



McMillenHealth
EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

Breathe: Pasos saludables para vivir sin tabaco

Actividades para niños



Derechos de autor 2025 por McMillen Health

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial de esta publicación, en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluidos el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin la autorización por escrito del editor.

Por la presente se concede permiso a los profesores individuales que utilicen las plantillas de los alumnos correspondientes como vehículo principal para la enseñanza regular en el aula para fotocopiar páginas enteras de esta publicación en cantidades para el aula con fines didácticos y no para su reventa. Las solicitudes de información sobre otros asuntos relacionados con la duplicación de esta obra deben dirigirse al McMillen Health Curriculum Dept., 600 Jim Kelley Blvd, Fort Wayne, Indiana 46816. Fax: (260) 456-9655.

El logotipo de McMillen Health es una marca comercial de McMillen Health, registrada en los Estados Unidos de América y/o en otras jurisdicciones. Impreso en los Estados Unidos de América

ISBN: 979-8-89852-600-9

Si ha recibido este material como copias de examen gratuitas, McMillen Health conserva la titularidad de los materiales y no pueden revenderse. La reventa de copias de examen está estrictamente prohibida y es ilegal.

La posesión de esta publicación en formato impreso no da derecho a los usuarios a convertir esta publicación, o parte de ella, a formato electrónico.



McMillenHealth
EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

Breathe: Pasos saludables para vivir sin tabaco

Actividades para niños

Contenido

Actividades para niños

Cómo respiramos.....	6
Uso mis pulmones para	8
Pulmones felices frente a pulmones tristes	10
Gráfico de acciones	12
Pulmones de bolsa de papel	14
El aire está en todas partes	16
Palabras con "Aire"	18
Pintura con soplado	20
Mantener los pulmones sanos	22
Una experiencia clementina.....	24
BR palabras.....	26
Pulmones o branquias.....	28
Tabla de actividad física	30
Lanzar & mover	32
Yoga	34

Apéndice

Esquema del sistema respiratorio	A1
Hoja de trabajo colorear por números	A2
Utilizo mis pulmones para.....	A3
Plantilla pulmón feliz y pulmón triste.....	A4
Cuadros de actividades	A6
Pulmones de bolsa de papel	A8
Rompecabezas de palabras de AIRE	A9
Arte abstracto	A10
Cadena de eslabones de papel.....	A11
BR hoja de patrones de palabras.....	A12
Tarjetas de animales.....	A13
Fotos de categoría submarina/terrestre ..	A17
Hacer más y hacer menos	A19
Cubo de actividades	A21
Posturas de yoga	A22

Bienvenido a Breathe:

Pasos saludables para vivir sin tabaco

El plan de estudios Breathe: Pasos sanos para vivir sin tabaco utiliza un enfoque global que implica a padres, profesionales de la educación infantil y niños para abordar los efectos sobre la salud de criar a los niños rodeados de humo de tabaco.

Componentes clave de Breathe: Pasos saludables para vivir sin tabaco

- 15 lecciones paso a paso, apropiadas para la edad, dirigidas por el profesor de la clase y alineadas con los Indicadores Clave de Desarrollo de Alto Alcance y los Dominios y Objetivos del Marco de Resultados de Aprendizaje Temprano de Head Start.
- 9 actividades interactivas para padres alineadas con los resultados de participación de padres y familias de Head Start.
- Formación para educadores de la primera infancia.

Breathe: Pasos sanos para vivir sin tabaco se diseñó para dotar a los padres de conocimientos y habilidades para criar a sus hijos en un entorno sin tabaco.

Los objetivos del programa Breathe: Pasos saludables para vivir sin tabaco:

Con una mayor concientización y autoeficacia, los padres reducirán o eliminarán el consumo personal de tabaco y abogarán por criar a sus hijos en un entorno libre de humo. Esto evitará los efectos adversos para la salud asociados a la exposición al humo de segunda y tercera mano. Los niños criados en entornos libres de tabaco tienen más éxito escolar. Tienen mejor asistencia a clase porque es menos probable que padezcan infecciones de oído o respiratorias o que sufran complicaciones graves derivadas del asma, que son frecuentes en los niños expuestos al humo del tabaco. Cuanto más sano está un niño, mayores son sus posibilidades de éxito en la escuela y en la vida.

Necesidad de información para dejar de fumar

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han identificado el abandono del tabaco como la mejor forma de mejorar la salud. El consumo de tabaco no sólo tiene efectos negativos para la salud de quien lo consume, sino también para cualquiera que entre en contacto con su humo (fumador pasivo) o se encuentre en una zona en la que se ha fumado (fumador pasivo). Se calcula que 1 de cada 4 niños de entre 3 y 11 años se cría en un hogar con al menos un progenitor fumador.

Los lactantes y los niños pequeños están especialmente expuestos a los peligros relacionados con el humo de segunda y tercera mano porque sus pulmones y cerebros aún se están desarrollando. Dejar de fumar es un paso importante que los padres pueden dar para mejorar su propia salud y la de su familia. También es fundamental asegurarse de que los niños viajen en coches y casas libres de humo y sean atendidos en entornos libres de humo. Fumar provoca enfermedades y discapacidades y daña casi todos los órganos del cuerpo. Mientras que el tabaquismo causa casi 500.000 muertes prematuras al año, las miles de sustancias químicas presentes en el humo de tabaco ajeno matan a casi 41.000 no fumadores cada año. Además del impacto sobre la salud y la economía familiar, los hijos

de padres fumadores tienen más del doble de probabilidades de convertirse en fumadores cuando sean adultos.

La exposición al tabaco influye en el éxito escolar

Los niños expuestos al humo de segunda o tercera mano tienen más probabilidades de desarrollar bronquitis, neumonía y asma, así como de padecer infecciones frecuentes de oído y respiratorias. Debido a su gravedad y frecuencia, los niños expuestos al humo de segunda o tercera mano faltan más a la escuela. Como consecuencia, los padres faltan al trabajo para llevar a sus hijos al médico o para quedarse en casa con ellos mientras están enfermos. Cuando los niños pequeños faltan a la escuela, se pierden el apoyo y la orientación de los adultos para ayudarles a dominar las habilidades fundamentales que son esenciales para el éxito en los cursos posteriores. El absentismo de los niños pequeños se asocia a un menor dominio de la lectura y las matemáticas.

Panorama de las actividades infantiles:

El plan de estudios Breathe: Pasos saludables para vivir sin tabaco contiene 15 lecciones para que los profesores de educación infantil las utilicen en clases con niños a partir de 3 años. Las lecciones no son secuenciales y pueden enseñarse en cualquier orden. Este plan de estudios basado en la investigación comenzó con la exploración de la información que los niños pequeños deberían aprender sobre cómo vivir sin tabaco. Las preguntas fundamentales que los niños debían ser capaces de responder eran: "¿Qué son los pulmones?" "¿Qué hacemos con nuestros pulmones?" "¿Qué es el aire/oxígeno?" "¿En qué se diferencian nuestros pulmones de los de otros animales?" A partir de estas preguntas, se identificaron 6 temas y se crearon lecciones centradas en el alumno y basadas en actividades que integraban al menos 3 de los 6 temas en cada lección.

- Tema nº 1: Los pulmones nos ayudan a respirar
- Tema nº 2: Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- Tema nº 3: Los pulmones nos ayudan a ir bien en la escuela
- Tema nº 4: Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables
- Tema nº 5: La respiración nos ayuda a gestionar nuestros sentimientos
- Tema nº 6: Respirar aire limpio es importante para la salud

Además de los 6 temas, una característica distintiva del plan de estudios Breathe: Pasos Saludables para Vivir Sin Tabaco es que cada lección está alineada con los Indicadores Clave del Desarrollo de Alto Alcance y los Dominios y Objetivos del Marco de Resultados del Aprendizaje Temprano de Head Start.

Cómo respiramos

Actividad para niños

Resumen

Los niños aprenderán las partes fundamentales del sistema respiratorio y explorarán la respiración a través de la boca y la nariz.

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano

Materiales

- Esquema del sistema respiratorio (apéndice A1)
- Hoja de trabajo "Colorear por números" (apéndice A2)
- Crayones o lápices de colores (rojo, naranja, azul, amarillo, rosa, marrón y negro)

Ampliaciones/ adaptaciones:

Podrían colgarse en un tablón de anuncios con fotos de niños utilizando sus pulmones. Podrían incluirse en un libro junto con las creaciones de los niños de otras lecciones como 1. Pirámide de actividades infantiles, 2. Utilizo mis pulmones para..., 3. Palabras BR y 4. Palabras AIR. Palabras de AIRE.

Antes de empezar

Haz copias de la hoja de trabajo Colorea por números.

Pasos

Discusión antes de la actividad: Mostrando a los niños el Diagrama del Sistema Respiratorio, identifique las partes básicas: nariz, boca, garganta y pulmones. Haga que los niños se toquen la nariz, la boca, la garganta y pongan las manos sobre la caja torácica. Diga a los niños que las costillas son huesos que protegen los pulmones, que están dentro del cuerpo. Haz que los niños se pongan las manos en el pecho mientras respiran. Pídeles que describan lo que les ocurre a sus pulmones cuando inspiran y espiran. Explíqueles que los pulmones son una parte importante de nuestro cuerpo y que debemos mantenerlos sanos. A continuación, pídeles que respiren por la nariz tapándose la boca con la mano. A continuación, pídeles que se aprieten la nariz y que inspiren y espiran por la boca. Señala cómo se eleva el pecho al inspirar y cómo desciende al espirar.

1. Enseña a los niños la canción "Respirar, respirar, Inspirar y espirar" (con la melodía de Row, Row, Row Your Boat) y cantadla juntos en voz alta:

Respirar, respirar
Inspirar y espirar
Tomar aire limpio
Por la nariz
Para llenar el pulmón
Y salir por la boca
¡Exhalar!

2. Entrega a cada niño una Hoja de trabajo para colorear por números y ceras o lápices de colores.
3. Haz que los niños coloreen las diferentes partes del sistema respiratorio utilizando el código de colores de la hoja de trabajo (es decir, colorea la nariz n° 1 de naranja, la boca n° 2 de rojo, etc.).
4. Haz que los niños coloreen el pelo del dibujo del mismo color que su pelo.
5. Haz que los niños escriban su nombre en el papel.

Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 3
P-MATH 1, 7
P-SCI 1, 3, 5, 6
P-LC 1, 6, 7
P-LIT 6
P-SE 9, 10
P-ATL 3, 6, 7, 8, 11

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 17, 21, 22, 23, 29, 31, 38,
40, 45, 46, 47, 50, 51

Uso mis pulmones para...

Actividad para niños

Resumen

Los niños repasarán cómo los pulmones les ayudan a hacer cosas importantes.

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #3 Los pulmones nos ayudan a ir bien en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables

Materiales

hoja de trabajo "Utilizo mis pulmones para..."
(apéndice A3)

Marcadores

Ampliaciones/ adaptaciones:

Puede ser un buen tablón de anuncios con fotos de niños haciendo actividades con los pulmones. Pon el nombre del niño debajo de cómo dice que utiliza los pulmones. Si un niño no sabe escribir, escribe sus palabras en el papel blanco y pídele que las pegue en el pulmón.

Antes de empezar

Haz copias de la ficha "Utilizo mis pulmones para...".

Pasos

Discusión antes de la actividad: Recuerda a los niños lo que nos ayudan a hacer los pulmones (respirar, reír, hablar, cantar, andar, correr, jugar, soplar, etc.). Es importante cuidar nuestros pulmones para poder hacer todas estas cosas. Habla específicamente de que unos pulmones sanos nos ayudan a realizar actividades como jugar, correr y caminar, que pueden ayudarnos a mantener nuestro cuerpo sano. Pregunta cómo podemos mantener sanos nuestros pulmones (actividad física, comer alimentos sanos, respirar aire limpio). Cuando hacemos actividades sanas, nuestro cuerpo está sano y eso nos ayuda a ir mejor en la escuela y a aprender más.

1. Pide a cada niño que te diga para qué utiliza los pulmones. Escríbeles sus respuestas en la ficha "Utilizo los pulmones para..."
2. Haz que los niños compartan con la clase las cosas más importantes para las que pueden utilizar sus pulmones.

Dominios Head Start & objetivos:

P-PMP 3, 4
P-LC 5, 6
P-LIT 3, 6
P-SE 3, 9, 11
P-ATL 3, 6, 7, 8, 11

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

3, 11, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 29,
40, 50



Pulmones felices frente a pulmones tristes

Actividad para niños

Resumen

Los niños identificarán actividades o situaciones que pueden ayudar a que sus pulmones estén sanos y actividades/situaciones que pueden dañar sus pulmones.

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #3 Los pulmones nos ayudan a ir bien en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables
- #5 La respiración nos ayuda a gestionar nuestros sentimientos

Materiales

Plantillas de pulmón feliz y pulmón triste (apéndice A4-A5) 1 por grupo

Cuadros de actividades (apéndice A6-A7)
1 juego por grupo

Cinta

Antes de empezar

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esta actividad puede realizarse en pequeños grupos en lugar de con toda la clase.

Haz una copia por grupo de las plantillas del pulmón feliz y del pulmón triste y un juego por grupo de las ilustraciones de la actividad. Recorta los dibujos de la actividad.

Pasos

Discusión antes de la actividad: Comenta con los niños la importancia de tener unos pulmones sanos (nos ayudan a respirar para que podamos realizar actividades divertidas como jugar, correr, cantar, soplar, etc.). Explícales que lo que hacemos y lo que respiramos puede ayudar o perjudicar a nuestros pulmones.

1. Ayude a los niños a pensar en una breve lista de actividades que creen que serían buenas para nuestros pulmones y comente por qué han elegido esas actividades (correr, jugar, bailar, cantar, soplar, respirar profundamente, saltar, nadar, montar en bicicleta, lavarse las manos, ir al médico para revisiones, comer alimentos sanos como frutas y verduras).
2. Repite con una pequeña lista de actividades que serían malas para nuestros pulmones y por qué (fumar, aire muy frío, ponerse enfermo, contaminación atmosférica/aire sucio). Di a los niños que tienen que cuidar bien sus pulmones todos los días porque tienen que seguir trabajando el resto de su vida.
3. Cuelga la plantilla del pulmón feliz y la plantilla del pulmón triste.
4. Selecciona una tarjeta y pide a los niños que adivinen si creen que muestra algo que puede ayudar o perjudicar a sus pulmones. Discute qué es el dibujo y cómo ayuda o perjudica a los pulmones. Si la actividad ayuda a los pulmones, pégala en la plantilla del pulmón feliz. Si la actividad perjudica a los pulmones, pégala en la plantilla del pulmón triste.
5. Cuenta cuántas tarjetas hay en cada plantilla de pulmón. Compara qué plantilla de pulmón tiene más actividades pegadas.

Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 4, 5
P-MATH 1, 2, 3, 4
P-SCI 3, 5
P-LC 1, 2, 6, 7
P-ATL 8, 11

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

1, 3, 5, 19, 20, 21, 23, 32, 46, 48, 51, 58



Gráfico de acción

Actividad para niños

Resumen

Los niños aprenderán a crear un gráfico de barras. Recopilarán información en y hablarán de las distintas actividades físicas que les gustan a sus compañeros y de cómo sus pulmones les ayudan a realizarlas.

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #4 Usamos los pulmones para hacer actividades saludables

Materiales

Papel o cartulina grande

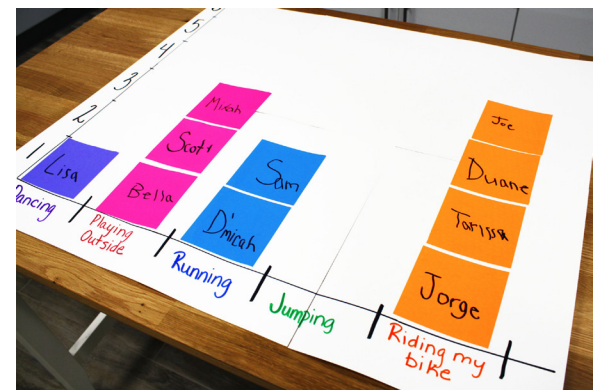
Marcadores

Pegamento en barra

Lápices

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esto podría convertirse en un tablón de anuncios con fotos de niños haciendo su actividad favorita.



Pasos

Discusión antes de la actividad: ¿Qué hay que hacer para mantener los pulmones sanos? (Jugar, respirar hondo, respirar aire puro, comer alimentos sanos, lavarse las manos para no transmitir gérmenes, ir al médico, mantener limpia la clase). Correr, saltar, montar en bicicleta y bailar nos ayudan a respirar profundamente, lo que hace que entre más aire en nuestro cuerpo. Así mantenemos sanos el cerebro y el cuerpo.

1. Explica qué es un gráfico. En pocas palabras, es una imagen que se utiliza para darnos información.
2. Escribe el título "¿Qué actividad te gusta más hacer?" en la parte superior del papel grande. Escribe "Número" en el lado izquierdo y "Actividad" en la parte inferior.
3. Utiliza marcadores para etiquetar cada columna de la parte inferior del gráfico con las actividades (bailar, jugar al aire libre, correr, saltar, montar en bicicleta). Utiliza los mismos colores que los trozos de papel que tienes. Pide a los niños que identifiquen los colores.
4. Pida a los niños que comenten con un compañero cuál es su actividad favorita. El profesor puede hacer de modelo primero.
5. Pide a los niños que busquen el trozo de papel que corresponda al color de la actividad que más les gusta hacer. Pídeles que escriban su nombre en el papel.
6. Los niños alinearán y pegarán su papel encima de la categoría de actividad del color correspondiente en el gráfico para crear un gráfico de barras (o el profesor puede pegar su papel, en función de las habilidades de los niños).

Debate posterior a la actividad:

Discute el gráfico. ¿Qué actividad tiene más/ menos cuadrados? ¿Hay actividades con la misma cantidad de cuadrados? Pregunta si una actividad tiene más cuadrados que otra o menos cuadrados.

Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 3, 4
P-MATH 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8
P-SCI 3, 6
P-LC 1, 4, 5, 6
P-LIT 6
P-SE 3, 10, 11
P-ATL 5, 11

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

3, 5, 6, 8, 11, 12, 17, 18, 20, 22, 23, 29, 32, 33, 35, 36, 37, 39, 46, 49, 50, 53

Pulmones de bolsa de papel

Actividad para niños

Resumen

Los niños simularán cómo funcionan los pulmones al respirar creando un modelo de bolsa de papel.

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #3 Los pulmones nos ayudan a ir bien en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables
- #5 La respiración nos ayuda a gestionar nuestros sentimientos

Materiales

Cinta

Bolsas de papel pequeñas (bolsas marrones para el almuerzo) - 2 por modelo

Popotes para beber - 2 por modelo

Plantilla pulmonar (apéndice A8)

Ampliaciones/ adaptaciones:

Los niños pueden dibujar en sus pulmones actividades que les guste hacer con ellos (montar en bicicleta, correr, jugar al aire libre, etc.). En lugar de que cada niño haga su propio modelo, se puede hacer un modelo para toda la clase y mostrarlo.

Antes de empezar

Copia la plantilla del pulmón en papel rosa y recorta por las líneas exteriores. Necesitarás 1 por modelo.

Pasos

Discusión antes de la actividad: Haz que los niños coloquen las manos sobre las costillas e inspiren y espiren profundamente. Observa lo que les ocurre a las manos (al inspirar, los pulmones se expanden y las manos se mueven hacia fuera, lo contrario que al espirar). Repasar cómo respiramos: el aire entra en nuestro cuerpo por la nariz y la boca y baja por la garganta hasta los pulmones. Repasar por qué es importante respirar aire limpio (nos ayuda a mantener el cuerpo sano, a calmarnos, a rendir mejor en el colegio, a realizar actividades divertidas como jugar, correr, saltar, etc.).

1. Coloca a los niños en parejas o en pequeños grupos. Pide a los niños que comenten cuándo utilizan los pulmones (respirando, soplando, jugando, corriendo, cantando, etc.).
2. Repasar las formas de cuidar los pulmones, como respirar aire limpio, respirar profundamente, comer alimentos sanos, lavarse las manos para evitar la propagación de gérmenes, taparse la boca y la nariz al toser y estornudar, etc.
3. Entrega a cada niño 2 bolsas marrones, 2 popotes y una plantilla de pulmón recortada.
4. Con ayuda, pida a los niños que coloquen unos 5 cm de popote dentro de cada bolsa. Enrosca la parte superior de la bolsa alrededor de cada popote. Sujétalas con cinta adhesiva, asegurándote de sellar bien el popote para evitar que se escape el aire.
5. Coloca un trozo de cinta adhesiva alrededor de las dos popotes para mantenerlas unidas y que sea más fácil soplar en ellas al mismo tiempo.
6. Pega la plantilla de pulmón a las bolsas de papel, pegando la parte superior de la plantilla (tráquea) a los popotes.
7. Haga que los niños soplen a través de sus popotes dentro de las bolsas. No permitas que compartan los popotes. Hable de lo que ocurre (a medida que el aire entra en los pulmones, éstos aumentan de tamaño).
8. Haz que los niños empujen suavemente las bolsas para desinflarlas. Comenta con ellos lo que ocurre (cuando empujan los pulmones, se hacen más pequeños porque el aire sale de los pulmones y espiramos).



Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

3, 5, 6, 8, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 40, 45, 47,
49, 50, 51

Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 2, 3, 4
P-SCI 1, 3, 5
P-LC 1
P-SE 3, 10
P-ATL 7, 8, 11

El aire está en todas partes

Actividad para niños

Resumen

Los niños explorarán los conceptos de viento y aire a través de una canción interactiva que combina movimientos creativos con el desarrollo del lenguaje.

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #3 Los pulmones nos ayudan a rendir bien en la escuela
- #6 Respirar aire limpio es importante para la salud

Materiales

Grabación sonora del viento

Ver algo soplando (hojas en un árbol, bandera en un mástil, etc.)

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esta lección podría ampliarse para incluir información de sobre la protección de nuestro medio ambiente.

Pasos

Discusión antes de la actividad: Plantea la pregunta "¿qué es el aire?" El aire está a nuestro alrededor, en nuestro entorno, y lo introducimos en nuestro cuerpo cada vez que respiramos. El aire está compuesto de muchas cosas diferentes, pero el oxígeno es la parte del aire que la gente necesita para respirar. Respirar aire limpio nos ayuda a mantenernos sanos, a sentirnos mejor y a rendir más en la escuela. Haz que los niños inspiren profundamente y expulsen el aire lentamente.

Pregunta si alguien puede ver el aire. Explica que el aire está a nuestro alrededor, aunque nosotros no podamos verlo.

Pregunta cómo se llama el aire cuando se mueve (viento). Pregunte cómo podemos saber si hace viento (podemos ver las hojas que soplan o la bandera o sentirlo en la cara). Si hace brisa, que los niños miren por la ventana para observar lo que sopla el viento. Si no hay brisa, pon una grabación con sonidos del viento. Pregunta a los niños qué oyen.

1. Haz que los niños se pongan de pie. Enséñales la siguiente canción y los movimientos que la acompañan. Canten la canción todos juntos haciendo los movimientos a medida que se canta.

"Veo al aire" (con la melodía de "Silencio, pequeño bebé")

Veo el viento cuando las hojas pasan bailando. (Agita las manos delante del cuerpo)

Veo el viento cuando la ropa saluda (Saluda con la mano)

Veo el viento cuando los árboles se inclinan hacia abajo. (Pon los brazos sobre la cabeza e inclínate hacia un lado)

Veo el viento cuando todas las banderas ondean. (Ponte de pie y agita los brazos por encima de la cabeza)

Veo el viento cuando las cometas vuelan alto. (Estira los brazos hacia arriba)

Veo el viento cuando las nubes pasan flotando. (Baja los brazos y agita suavemente las manos)

Veo el viento cuando sopla mi pelo. (Sacude la cabeza)

¡Veo el viento 'casi en todas partes! (Extiende las manos con las palmas hacia arriba)

Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 1, 2
P-SCI 1, 2
P-LC 1, 2
P-ATL 8, 11, 13

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

1, 2, 3, 6, 16, 18, 21, 22, 23, 41, 42, 43, 45,
50, 51, 58

Palabras con "Aire"

Actividad para niños

Resumen

Los niños aprenden a contar mientras ensamblan sencillos rompecabezas con palabras que contienen "aire".

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #3 Los pulmones nos ayudan a rendir bien en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables
- #5 La respiración nos ayuda a gestionar nuestros sentimientos

Materiales

Sopas de letras AIRE (apéndice A9)

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esto puede convertirse en un libro. Da a los niños cartulina y pídeles que peguen cada uno de sus rompecabezas en un color diferente de cartulina. Deje que los niños diseñen la portada, perforen cada página y aten hilo para encuadernar el libro. Esto refuerza el vocabulario, el conteo y los colores.

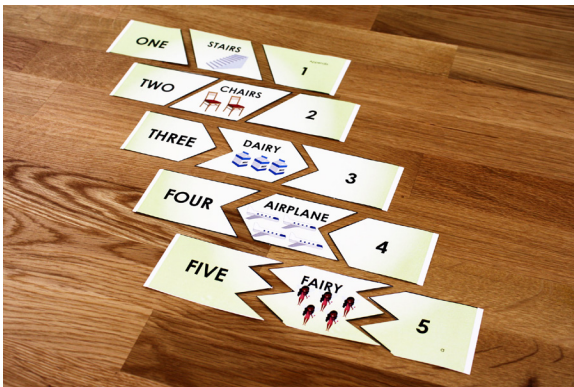
Antes de empezar

Copia las sopas de letras AIRE en papel grueso. Recorta por las líneas negras para separar las piezas. Une las 3 piezas del rompecabezas con clips para crear un rompecabezas. Tendrás 5 rompecabezas por juego. Puede que necesites hacer varios juegos.

Pasos

Discusión antes de la actividad: Repasa que nuestros pulmones nos ayudan a respirar y por qué es importante respirar aire limpio (ayuda a nuestro cuerpo a estar sano, nos ayuda a ir bien en el colegio, nos ayuda a realizar actividades saludables y nos ayuda a calmarnos cuando respiramos profundamente). Pida a los niños que pongan las manos a los lados de las costillas y que respiren profundamente un par de veces, observando lo que les ocurre en las manos cuando inspiran y espiran. Explícales que las respiraciones lentas y profundas llevan aire a los pulmones y también pueden ayudarnos a calmarnos si estamos alterados.

1. Repasar palabras que tengan el sonido "aire" y que contengan las letras a,i,r,e (airear, cairel, desaire).
2. Entrega a cada niño un rompecabezas. Pídeles que digan el número en voz alta y que cuenten el número de imágenes de la palabra "aire" y luego digan la palabra "aire". (Por ejemplo: un desaire)
3. Rota los rompecabezas entre los niños para que cada uno arme cada uno de los 5 rompecabezas.



Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 2, 3
P-MATH 1, 2, 3, 5, 10
P-SCI 1
P-LC 6, 7
P-LIT 1, 3
P-SE 3
P-ATL 3, 6, 7, 8, 11

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

1, 3, 4, 8, 13, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 26,
31, 32, 33, 35, 35, 39, 45, 51

Pintura por soplado

Actividad para niños

Resumen

Los niños aprenderán a crear arte abstracto utilizando su aliento para soplar pintura a través de una pajita, mientras repasan qué hacen los pulmones.

Materiales

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables

Diferentes colores de pintura al temple aguada

Tazas de pintura

Popotes normales

Camisas de pintura para proteger la ropa de los niños

Papel blanco resistente

Periódicos o toallas de papel

Arte abstracto (apéndice A10)

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esta lección puede ampliarse con la participación de otros artistas abstractos. Estas pinturas serían un tema estupendo para un tablón de anuncios. Los niños pueden trabajar en grupo sobre un papel.

Antes de empezar

Preparar la pintura, asegurándose de que es lo suficientemente fina/acuosa para ser soplada

- Para cada color, pon la pintura en un vaso, añade agua y remueve

Prepare los popotes:

- Cortar los popotes por la mitad (unos 15 cm de largo)
- Haz un pequeño agujero a unos dos centímetros de la parte superior del popote para que sólo puedan soplar y no chupar

Coloca periódicos o toallas de papel para proteger el tablero de la mesa y evitar que se manche de pintura. Haz que los alumnos se pongan ropa protectora para evitar que la pintura les manche la ropa.

Pasos

Discusión antes de la actividad: Repasa con los niños lo que nos ayudan a hacer los pulmones (respirar, soplar, cantar, hablar, reír, etc.). Explícales que es importante mantener los pulmones sanos para poder respirar hondo e introducir aire en el cuerpo. Haz que los niños inspiren profundamente y soplen rápido y con fuerza (como si apagarán una vela). Pídeles que inspiren profundamente y exhalen lento y suavemente. Diles que la rapidez y la profundidad de la respiración dependen de lo que estemos haciendo. Respiramos más rápido y más profundamente si corremos o jugamos. Respiramos más lento y profundo si estamos descansando.

1. Explica el "arte abstracto": con el arte abstracto, utilizamos nuestra imaginación y nuestras emociones (muestra un ejemplo del apéndice b).
2. Entrega a los niños un pedazo de papel con su nombre y diferentes colores de pintura.
3. Muestre a los niños cómo recoger la pintura del vaso mojando el popote y pellizcando el popote debajo del agujero que se cortó mientras la transfieren al papel, y luego abriendo el popote pellizcada para soltar la pintura. Haz que los alumnos pongan pintura en su papel.
4. Pregunta: ¿Cómo puedo conseguir que la pintura se mueva por el papel utilizando sólo este popote y mi respiración?
5. Muestra a los niños cómo soplar a través del popote (no inspirar) para soplar la pintura alrededor del papel.
6. Los niños alternarán entre pintar y soplar. Mientras los niños pintan, involucranlos en hacer predicciones, experimentaciones y observaciones:
 - Preguntarles qué creen que le pasará a la pintura si soplan muy fuerte. Preguntarles qué creen que pasará si soplan más despacio. Haz que los niños experimenten con el soplado (soplado fuerte y rápido frente a soplado más despacio). Pídeles que observen y describan lo que le ocurre a la pintura con cada velocidad de soplado.
7. Una vez que las pinturas se hayan secado, haz que los niños las compartan con la clase.



Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 2, 3, 4
P-SCI 1. 2. 3. 4. 5. 6
P-LC 1, 5
P-SE 3, 9, 10, 11
P-ATL 3, 6, 7

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

3, 5, 11, 13, 17, 18, 20, 21, 22, 40, 44, 45, 47,
48, 50

Mantener los pulmones sanos

Actividad para niños

Resumen

Las cadenas de papel son una forma estupenda de inspirar la creatividad y provocar discusión. Los niños aprenderán sobre los pulmones y las formas de mantenerlos sanos, mientras construyen una cadena de hábitos saludables.

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Pulmones sanos nos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #3 Los pulmones nos ayudan a mejorar en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables
- #5 La respiración nos ayuda a manejar nuestros sentimientos

Materiales

- Cadeneta de papel (apéndice A11)
- Pegamento en barra o cinta adhesiva

Ampliaciones/ adaptaciones:

Cada niño puede trabajar en pequeños grupos para hacer una cadena. Si lo desean, pueden unirlas para formar una cadena larga. Preguntando a los niños la forma del eslabón y luego la forma una vez pegado, esta lección puede ampliarse a un debate sobre figuras. Los niños pueden identificar los colores de su cadena.

Antes de empezar

Copie los eslabones de la cadena de papel. Hay 10 eslabones de hábitos saludables por hoja: haz suficientes copias para que cada niño tenga un hábito saludable. Recorta cada eslabón por las líneas de puntos. Los niños mayores pueden hacerlo como parte de la actividad.

Pasos

Discusión antes de la actividad: Los pulmones son órganos importantes del cuerpo que nos ayudan a respirar. Pide a los niños que se pongan las manos a los lados de las costillas e inspiren profundamente. Pregúntales qué sienten en las manos. Lo que sienten es que sus pulmones se expanden o aumentan de tamaño cuando inspiran.

Los pulmones introducen oxígeno en nuestro cuerpo cuando inspiramos. Cuando espiramos, los pulmones se deshacen del oxígeno utilizado (llamado dióxido de carbono). El cuerpo necesita oxígeno para vivir y crecer. En un solo día, una persona sana respira casi 25.000 veces. Cuando nuestros pulmones están sanos podemos llevar una vida sana, jugar con nuestros amigos y rendir mejor en la escuela.

1. Entrega a cada niño un enlace sobre hábitos saludables.
2. Empieza la cadena tomando la tira de papel que dice "Conservamos nuestros pulmones" y enróllala de forma que los dos extremos longitudinales se unan. Pega un extremo con el otro y sujétalos durante varios segundos hasta que estén bien secos (también se puede utilizar cinta adhesiva). En grupo, cuenten cuántos eslabones tiene la cadena (1 eslabón).
3. Pasa la tira de papel que dice "sano por..." por el centro del primer eslabón de la cadena. Enrosca los dos extremos y pégalos como en el paso 2. En grupo, cuenta cuántos eslabones tiene la cadena (2 eslabones).
4. Continúa construyendo tu cadena añadiendo un eslabón cada vez al final de la cadena. Pida a los niños que digan en voz alta cuál es el eslabón de su hábito saludable. Después de añadir cada eslabón, cuente en voz alta el número de eslabones de la cadena.
5. Repita la operación hasta que todos los eslabones del hábito saludable estén unidos.
6. En grupo, cuenten el número de eslabones de la cadena.
7. Cuelga tu cadena de papel de hábitos saludables terminada y recuerda a los niños cómo y por qué deben mantener sanos sus pulmones.



Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 1, 2, 3, 4
P-MATH 1, 2, 3, 6, 9, 10
P-SCI 1
P-LC 1, 2, 6, 7
P-SE 3, 10, 11
P-ATL 3, 7, 8, 11, 13

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

3, 5, 8, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 32, 34, 40, 42

Una experiencia clementina

Actividad para niños

Resumen

Los niños se tomarán su tiempo y utilizarán todos sus sentidos para ver, oler, sentir y saborear activamente una mandarina mientras la comen. Los niños experimentarán la atención plena mientras comen.

Temas tratados:

- #2 Unos pulmones sanos contribuyen a la salud del cuerpo
- #3 Los pulmones nos ayudan mejorar en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables
- #5 La respiración nos ayuda manejar nuestros sentimientos

Materiales

Mandarinas lavadas (se pueden sustituir por pasas) para cada niño (o 2 niños pueden compartir una clementina)

Toallas de papel

Cuchillos de plástico o pelador de cítricos

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esta actividad podría ampliarse a centros de aprendizaje sobre las emociones, las letras, el color naranja, la exploración de otros alimentos y los sentidos. Esta actividad podría centrarse más en los objetivos matemáticos contando segmentos y trabajando en restar un segmento cada vez que se come (P-MATH 6).

Antes de empezar

Prepare la mesa para el consumo de alimentos. Haga que los niños se laven las manos antes de la lección, ya que van a comer.

Esta lección consiste en estar mentalmente presente y concentrado durante la actividad. Lo mejor es llevar a cabo esta lección en un entorno con el menor número posible de distracciones y mientras el profesor se siente tranquilo y concentrado.

Pasos

Discusión antes de la actividad: Ser capaz de prestar atención cuidadosamente a lo que estás haciendo y a cómo te sientes se llama conciencia (escribe esta palabra en la pizarra y pide a los alumnos que identifiquen las letras o sonidos conocidos). A veces hacemos dos tareas al mismo tiempo sin ni siquiera pensar en ello. Pregunta a los niños si alguna vez han visto la tele mientras comían o si no han dejado de jugar cuando su madre les habla.

1. Entregue a cada niño una clementina y una toalla de papel. Pida a los alumnos que examinen el color, la forma y la textura.
2. Diga a los niños que las clementinas son una fruta saludable que crece en los árboles cuando hace sol. Pídales que cierren los ojos e imaginen que están al aire libre en un día cálido y soleado.
3. Pida a los niños que hagan rodar firmemente la fruta sobre una toalla de papel para liberar el olor a naranja. Pídales que levanten la fruta y respiren hondo para olerla. Pídales que describan cómo huele.
4. Pele la fruta (los adultos pueden ayudar) y pártala en cuartos; haga que los niños cuenten del 1 al 4 a medida que la parten. Pida a los niños que separen cada segmento, contando los segmentos a medida que lo hacen, y que lo examinen tomándose el tiempo necesario para verlo y olerlo. Pídales que describan lo que observan.
5. Haga que los niños se metan un pedazo en la boca, cierren los ojos y lo muerdan lentamente prestando atención a cómo el jugo entra en su boca llenándola de sabor a naranja. Pida a los niños que describan lo que sienten, saborean y huelen.
6. Haz que los niños sigan comiendo el resto de la fruta lentamente mientras utilizan sus sentidos para prestar atención a cada bocado.



Debate:

Nos enorgullecemos de hacer varias cosas a la vez y de intentar pasar el día. Se ha demostrado que ralentizar la respiración y el ritmo cardíaco y reducir las sustancias químicas del organismo que provocan el estrés disminuye la capacidad de apreciar el momento, utilizar el senese para experimentar plenamente lo que está ocurriendo y bloquear las distracciones.

Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 2, 3, 4, 5
P-MATH 1, 2, 3, 6
P-SCI 1, 3, 6
P-LC 1, 2, 5, 6, 7
P-LIT 3
P-SE 3, 4, 5, 8, 10
P-ATL 1, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13

Alto Alcance Contenido del plan de estudios

1, 3, 5, 6, 9, 11, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 32, 33, 45, 46, 50, 51

Palabras BR

Actividad para niños

Resumen

Los niños explorarán las palabras que empiezan con "br".

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener sano nuestro cuerpo
- #3 Los pulmones nos ayudan mejorar en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables
- #5 La respiración nos ayuda a manejar nuestros sentimientos

Materiales

- Tijeras
- Pegamento en barra
- BR hoja de patrones de palabras (apéndice A12)
- Crayones marrones, marcadores o lápices de colores

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esta lección puede ampliarse contando cada tipo de dibujo (¿Cuántos puentes hay en tu página? ¿Cuántas escobas hay en tu página?, etc.).

Antes de empezar

Copie una Hoja de Patrones de palabras BR para cada niño.

Pasos

Discusión antes de la actividad: Preguntar a los niños qué hacen cuando toman aire por la nariz o la boca y lo expulsan (respirar). Pregunte por qué es importante respirar (introduce aire en el cuerpo, nos ayuda a estar sanos, puede ayudarnos a calmarnos si estamos enfadados, ayuda a nuestro cerebro a funcionar para que nos vaya mejor en la escuela). Pregunte qué órgano del cuerpo nos ayuda a respirar (los pulmones). Diga la palabra "respirar" y acentúe el sonido "br" al principio de la palabra. Muéstrelas imágenes de otras palabras con "br" y pregunte a los niños cuál es la imagen (escoba, cepillo, puente, pan, ladrillo, rama, brisa, hermano - pregunte quién tiene un hermano). Haga hincapié en el sonido "br" al principio de cada palabra. Levante el lápiz marrón y pregunte a los niños de qué color es. Subraye la "br" de la palabra marrón.

1. Entregue a cada niño una Hoja de patrones de palabras BR, unas tijeras, pegamento en barra y un lápiz de color marrón/marcador/lápiz de color.
2. Haz que los niños escriban su nombre en la parte superior de la página.
3. Haz que los niños colorean los 3 cuadrados de la página que dicen "colorea este cuadrado de marrón".
4. Pida a los niños que recorten cada uno de los dibujos de la palabra "br" de la fila inferior. Los niños más pequeños necesitarán ayuda.
5. Ayude a los niños a ver los patrones de cada fila. Haga que los niños peguen la imagen correcta en cada fila para continuar el patrón.

Dominios Head Start & Objetivos:

P-PMP 3
P-MATH 1, 2, 3, 6, 7
P-SCI 1, 4
P-LC 2
P-LIT 1, 3, 6
P-ATL 4, 7, 9

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

3, 4, 5, 17, 21, 23, 24, 25, 29, 32, 38, 45, 48, 49

Pulmones o agallas

Actividad para niños

Resumen

Los niños identificarán los animales que tienen pulmones y viven en tierra firme y los animales que tienen branquias y viven bajo el agua.

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar

Materiales

Fichas de animales (apéndice A13-A16)

Fotos de categoría submarina/terrestre (apéndice A17-A18)

Bolsa o caja

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esta actividad podría ampliarse hasta convertirse en una unidad científica completa que incluyera una mayor exploración de los animales. Los zoológicos y acuarios suelen estar dispuestos a traer animales a los centros de visita sin coste alguno. Esta lección puede combinarse con información ecológica sobre cómo mantener limpios el agua y el aire.

Antes de empezar

Imprime 1 juego de tarjetas de animales (anverso y reverso) por grupo en cartulina gruesa. Si se hace en clase, se necesita 1 juego. Si se divide la clase en 2 grupos, se necesitan 2 juegos. Recorta cada tarjeta y mételas en una bolsa. Crea 2 áreas en la pizarra o mesa colocando la imagen submarina en un lado y la imagen terrestre en el otro.

Pasos

Discussion antes de la actividad : Repasa por qué es importante respirar (introduce aire en nuestro cuerpo para que funcione.). Pide a los alumnos que inspiren profundamente por la nariz y espiren por la boca. Recuérdales que cuando inspiran, el aire limpio entra por la nariz o la boca, baja por la garganta, llega a los pulmones y luego expulsan el aire usado. Comenta con los niños que todos los animales vivos, incluidas las personas, respiran, pero que algunos animales viven bajo el agua y respiran de forma diferente. Las personas tienen pulmones, pero los animales que viven bajo el agua tienen branquias.

1. Coloca las tarjetas de animales en una bolsa o caja. Pida a un niño que escoja una carta de la bolsa.
2. Pídeles que digan si creen que el animal vive en la tierra o en el agua. Lee a los niños la información sobre el animal que figura en el reverso de la tarjeta.
3. Pregunta si el animal de la tarjeta vive en tierra y respira aire con los pulmones o bajo el agua y respira con las branquias.
4. Coloca la tarjeta bajo el signo de categoría "Bajo el agua" o "En tierra".
5. Repite la operación con cada tarjeta.

Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 3
P-SCI 2, 3, 4
P-LC 1, 2, 4, 6, 7
P-SE 2, 3
P-ATL 8, 9, 11

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

1, 3, 5, 11, 17, 21, 23, 46, 48, 50, 51, 56, 58



Tabla de actividad física

Actividad para niños

Resumen

Los niños clasificarán las actividades que benefician o no a sus pulmones.

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #3 Los pulmones nos ayudan mejorar en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables

Materiales

Hacer más y hacer menos cuadros (apéndice A19-A20)

Cartulina u hoja de papel grande

Marcador

Pegamento o cinta adhesiva

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esta actividad podría convertirse en un tablón de anuncios junto con fotos de los niños realizando actividad física.

Antes de empezar

Haz una copia de las imágenes de Haz más y haz menos del apéndice. En la cartulina, dibuja un gran gráfico en forma de T. Para los encabezamientos de los gráficos, escribe: "haz menos" en un lado y "haz más" en el otro.

Pasos

Discussion antes de la actividad: Pregunte a los niños cómo pueden mantenerse sanos (cepillarse los dientes, lavarse las manos, comer alimentos sanos, dormir lo suficiente, hacer ejercicio). Recuérdeles que los pulmones nos ayudan a respirar y que es importante mantenerlos sanos. Una forma de mantener sanos los pulmones y el cuerpo es estar activos, como cuando jugamos, corremos o bailamos. Pregunte a los niños qué actividades físicas les gustan más. Dí a los niños que jugar a los videojuegos y ver la televisión significa que estamos sentados mucho tiempo y que no somos activos. Ese tipo de actividades no ayudan a mantener sanos nuestros cuerpos ni nuestros pulmones. Háblales de cómo estar sanos puede ayudarles a mejorar en la escuela (se sentirán mejor, más felices, podrán concentrarse mejor, etc.).

1. Pregunta a los niños si cada dibujo es algo que deberían hacer más a menudo para tener unos pulmones más sanos o si deberían hacerlo menos porque no beneficia a sus pulmones.
2. Coloca y pega cada imagen de la actividad en la categoría correcta de la tabla.



Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 3, 4
P-MATH 1, 9, 10
P-SCI 1, 3, 6
P-LC 1, 2
P-SE 9, 11
P-ATL 3, 7, 8

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

5, 6, 11, 17, 20, 29, 32, 34, 46

Lanzar & mover

Actividad para niños

Resumen

Los niños explorarán diferentes tipos de movimiento.

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #3 Los pulmones nos ayudan mejorar en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables

Materiales

Cubo de actividades (apéndice A21)

Mucho espacio para moverse

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esta actividad puede realizarse en el aula o al aire libre. El cubo de actividades puede combinarse con dados para contar cuántos movimientos de cada tipo deben hacer los niños (por ejemplo, 3 saltos). Las palabras de movimiento pueden utilizarse para el vocabulario, el reconocimiento de letras y clase de escritura.

Antes de empezar

Preparar el cubo de actividades (apéndice):

- Imprima la plantilla en papel grueso.
- Cortar por las líneas sólidas.
- Doblar por las líneas de puntos.
- Utiliza cinta adhesiva para mantener la forma del cubo.

Pasos

Discussion antes de la actividad: Pregunte a los niños si conocen formas de mantenerse sanos (cepillarse los dientes, lavarse las manos, comer sano, etc.). Recuérdeles que los pulmones nos ayudan a respirar y que es importante mantenerlos sanos. Una forma de mantener nuestros pulmones sanos es jugar, bailar y movernos todos los días.

1. Muestre a los niños el cubo. Cuenta en voz alta el número de lados, o caras y explica que es un cubo.
2. Haz que un niño lance el cubo.
3. Todos los niños realizarán el movimiento que se muestra en la parte superior del cubo. Recuérdeles que deben mantenerse a salvo mientras se mueven por el espacio.
4. Continúa hasta que cada niño haya tenido su turno para lanzar el cubo.
5. Después, pida a los niños que observen su respiración: ¿qué notan (respiración más pesada, más rápida)? Diles que eso es bueno porque les está entrando aire limpio y sano en el cuerpo.
6. Pregunte a los niños qué movimiento les gusta más y por qué.

Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 1, 2, 4, 6
P-MATH 1, 9, 10
P-SCI 1
P-LC 1, 2, 6
P-LIT 1, 3
P-SE 3, 4, 10, 11
P-ATL 2, 8, 10, 11, 13

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

3, 4, 6, 8, 9, 16, 18, 20, 21, 32, 34, 35, 42, 43, 45, 51



Deslízate como una serpiente: Haz que los niños se tumben boca abajo y pongan las manos a los lados. Meneando las caderas y los hombros de un lado a otro, haz que intenten desplazarse por el suelo.

Meneos del pulpo: Siéntese en el suelo. Intenta levantar ambas piernas del suelo al mismo tiempo mientras mueves las piernas y los brazos.

Caminata del cangrejo: Siéntese en el suelo con las rodillas flexionadas, las palmas de las manos detrás de las caderas y los pies apoyados en el suelo. Levante las nalgas unos centímetros del suelo. Mueva la mano derecha unos centímetros hacia delante mientras estira la pierna izquierda delante de usted. A continuación, mueva la mano izquierda unos centímetros mientras endereza la pierna derecha delante de usted.

Salto de rana: Póngase en cuclillas con ambas manos en el suelo entre las rodillas. Usando los pies, salta hacia delante y aterriza con las manos y los pies en el suelo.

Pisotón de elefante: Empieza de pie. Agáchate y pon las dos manos en el suelo. Camina hacia delante con la misma pierna y el mismo brazo moviéndose a la vez.

Vuela como un pájaro: Empieza con los brazos estirados hacia los lados y muévelos hacia arriba y hacia abajo como las alas de un pájaro. Mientras mueven los brazos hacia arriba y hacia abajo, los niños deben mover el cuerpo hacia arriba y hacia abajo doblando y enderezando las rodillas. Deben tener libertad para moverse por el espacio mientras lo hacen.

Yoga

Actividad para niños

Resumen

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #3 Los pulmones nos ayudan mejorar en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables
- #5 La respiración nos ayuda a manejar nuestros sentimientos

Los niños respirarán con calma mientras aprenden posturas básicas de yoga y atención plena. Explorarán el movimiento corporal mientras desarrollan la resiliencia interior (la capacidad de superar retos y frustraciones) necesaria para superar el estrés físico, mental y emocional.

Materiales

Posturas de yoga imprimido y laminado (o colocadas en protectores de páginas) (apéndice A22-A27)

Ampliaciones/ adaptaciones:

Las posturas de yoga pueden hacerse durante una clase o repartirse a lo largo de una semana o más, haciendo una nueva postura al día. Para que los niños aprendan más sobre los distintos papeles que desempeñan en una comunidad, puedes invitar a un profesor de yoga local a que se ofrezca voluntario para acompañar a los niños en esta actividad.

Antes de empezar

Practica cada postura de yoga antes de hacer la clase para sentirte cómodo.

Empiece por crear un lugar tranquilo y silencioso, alejado de las distracciones. Puedes poner música relajante y apagar las luces. Los niños pueden quitarse los zapatos para estar más cómodos. Habla con calma y en voz baja durante toda la actividad.

Pasos

Discussion antes de la actividad: Hable con los niños sobre cómo respiran (introducen aire en el cuerpo por la nariz o la boca y luego el aire entra en los pulmones y ayuda al cuerpo a estar sano y luego expulsamos el aire usado). Diles que respirar profundamente ayuda al cuerpo a calmarse. Comenta con los niños que cuando están tranquilos se sienten más felices y mejoran en la escuela.

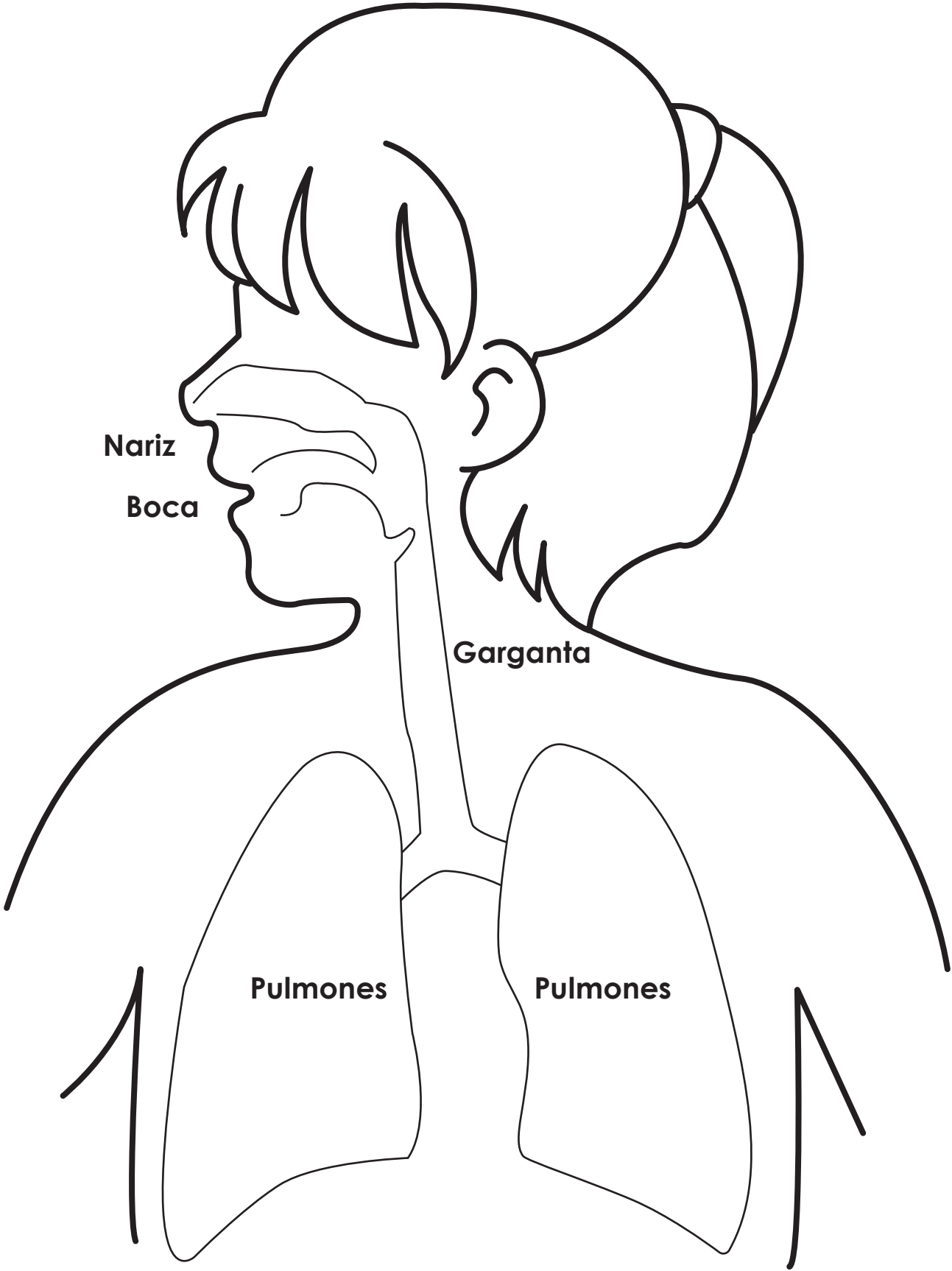
1. Siéntense juntos en el suelo y pida a los niños que respiren hondo y despacio, llenando el pecho de aire y espirando lentamente. Repítelo un par de veces, para ayudar a relajar a los niños.
2. Elige una postura de yoga para empezar. Muestra a los niños la imagen de la postura y pídeles que se pongan en posición. Es útil que des ejemplo y hagas las posturas con los niños.
3. Algunas posturas tienen nombres de animales (gato, vaca, perro boca abajo, cobra). Al hacer estas posturas, es divertido que los niños hagan el sonido del animal.
4. Intenta permanecer en cada postura el tiempo suficiente para hacer 4-5 respiraciones.
5. Después de hacer algunas posturas, siéntense todos juntos en el suelo y pídeles que respiren profundamente llenando el pecho de aire y espirando lentamente. Repítelo dos veces.
6. Comenta sobre las experiencias que tuvieron los niños con los movimientos.

Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 1, 2, 3, 4
P-LC 1, 2, 5, 6
P-SE 10
P-ATL 1, 5, 6, 7, 8, 9, 13

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

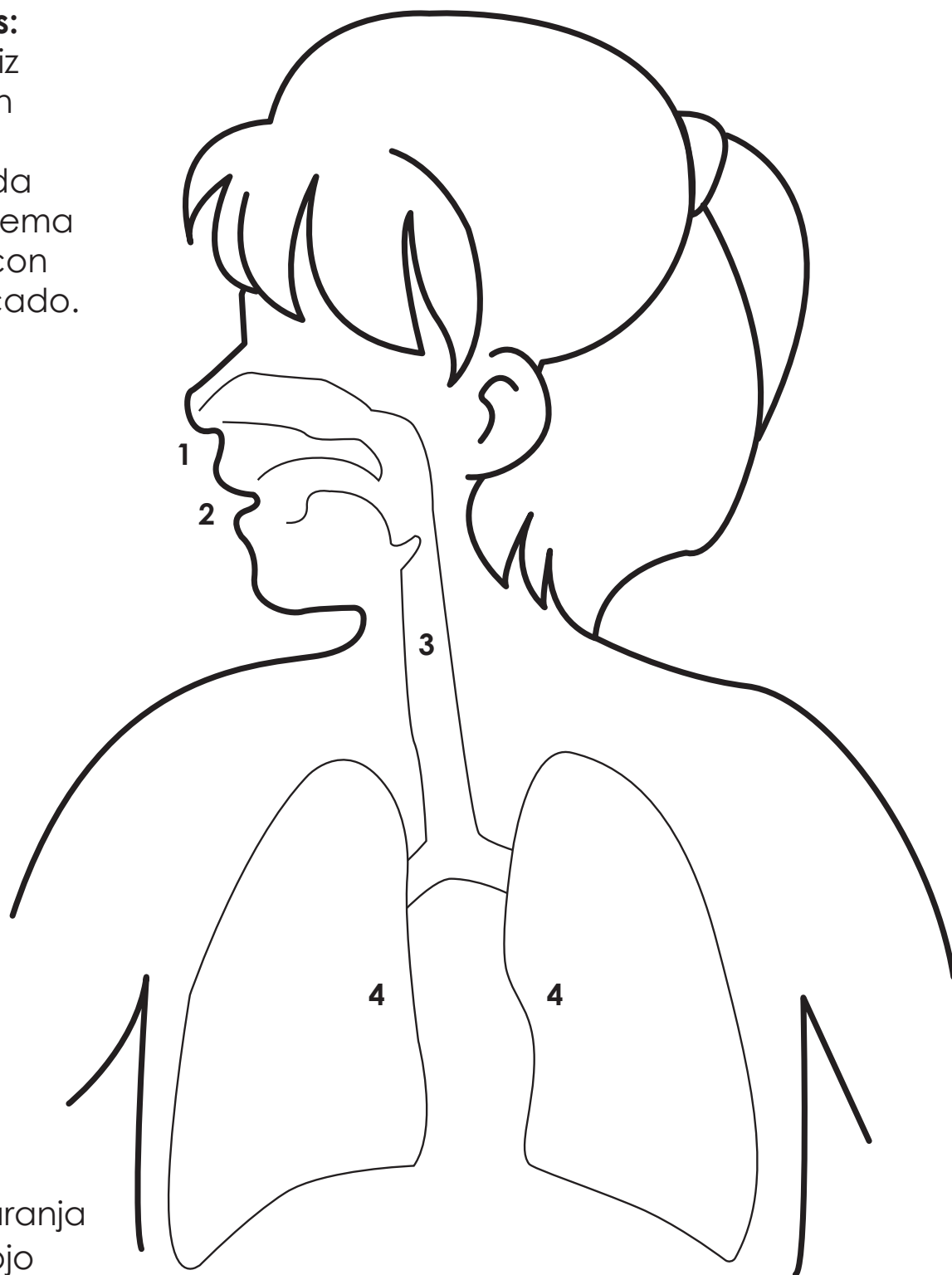
1, 3, 5, 6, 9, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 42, 43, 54



NOMBRE _____

Instrucciones:

Utiliza un lápiz de color o un crayón para colorear cada parte del sistema respiratorio con el color indicado.



1 (Nariz) - Naranja

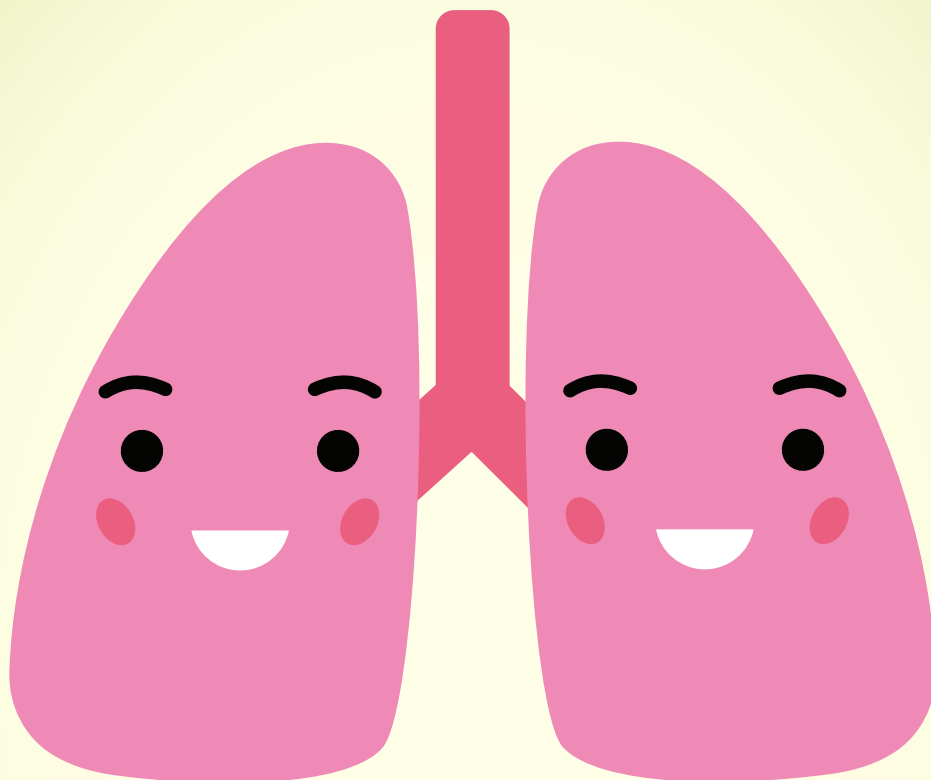
2 (Boca) - Rojo

3 (Tráquea)- Azul

4 (Pulmones)- Rosa

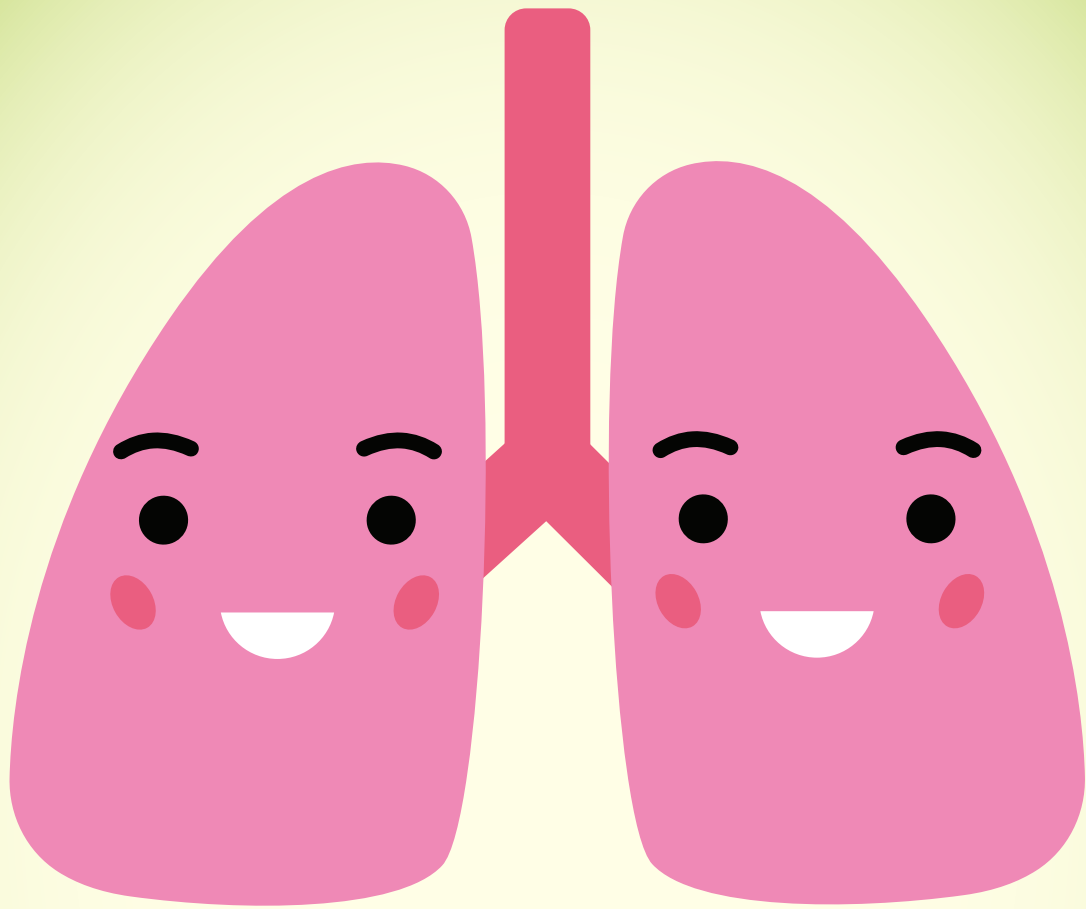
Colorea el pelo del mismo color que tu cabello

USO MIS PULMONES PARA...

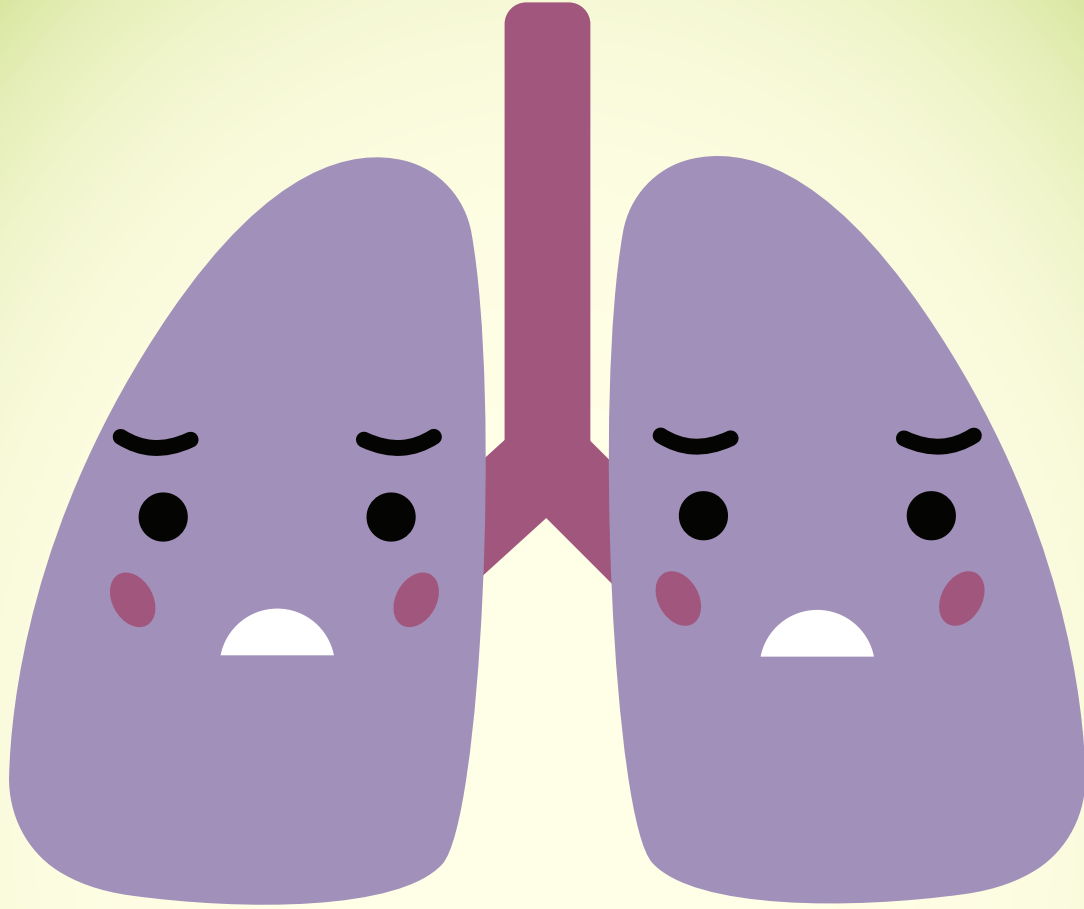


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

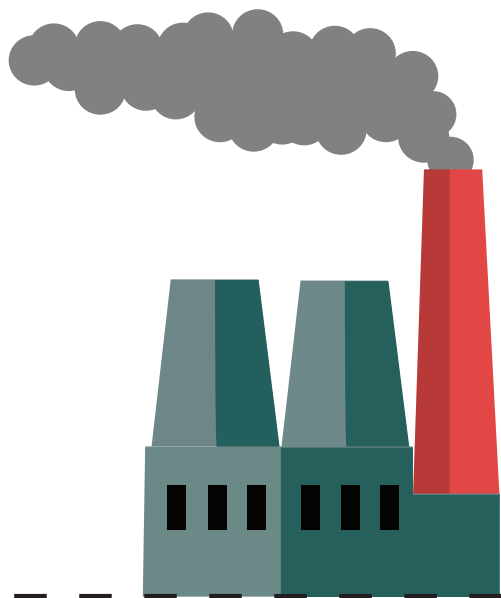
PULMONES FELICES



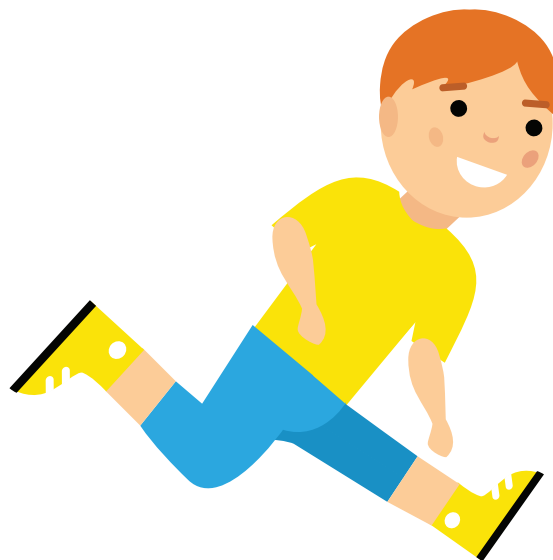
PULMONES TRISTES



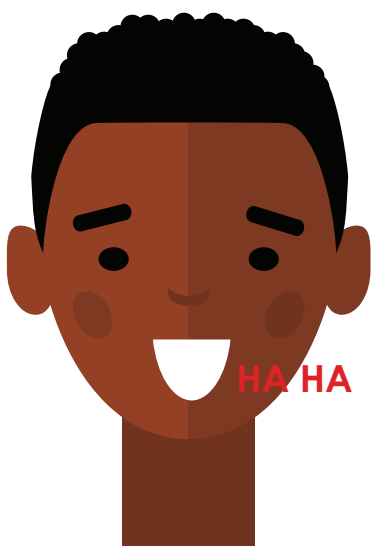
Contaminación



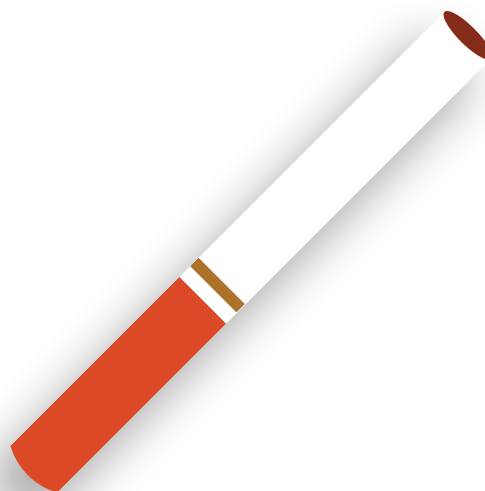
Correr



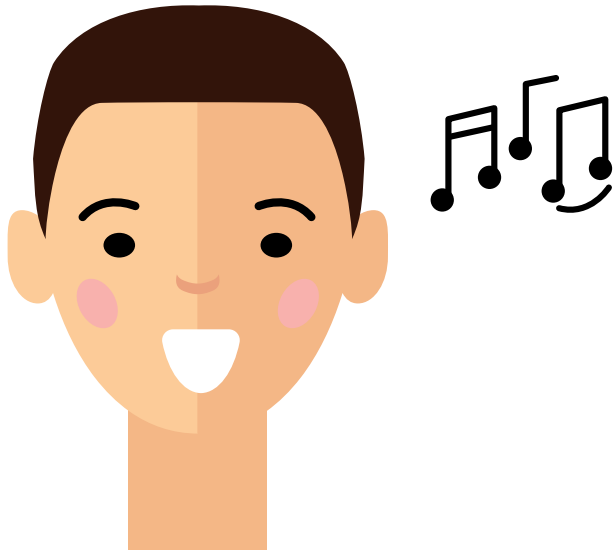
Reír



Fumar



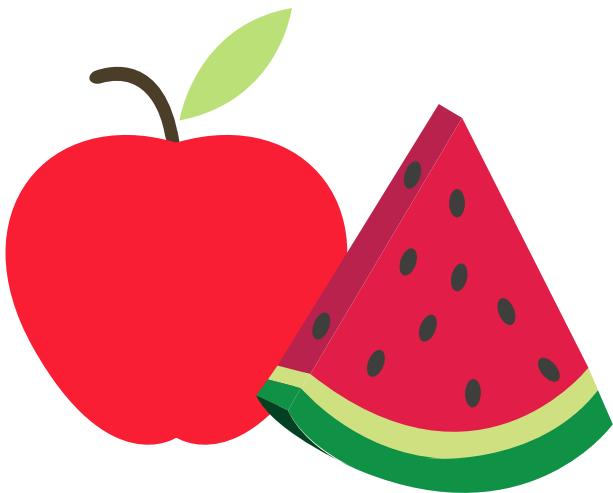
Cantar



Estar enfermo

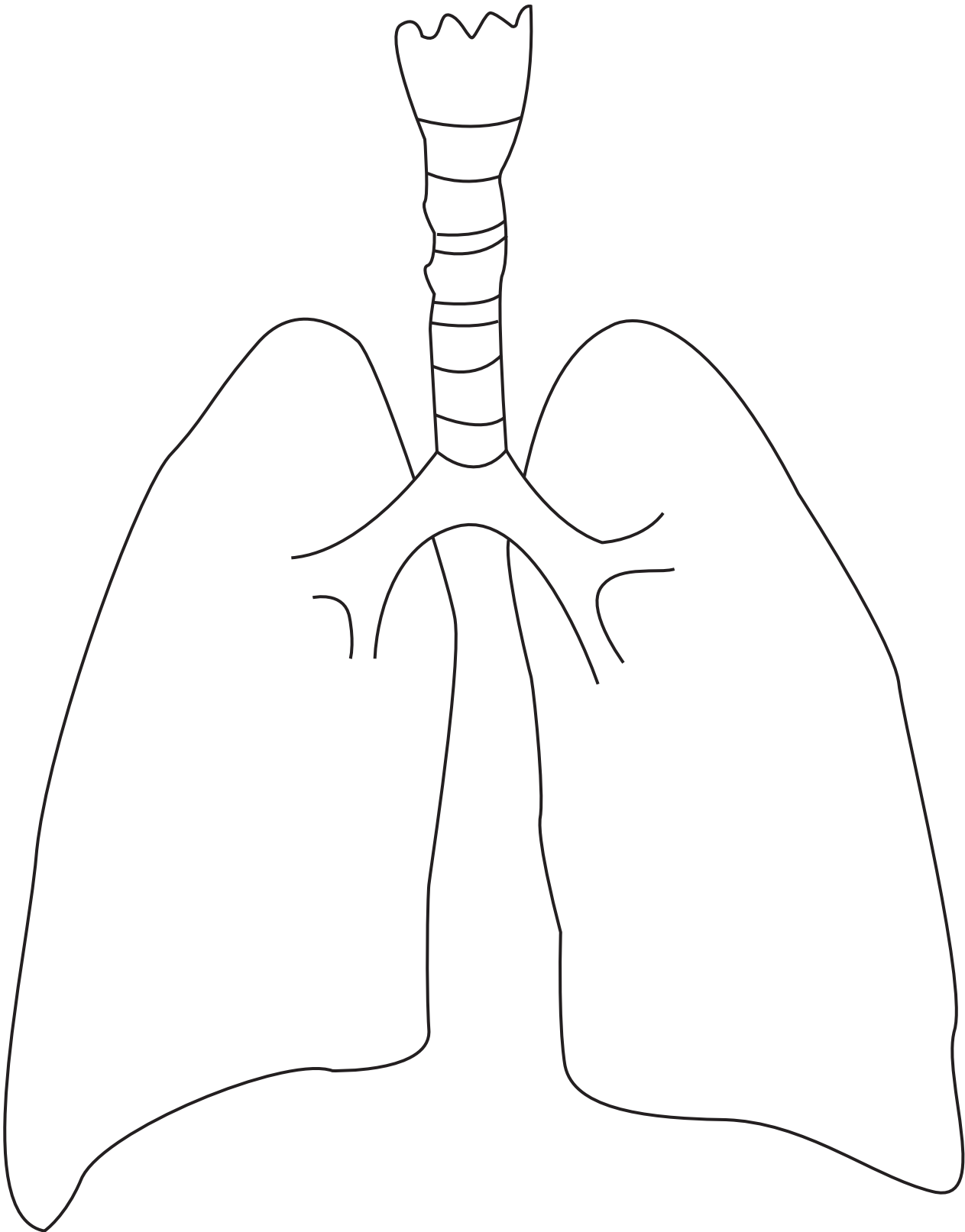


Comer alimentos sanos



Andar en bicicleta





UNA

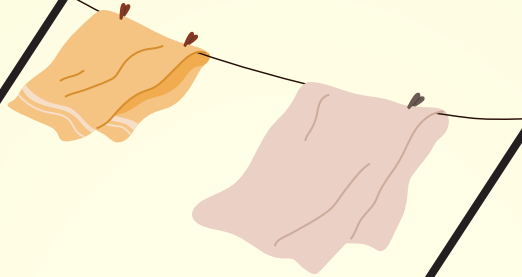
AIRE



1

DOS

AIREAR



2

TRES

AIRES



3

**CUA-
TRO**

DESAIRE



4

CINCO

DESAIRAR



5

Arte abstracto



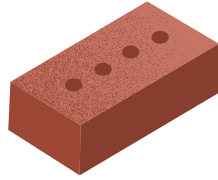
Líneas negras - Kandinsky

No fumar	Respirar aire limpio
Pegamento Aquí	Pegamento Aquí

	Respirar hondo	Pegamento Aquí
	Cantar todos los días	Pegamento Aquí
	Correr, saltar, y jugar	Pegamento Aquí
	Visitar al médico	Pegamento Aquí
	Lavarse las manos para mantener alejados los gérmenes	Pegamento Aquí
	Ayudar a mantener el salon y la casa limpios	Pegamento Aquí
	Comer mucha fruta y verdura	Pegamento Aquí
	Cubrirse la nariz y la boca al estornudar y toser	Pegamento Aquí
	Mantenemos nuestros pulmones	Pegamento Aquí
	Saludable por...	Pegamento Aquí



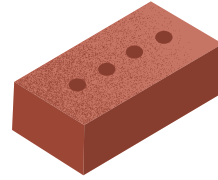
escoba



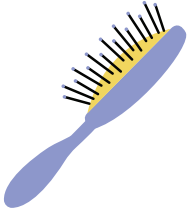
ladrillo



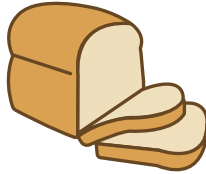
escoba



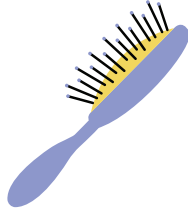
ladrillo



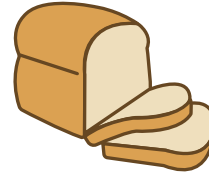
cepillo



pan



cepillo



pan



hermanos



ramas



hermanos



ramas

Colorea este cuadrado de marrón

marrón



trenza

Colorea este cuadrado de marrón

marrón



trenza



puente



brisa



puente



brisa



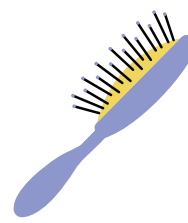
puente



escoba



hermanos

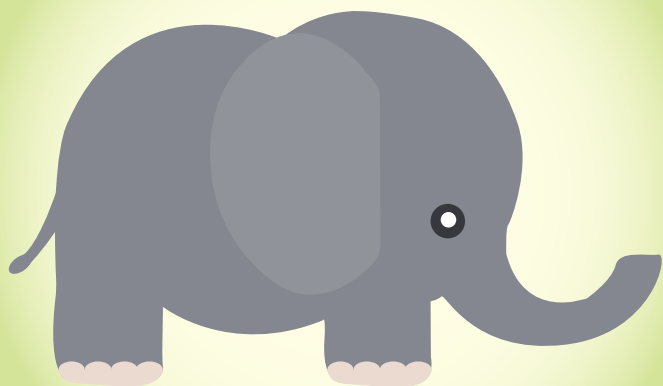


cepillo

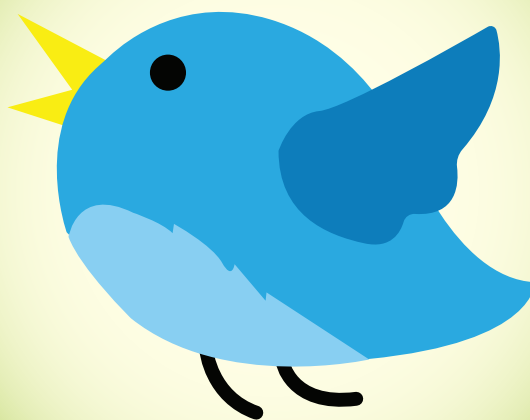
Colorea este cuadrado de marrón

marrón

Elefante



Pájaro



Pulpo



Ardilla



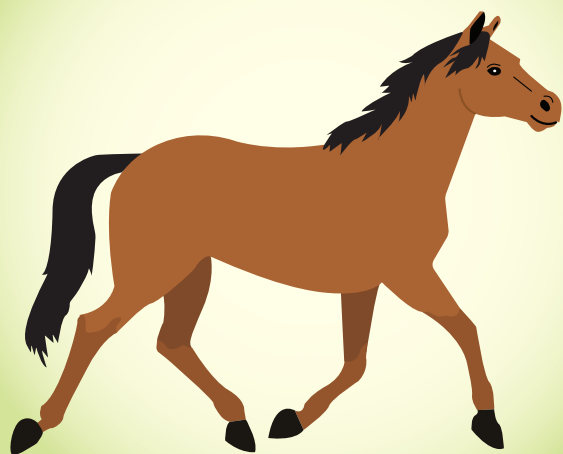
Las aves viven en tierra y utilizan los pulmones para respirar aire. Todas las aves tienen alas y la mayoría aprenden a volar cuando tienen entre 2 y 10 semanas. También pueden correr, saltar, nadar y bucear. El ave más grande es el avestruz, que mide 3 metros de altura. El ave más pequeña es el colibrí abeja y sólo mide 5 cm.

Los elefantes son los animales más grandes que viven en tierra firme. Tienen un cuerpo muy grande, grandes orejas y una larga trompa. Utilizan la trompa para tomar entre 4 y 6 bocanadas de aire por minuto. Los elefantes también utilizan la trompa para agarrar objetos, saludar a otros elefantes y como manguera para bañarse o llevarse agua a la boca para beber.

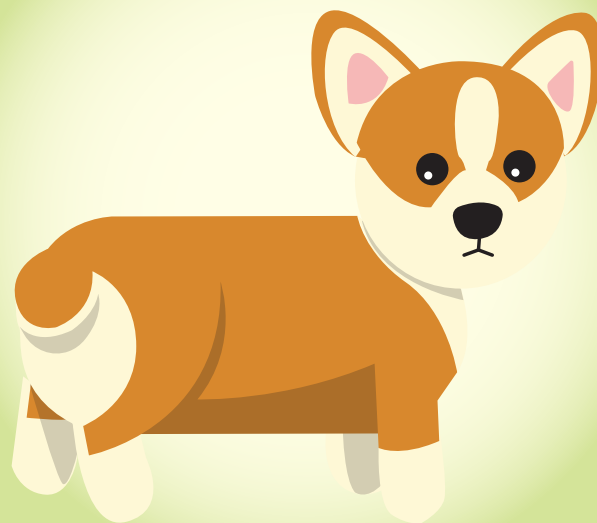
Las ardillas viven en tierra. Utilizan sus pulmones para tomar entre 50 y 80 bocanadas de aire cada minuto. Hay más de 200 tipos de ardillas en todo el mundo. Las ardillas se ven desde los bosques hasta los parques urbanos. Son grandes trepadoras, pero vienen al suelo a buscar comida.

Los pulpos son animales muy inteligentes que viven en el océano y utilizan branquias para respirar. Tienen la cabeza grande y 8 patas. Cada pata está cubierta de ventosas que les ayudan a comer y a moverse. Los pulpos tienen 3 corazones y su sangre es azul. Los pulpos pueden lanzar chorros de tinta para esconderse de sus enemigos.

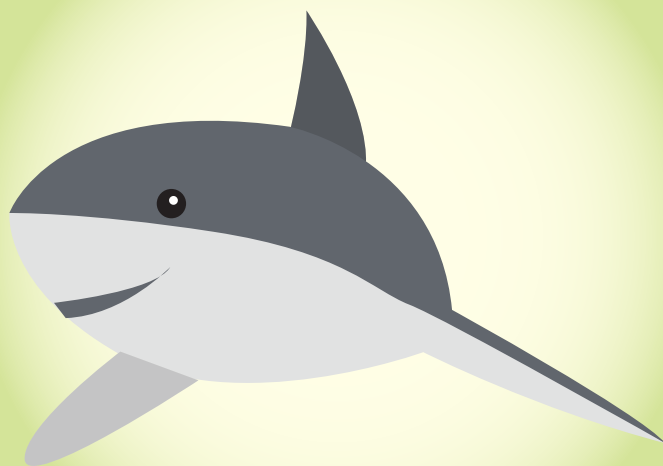
Caballo



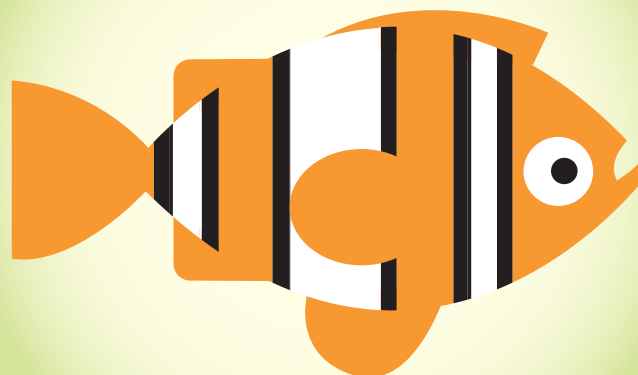
Perro



Tiburón



Pescado

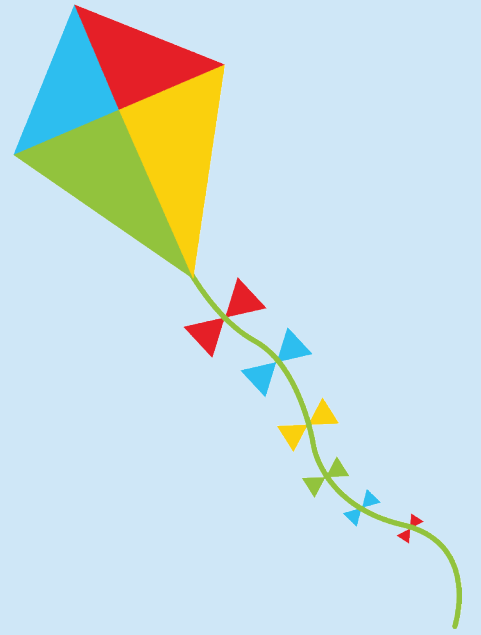


Aunque algunos perros pueden nadar, viven en tierra y utilizan sus pulmones para tomar entre 10 y 35 bocanadas de aire cada minuto. Hay 340 clases diferentes de perros. Un perro bebé se llama cachorro. Algunos perros están adiestrados para ayudar a personas discapacitadas.

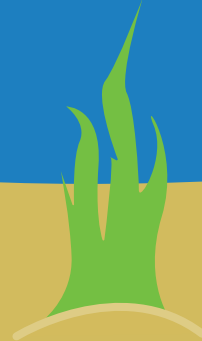
Los caballos viven en tierra y utilizan los pulmones para respirar aire entre 8 y 12 veces por minuto. Utilizan las patas para andar, trotar y galopar. Se puede montar a caballo por diversión, como parte de la terapia para personas discapacitadas y para ayudar a los agentes de policía en su trabajo.

Los peces son animales de sangre fría que viven en distintos tipos de agua, como océanos, ríos, estanques y lagos. La mayoría de los peces utilizan branquias para respirar. Hay 33.600 tipos diferentes de peces. Los hay de distintos tamaños y colores. El pez más grande mide 52 pies de largo y se llama tiburón ballena. El más pequeño mide unos 0,3 centímetros de largo y se llama "infante robusto".

Los tiburones viven en los océanos y utilizan branquias para respirar 3-4 veces por minuto. Hay 500 tipos de tiburones. A diferencia de las personas, que sólo tienen dos juegos de dientes a lo largo de su vida (dientes de leche y dientes adultos), los tiburones pierden los dientes y tienen otros nuevos muchas veces a lo largo de su vida. Los tiburones también nadan muy rápido.

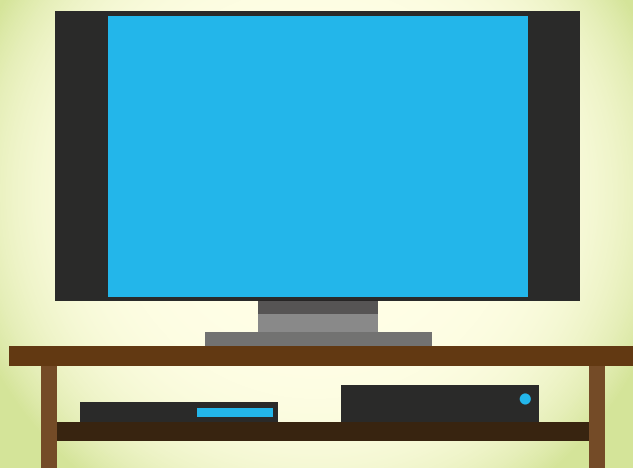


EN TIERRA

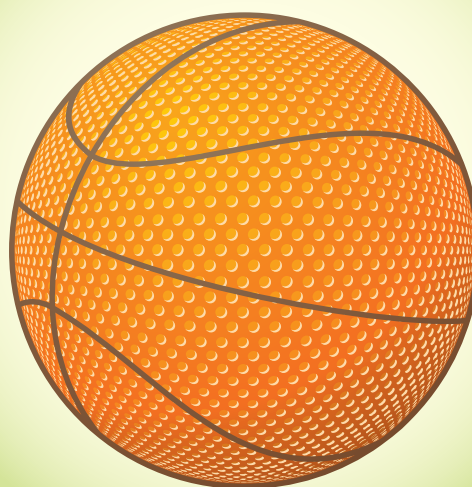


BAJO EL AGUA

Ver la televisión



Jugar al baloncesto



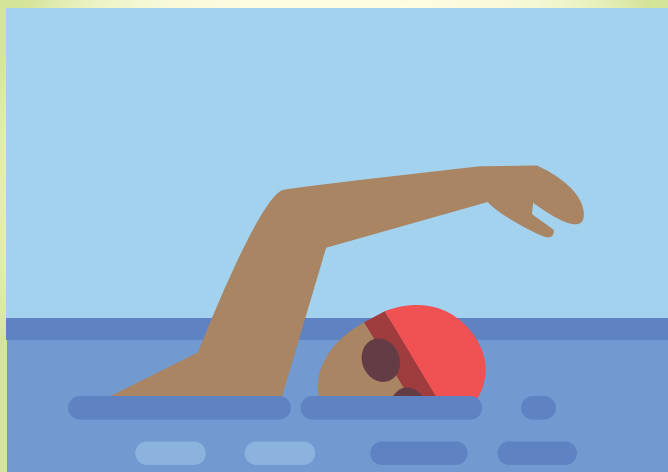
Bailando



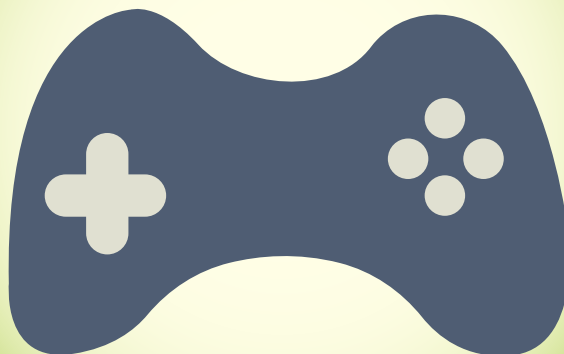
Jugar con una tableta



Natación



Jugar videojuegos



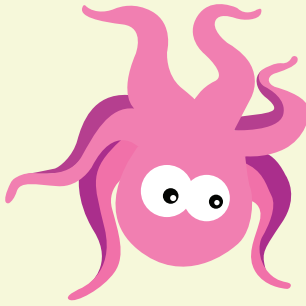
Correr



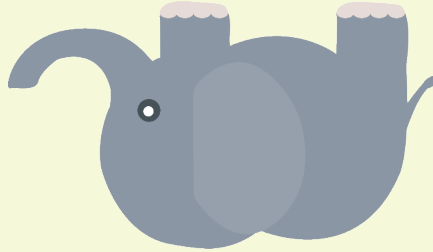
Andar en bicicleta



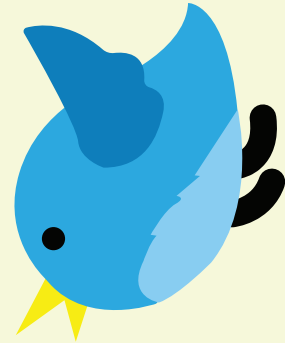
Menéate como
un pulpo



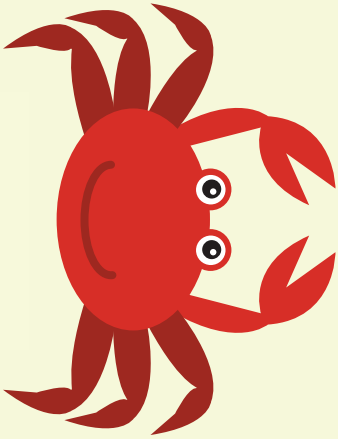
Pisa como
un elefante



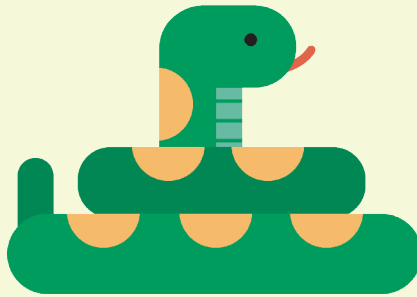
Vuela como un
pájaro



Arrastrarse como
un cangrejo



Deslizarse
como una
serpiente



Salta como
una rana



Postura de la cobra



Postura del gato



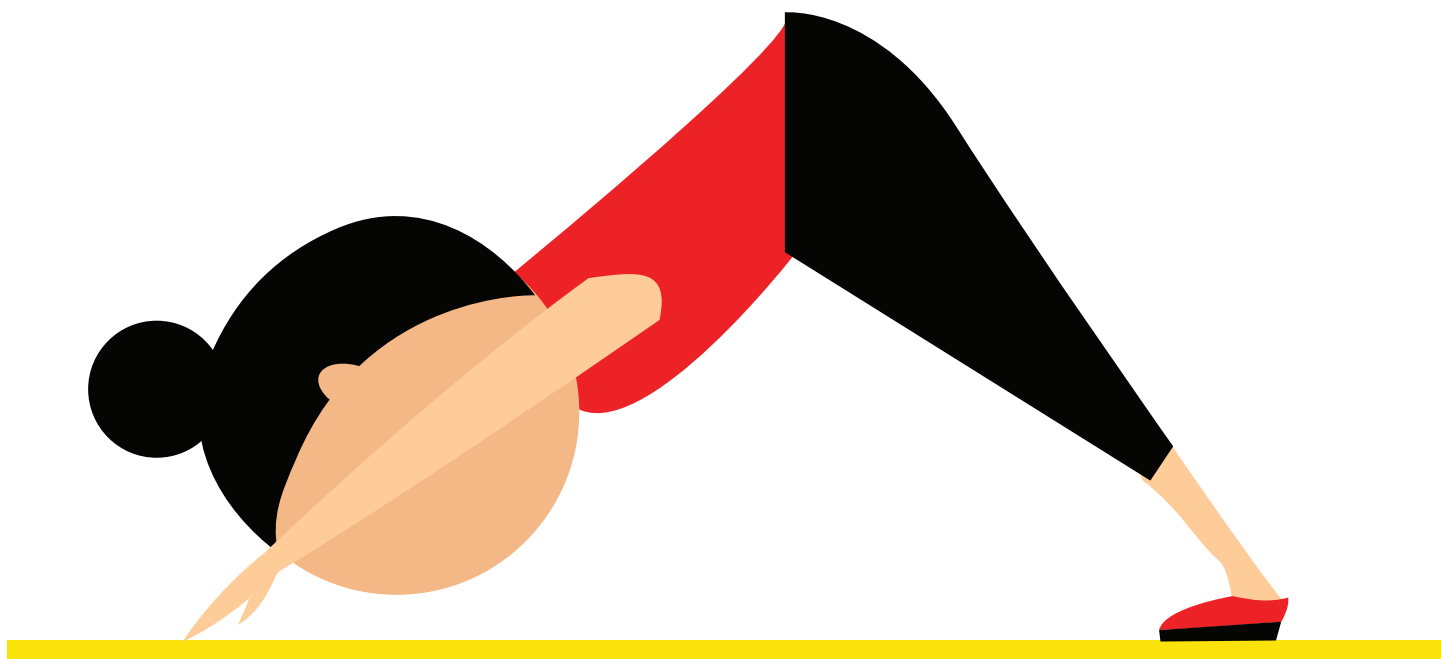
Postura de la vaca



Postura de la silla



Perro boca abajo



Flexión hacia delante sentado





McMillenHealth

EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

El plan de estudios Breathe: Pasos sanos para vivir sin tabaco utiliza un enfoque global que implica a padres, profesionales de la educación infantil y niños para abordar los efectos sobre la salud de criar a los niños rodeados de humo de tabaco.

Componentes clave de Breathe: Pasos saludables para vivir sin tabaco

- 15 lecciones paso a paso apropiadas para la edad, dirigidas por el profesor de la clase y alineadas con los Indicadores Clave de Desarrollo de Alto Alcance y los Dominios y Objetivos del Marco de Resultados de Aprendizaje Temprano de Head Start.
- 9 actividades interactivas para padres alineadas con los resultados de participación de padres y familias de Head Start.
- Formación para educadores de la primera infancia.

Breathe: Pasos sanos para vivir sin tabaco se diseñó para dotar a los padres de los conocimientos y habilidades necesarios para criar a sus hijos en un entorno sin tabaco.