



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

CUIDADOS EN PREESCOLAR 3 TEMPORADA INVERNAL

¿SABIAS QUE...?

El invierno es una de las cuatro estaciones del año que se caracteriza por días más cortos, noches más largas y temperaturas más bajas. Durante el invierno se desarrollan frentes fríos, y en algunas regiones de México hay heladas, nevadas y aguanieve.



POR ESO ES IMPORTANTE...

Durante esta temporada realizar acciones preventivas para cuidar la salud de las niñas y los niños.



A continuación, presentamos a usted las actividades complementarias que invitamos a realizar en familia, promoviendo el aprendizaje y cuidado de la salud en los niños y las niñas.



PREESCOLAR 3



Referencias

<https://www.ciudadanos.cdmx.gob.mx/vive-cdmx/post/recomendaciones-de-invierno>





ACTIVIDAD 1:



DESPEDIDA DEL INVIERNO



Campo de Formación Académica: Lenguaje y Comunicación.

Aprendizaje Esperado:
Explica cómo es, cómo ocurrió o cómo funciona algo, ordenando las ideas para que los demás comprendan.

MATERIALES :

- Prendas de invierno (gorros, guantes, bufandas, botas, abrigos, chamarras, etc.
- Hojas de papel
- Colores



Desarrollo de la Actividad

1 Comenta con mamá o papá que prendas de vestir se deben utilizar en la temporada de invierno, reúnan varias prendas de vestir típicas del invierno.



2 Con las prendas que reunimos, jugaremos "Memoria de prendas". Pediremos a mamá o papá que se coloquen varias prendas, posterior, el niño o niña observará con atención, cerrará sus ojos. Durante ese tiempo el adulto se quitará una prenda o la cambiará por otra.

3 Abriremos los ojos y comenta que prendas tenía puesta el adulto, si algo cambio. Podemos realizar la actividad invirtiendo los roles, ahora el niño o niña se vestirá como muñeco de nieve y el adulto cerrará los ojos.



4 Realicen un dibujo de cómo se ven vestidos con la ropa de invierno y ponlo en un lugar visible.



Para finalizar la actividad...



Mencionen la importancia que tiene abrigarse en la época de invierno y por qué consideran que cada una de las prendas que se utilizó durante el juego debemos llevarla al salir a la calle.



Para reflexionar ...

¿Todos los días del año usamos ropa de invierno?
¿Por qué?



ACTIVIDAD 2 :



CONTANDO Y ORGANIZANDO



Campo de Formación Académica: Pensamiento Matemático.

Aprendizaje Esperado:
Contesta preguntas en las que necesite recabar datos; los organiza a través de tablas y pictogramas que interpreta para contestar las preguntas planteadas.



MATERIALES :

- Hoja de actividades de invierno
- Fichas pequeñas de colores, cuentas, botones
- Hojas blancas
- Colores



Desarrollo de la Actividad

1 Recolecta los materiales como fichas, botones, cuentas o lo que tengan en casa, aproximadamente 15 objetos.

2 Revisen la hoja de actividades de invierno, observa cuál es el muñeco de nieve que está con color y posterior encuentra el mayor número de muñecos iguales y márcalos con la ficha o botón.



3 En tu hoja blanca anota cuantos muñecos de nieve pudiste encontrar y marcar. Después pídele a mamá o papá que también encuentren los muñecos de nieve, en la misma hoja escribe cuantos encontró mamá o papá. Realiza el ejercicio con los diferentes muñecos de nieve.

4 Grafica en la hoja o con puntos y responde las siguientes preguntas: ¿Quién encontró mas muñecos de nieve?, ¿Cuál es el muñeco de nieve que más se repite ?

Es importante saber ...

Los gráficos son herramientas para la organización visual y la comparación de datos sobre dos o más grupos de objetos. Las Gráficas permiten ver la información que de manera más fácil y rápida.

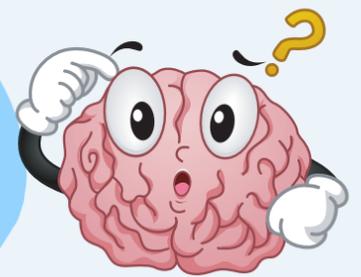
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						

Completa la tabla:

DISFRAZ						
Niños/as						

Para reflexionar ...

Observa la gráfica que esta de ejemplo acerca de cuáles disfraces utilizaron los niños y niñas durante el Halloween y contesta ¿Para qué nos sirve una gráfica?



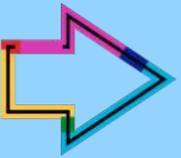
Observa con atención y encuentra al muñeco de nieve con gorro y bufanda como en el ejemplo.



Encuentras los muñecos de nieve con cuernos de reno.

Busca los muñecos de nieve que tienen un regalo

Encuentra y colorea:



Grafica en esta tabla, cuántos muñecos de nieve encontraste.

10			
9			
8			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
1			



ACTIVIDAD 3 : MI CUERPO ES GENIAL



Aprendizaje Esperado:
Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable.

Campo de Formación Académica: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social .

MATERIALES :



- Hoja de partes del cuerpo
- Espejo de cuerpo completo
- Hoja de Informe
- Lápiz



Desarrollo de la Actividad

1 Mira tu cuerpo completo en el espejo, menciona las distintas partes y para qué sirve cada una, por ejemplo, mis piernas me sirven para caminar, mis manos para tomar objetos, etc.



2 Reflexionen en familia: "Cada parte de nuestro cuerpo es importante y debemos cuidarla en temporada de invierno para mantenernos saludables." ¿Por qué es importante cuidar nuestro cuerpo? ¿Qué acciones podemos implementar en casa para cuidar nuestro cuerpo?



3 Observen con atención y lean con ayuda de un familiar la hoja de las partes del cuerpo, en cada una de las partes del cuerpo comenten, ¿Cómo podemos cuidarnos del frío para no enfermarnos? Observa la hoja de cuidados invernales.

4 Posterior a lo que comentaron, dibuja o escribe con ayuda de un familiar, un informe sobre qué acciones realizaste para mantener tu cuerpo fuerte y saludable. Dibuja cuál fue tu momento favorito



Recuerda...

RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR LAS BAJAS TEMPERATURAS POR FRENTE FRÍO:



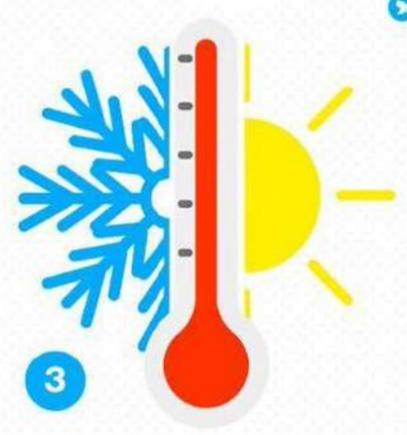
1

Cúbrete con varias prendas



2

Toma líquidos calientes



3

Evita los cambios bruscos de temperatura

PARTE DEL CUERPO	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?
Cabeza	La cabeza protege nuestro cerebro y varios de los órganos que nos permiten explorar el mundo
Orejas	Son órganos que tenemos a ambos lados de la cabeza que nos permiten escuchar y mantener el equilibrio
Ojos	Son órganos al frente de la cara que nos permiten ver
Nariz	Parte de nuestra cara con dos orificios para respirar y oler
Boca	Compuesta por labios, dientes y lengua, nos permiten formar palabras, comer, saborear y empezar a procesar lo que comemos.
Cuello	Sostiene la cabeza y ayuda a moverla en distintas direcciones
Hombros	Son articulaciones que nos permiten subir y bajar los brazos
Pecho	Es una caja que contiene nuestro corazón y nuestros pulmones
Estómago	Es un órgano que digiere lo que comemos
Caderas	Son las articulaciones que nos permiten subir y bajar las piernas
Brazos	Son nuestras extremidades superiores que nos permiten hacer todo tipo de movimientos como agarrar, lanzar y cargar cosas
Codos	Son las articulaciones en los brazos que permiten moverlos en distintas direcciones y hacer fuerza
Muñecas	Son las articulaciones que unen los brazos con las manos y que permiten moverlas en distintas direcciones
Manos	Son las partes que se encuentran al final de los brazos y que nos permiten sostener cosas
Dedos de las manos	Son las cinco terminaciones alargadas de cada mano, que se doblan y estiran para presionar o tomar cosas
Trasero	Parte trasera de la cadera que soporta el peso de nuestro cuerpo cuando estamos sentados
Espalda	Parte de atrás del cuerpo que va del cuello a la cadera que soporta el peso del cuerpo y protege nuestra columna vertebral
Piernas	Son nuestras extremidades inferiores que sostienen el cuerpo y nos permiten movernos de un lugar a otro
Rodillas	Articulaciones que permiten flexionar y estirar las piernas para caminar, correr o patear
Tobillos	Son las uniones entre las piernas y los pies que nos permiten moverlos en varias direcciones
Talones	Es la parte de atrás de los pies que soporta el peso de nuestro cuerpo cuando estamos de pie o caminamos
Dedos de los pies	Son las cinco terminaciones alargadas de cada pie que nos dan equilibrio y soporte al caminar
Piel	Capa que recubre el cuerpo que nos protege elementos y nos permite sentir el tacto, el calor y el frío

HOJA DE INFORME

7. TU EQUIPO SALUDABLE



Informe del fin de semana

¿Qué han hecho durante el fin de semana para mantenerse sanos y fuertes? Anótelo y luego invite a su niño a dibujar su momento saludable favorito.

AUTOCUIDADO



- ¿Qué frutas comieron este fin de semana?
- ¿Qué vegetales comieron?
- ¿Bebieron leche sin grasa o agua en lugar de otras bebidas?
- ¿Cómo movieron su cuerpo este fin de semana?
- ¿Qué jugaron afuera?







ACTIVIDAD 4 :



POEMA DE INVIERNO

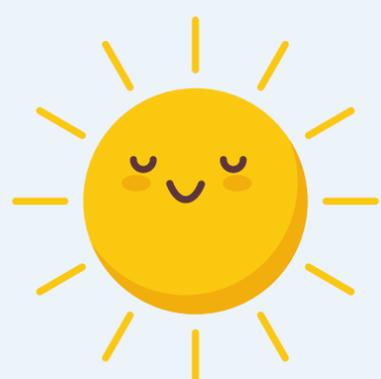
Campo de Formación Académica: Artes .

Aprendizaje Esperado:

Representa historias y personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales.

MATERIALES :

- Poema
- Hojas
- Colores



Desarrollo de la Actividad

1 Comenten en familia si saben o han escuchado ¿Qué es un poema?

2 Lean en voz alta el poema "El invierno"; repitan el poema las veces que sea necesario para que lo podamos decir sin ayuda del adulto. Recuerden dar una entonación.

3 En las hojas dibujen un sol, unas manos y algunos elementos que menciona el poema.

Como si fueran mimos, interpreten el poema con movimientos (sin hacer sonidos); podemos ayudarnos de los elementos que dibujamos para interpretar el poema. Pueden repetir el poema utilizando muñecos, diciéndolo muy rápido, lento, etc.

4

¿Qué es un poema?

Los poemas son obras escritas, que buscan expresar las emociones o impresiones del mundo. Lo que se busca con la poesía, la belleza y su manifestación a través de la escritura.

POEMA

El Invierno

Con la nariz colorada, paseo por la calle dando titiritones.

El sol esta escondido, y el viento silbando, froto y froto mis manos, que ya se están calentando.

¿Qué es lo que ocurre? pregunté a mi mami y ella me dijo, que el invierno ya se está guardando.





ACTIVIDAD 5 : ROPA DE INVIERNO



Campo de Formación Académica: Educación Física .

Aprendizaje Esperado:
Usa herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren control y precisión en sus movimientos.

MATERIALES :

- Prendas de invierno
- Pinzas de ropa
- Listón o mecate para realizar un tendedero

Desarrollo de la Actividad

1 Recolecten diferentes prendas que utilizamos durante el invierno, guantes, gorro, bufanda, sweater, chamarra.

En otro espacio cuelga y amarra el mecate para que te quede un tendedero.



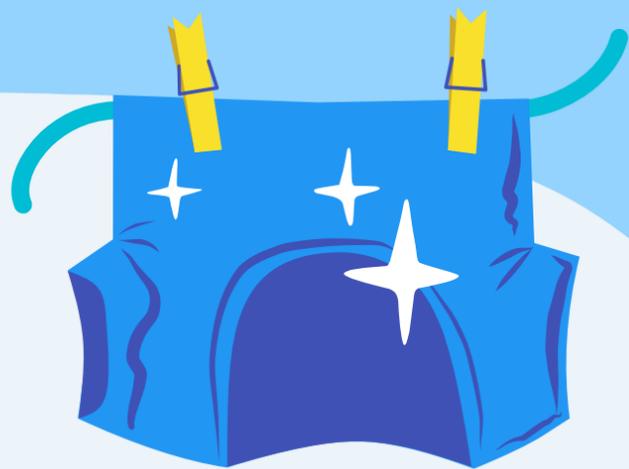
2 Realizaremos una competencia de quitarse las prendas de invierno y colgarlas.



3 Pide a un familiar que se ponga las prendas de invierno y tu también hazlo.

4 Comiencen la competencia quitándose las prendas lo mas rápido posible y después cuelguenlas en el tendedero con las pinzas de ropa, el ganador será el que termine primero de colgar su ropa de invierno.

Una variante del juego se puede realizar vistiendo muñecos o peluches, recuerda que lo importante es jugar en familia.





ACTIVIDAD 6 : VISTIENDO PARA LA TEMPORADA

**Campo de Formación
Académica: Educación
Socioemocional .**

Aprendizaje Esperado:
Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.



MATERIALES :

- Tijeras
- Pegamento
- Hoja de apoyo



Desarrollo de la Actividad

1

De lo que hemos aprendido acerca de la temporada invernal comenta con tu familia ¿Por qué es importante cuidarse en temporada de invierno? ¿Que acciones podemos implementar y cuáles debemos evitar?

2

Observa con atención las fichas de las estaciones del año y selecciona que prendas de vestir usarías para cada temporada y por qué .

3

Imprime y recorta la hoja de las prendas de vestir y pégalas en la estación del año que seleccionaste.

4

Reflexiona en familia , ¿Por qué seleccionaste esa prendas? ¿Cómo nos ayudan a cuidarnos en esa temporada del año?

¿SABÍAS QUE ...?

Las estaciones del año son cuatro periodos de tiempo: **verano, primavera, otoño e invierno**, en el que el planeta pasa por diversos cambios, dependiendo de cómo los hemisferios reciben la energía del Sol.



ESTACIONES

DEL AÑO

