, pegue las figuras al suelo con cinta adhesiva. Pida a los alumnos que hagan varios movimientos alrededor de sus figuras, por ejemplo, brincar, saltar, correr, caminar, galopar o rebotar. Incluso, pueden saltar de una mano a otra, o desde la parte superior de la figura a la parte inferior.
10. Aliente a los alumnos a inventar sus propios movimientos alrededor o encima de su figura.
11. Por último, pídale a todos que compartan algo especial sobre sus figuras. Para terminar, pida a los alumnos que mantengan la señal del número uno y que repitan, “¡Solo hay uno como yo!”

## **Modificaciones:**

### Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Los alumnos mayores pueden decorar sus figuras con ropa y materiales.
- Los alumnos mayores pueden tratar de adivinar cómo cambiará su figura a medida que crezcan.
- Los alumnos mayores pueden dibujar o pegar imágenes de los alimentos que les gusta comer y de los que le dan energía a su cuerpo para moverse sobre su figura personal.

### Disminución de esfuerzo para los alumnos menores

- Con los alumnos menores, puede disminuir la cantidad y los tipos de movimiento que hacen alrededor de su figura.

## **Cumplimiento con las normas de la Asociación Nacional de EE.UU. para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)**

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los maestros a incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen lectura y escritura, matemáticas, ciencias, tecnología, expresión creativa y arte, salud y seguridad, y estudios sociales.
- **2.K.01** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.

- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les ofrecen los medios para participar en actividades motrices importantes que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motora y sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan actividades motrices importantes, similares a las de sus compañeros; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.E.04** se ofrecen a los niños diversas oportunidades para escuchar cuentos de manera que los atraigan, en entornos de grupos o individuales, al menos dos veces al día en programas de jornada completa y al menos una vez al día en programas de media jornada; y para participar en conversaciones que los ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.F.05** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que los ayudan a comprender el concepto de medida, a través de unidades de medida convencionales y no convencionales.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades y materiales para expresarse de manera creativa a través de la música, y del arte bidimensional y tridimensional.
- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva, y el sentido emergente de uno mismo y de los demás.

## ¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de calorías ni la manera en la que el cuerpo utiliza energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos. Lo alentamos a integrar el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán sobre la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben entre una variedad de grupos de alimentos, y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán el corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos relacionados con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

**No existe nadie como yo**  
*(Cantada al ritmo de El puente de Londres se está cayendo)*

No existe nadie como yo  
Como yo  
Como yo

No existe nadie como yo  
¡SOY ESPECIAL!

## Energía en el hogar

Esta semana leímos una historia llamada *Me gusto como soy* de Nancy Carlson. Se trata de una alegre puerquita a quien le gusta cómo se ve, lo que puede hacer y lo que no puede hacer. El libro ayuda a que los niños pequeños descubran lo especiales que son. Los niños que se sienten bien consigo mismos tienen más probabilidades de tomar buenas decisiones sobre su cuerpo.

Su hijo(a) mencionó algo que le gusta sobre sí mismo. Pregúntele qué es lo que le gusta sobre sí mismo. Luego, pida a todos los miembros de la familia que compartan algo especial sobre ellos.

Su hijo también aprendió una canción llamada “No existe nadie como yo”. Pídale que la cante.