

1

LA TRAVESIA DE PETER EL PIRATA





Paula Ximena Rubiano Gómez & Dayana Laura Nicole

Sanchez Sanchez

Asignatura: Habilidades del pensamiento I.

Profesora: Angela Marcela Baquero.

Licenciatura en Educación Infantil.

Facultad de Educación.

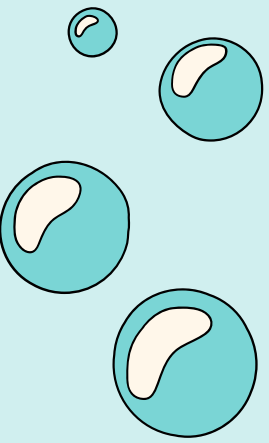
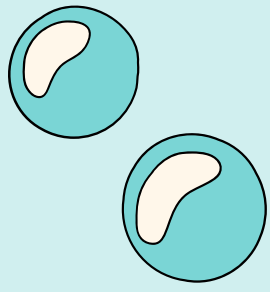
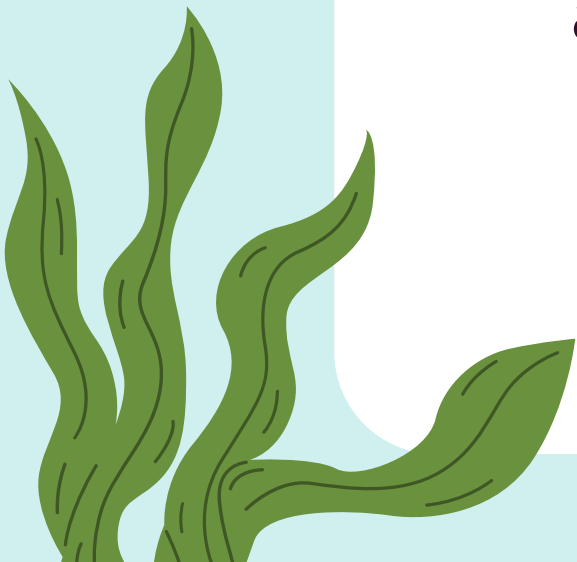
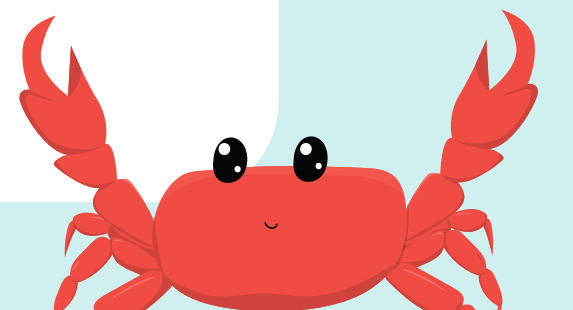
Universidad de La Sabana.

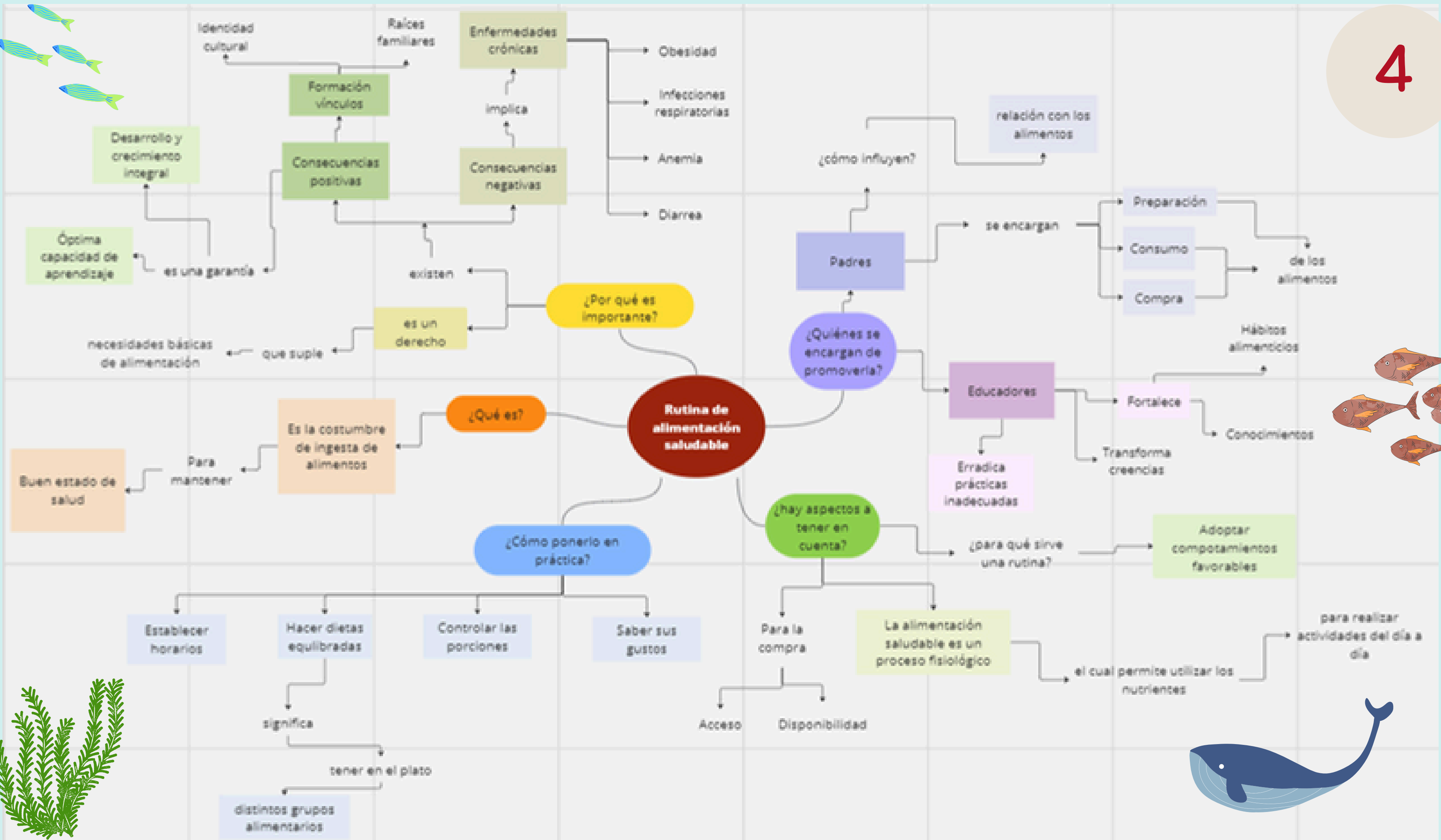
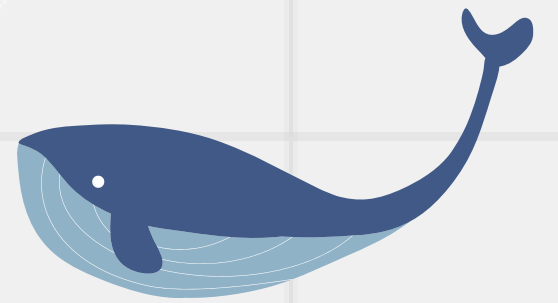
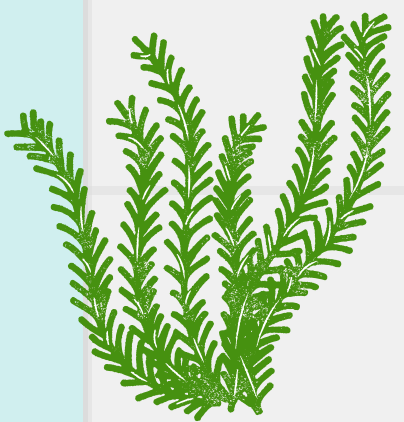
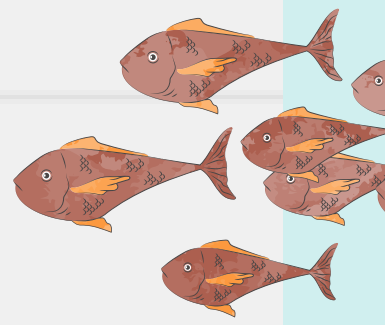
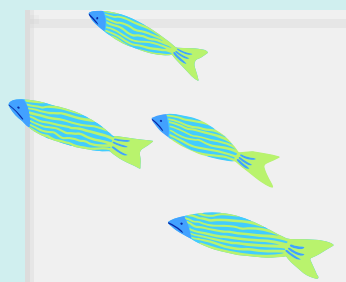
2024

¿Sabían que las rutinas de alimentación nos ayudan a crecer fuertes y sanos?

Los alimentos viven en nuestros platos. Cada uno de ellos tiene una misión muy importante para nuestro cuerpo. Las frutas y verduras nos dan mucha energía y nos protegen de las enfermedades. Los cereales nos ayudan a correr y saltar todo el día y, las carnes, huevos y frijoles nos hacen crecer grandes y fuertes. Pero para que estos nutrientes puedan hacer bien su trabajo, necesitamos comerlos a ciertas horas del día. Por eso, es importante desayunar por la mañana, almorzar al mediodía y cenar por la noche. ¡Y no olvidemos las meriendas! Además, debemos comer porciones justas de cada alimento sin excedernos ni dejar alguno atrás. Así tendremos la energía necesaria para jugar, estudiar y divertirnos todo el día.

A continuación encontrarás un mapa en el cual se ofrece información importante sobre las rutinas de alimentación.





Déjame contarte la fabulosa historia de Peter, el pirata más audaz y aventurero de todos los tiempos en cómo se convirtió en el mejor guardián de la historia. Esta leyenda ha pasado de generación en generación es muy famosa. Así que siéntate y únete a esta extraordinaria aventura.



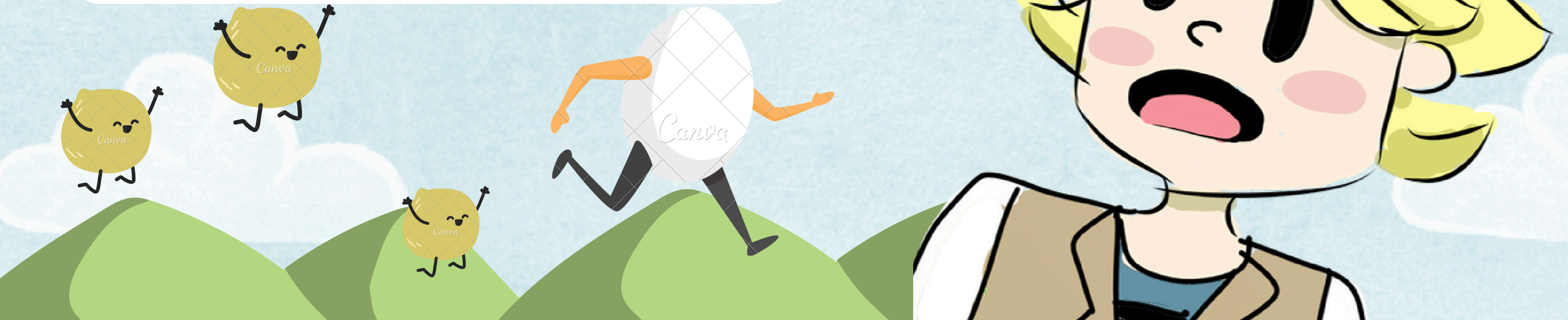
6



Peter el pirata soñaba con tener mucho dinero para comprar dulces, así que fue en busca del cofre perdido. Tomo un mapa legendario, su mochila mágica y su reloj, el cual sonaba en los momentos en los que debía comer. Así con todo ello listo, emprendió, su travesía.



Según el mapa, la primera parada era las cordilleras de las proteínas. Cuando subió la montaña vio todo tipo de animales: un pescado gigante volando por el cielo, un huevo corriendo por el sendero, un galliquero cantando al sol, y unos gabi garbanzos saltando muy lento.



LOS PIRATAS QUE NOS CUIDAN

8

Objetivo de desarrollo: fomentar la memoria a corto plazo por medio de un juego para facilitar el aprendizaje.

Objetivo de rutina: clasificar los alimentos de acuerdo a los beneficios que traen para el cuerpo.

1. Primero en una hoja, dibuja 3 montañas que será la nueva cordillera de las proteínas.
2. A cada uno dibujale un pirata: a la primera un que te protega de las enfermedades. A otro que este saltando y, al último grande y fuerte.
3. Luego dirigitte a la cocina y abre la nevera.
4. Durante 30 segundos, observa todo lo que está adentro.
5. En una hoja haz los dibujos de los alimentos que viste.
Luego recortalos con mucho cuidado.
6. Ahora, clasifica cada alimento en la montaña de cada pirata.
(Ten en cuenta la información de la página 3).



Recursos: Hojas, colores, tijeras, pegante y creatividad.
Supervisión de un adulto.

Mientras iba pasando, escucho a lo lejos un grito. Peter corrió enseguida y preguntó: ¿alguién necesita ayuda? La marinera respondió angustiada: Sí, sí por aquí, estoy atrapada, me llamo Mechas, estaba saltando entre los gabigarbanzos pero me quede atorada y no sé cómo salir. Tengo mucho miedo. Peter le dijo: No te preocupes, ya te voy a sacar. Me llamo Peter el pirata más valiente.

Peter buscó en su mochila, sacó una gigante cuchara y ayudó a Mechas. Se hicieron amigos y juntos continuaron con la búsqueda del tesoro.



Mientras caminaban, el reloj sonó, indicando que era hora del desayuno. Así que subieron a un árbol para encontrar algo de comer, con unos binoculares que Peter sacó de su maleta pudo ver un río de yogurt y al lado un arbusto de cereales. Juntos fueron allá, pero al llegar se encontraron con una bestia.



El animal era grande, fuerte y tenía una voz muy gruesa: ¡Alto ahí, intrusos! —rugió—. Yo soy Aslan el guardián del bosque de los cereales y granos. Así que vallansen, no pueden tomar nada de aquí. Ustedes no son dignos.



Mechas para demostrar su valentía dijo:

Mira Aslan, si que somos dignos y te dire el porque deberías dejarnos comer. Si no comemos lo suficiente, nos debilitaremos. Nuestro cuerpo necesita de proteínas, verduras, frutas, cereales y lacteos. De lo contrario no podremos crecer y tampoco movernos. Por eso en cada una confiamos, porque nos hacen crecer fuertes. Además que de enfermedades nos mantiene sanos.

El monstruo muy asombrado de aquel discurso aceptó y los dejó tomar los alimentos.



MI RELOJ MÁGICO

Objetivo de desarrollo: estimular la motricidad fina por medio de una manualidad para agudizar la coordinación visuo manual.

Objetivo de rutina: establecer un horario de alimentación.

¿Recuerdas el reloj magico de Peter? ¿por qué no hacemos uno?

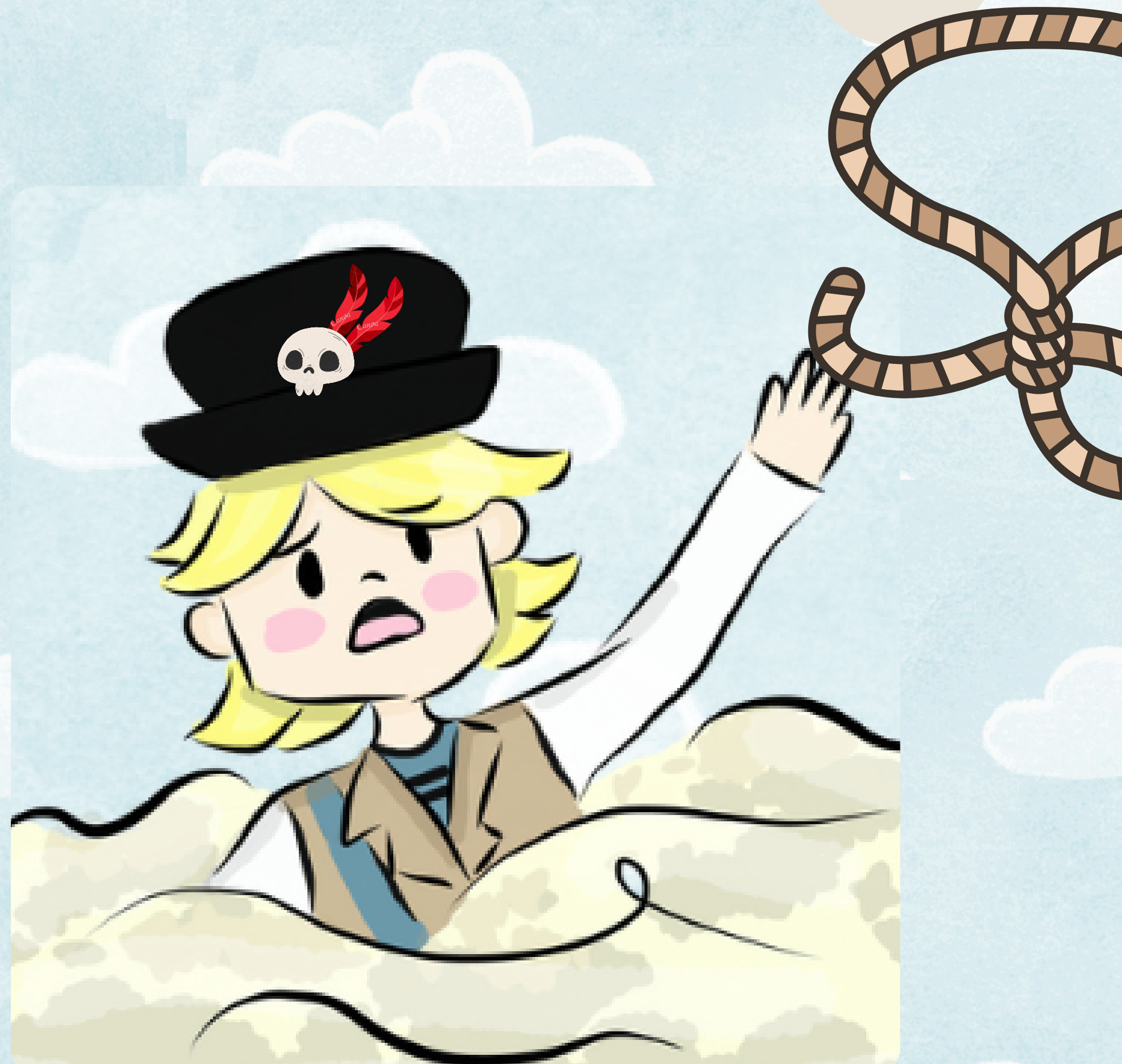
1. En una cartulina, haz un círculo dividido en 5 partes, cada una de un color con los números.
1. Luego haz una flecha y recorta todo.
2. En una hoja haz 5 dibujos de cada momento a la hora de comer: el desayuno, la merienda, el almuerzo, otra merienda y la cena.
3. Recortalos y pega cada uno en la franja de color del círculo. *(Ten en cuenta el orden el paso anterior).*
4. Por último, toma un palillo y ponlo en el centro del círculo. Pon encima la flecha y listo. ¡ya quedo nuestro reloj mágico!

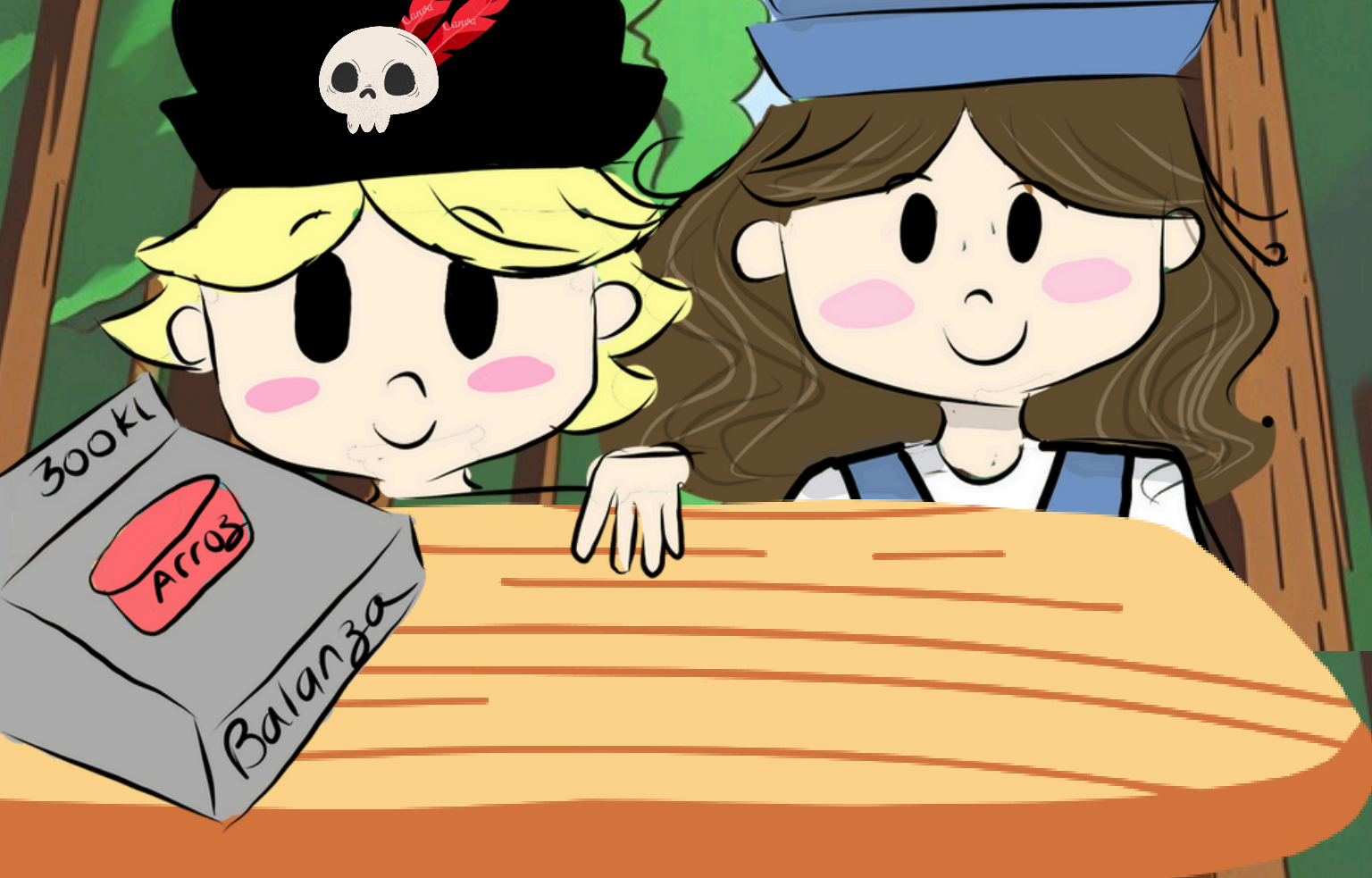


Recursos: cartulina, colores, marcador, tijeras, palillo, pegante.
Supervisión de un adulto.

El siguiente lugar, era el bosque de las porciones. Apenas entraron Peter quedo atrapado en el arroz mazacotudo, rápidamente Mechas sacó una cuerda de la mochila y se la lanzó a Peter. Luego de tirar y tirar Mechas por fin extrajo a Peter. Los dos pensaron que era mejor idea salir cuanto antes, aquél lugar era muy peligroso.

Caminaron y caminaron y llegaron al puente que conducía a la isla de Brocoverdi, la última parada.





Pero para cruzar debían distribuir adecuadamente las porciones del bosque. Pues alguien antes de ellos, puso de más y de menos.

y además no tenía sabor, porque no tenía sal. Entonces Peter y Mechas repartieron las porciones correctas y devolvieron el sabor al bosque, el cual, satisfecho los dejó pasar y alteró todo el orden del bosque: el arroz en vez de estar seco estaba muy mojado. .



Cuando cruzaron se encontraron a un grupo llamado los chatarreros. En ese instante el reloj de Peter sonó, era la hora del almuerzo. El grupo chatarrero los invitó a comer. Ellos tenían una mesa llena de pizzas, hamburguesas, golosinas. Así Peter muy hambriento comió de todo, pero le empezó pronto le dolió la barriga



Oh no Peter, dijo Mechas, debemos buscar un doctor, estas muy mal.
Pero los chatarreros exclamaron: lo que te hace falta es algo de tomar, toma una gaseosa.
Mechas no estuvo de acuerdo y reclamó: Peter, lo que comiste no es saludable para tu cuerpo, debemos buscar algo que te ayude. Así, Peter eligió seguir el consejo de Mechas, por lo que ambos empezaron a correr en busca de un doctor.

Entraron a la isla Broco Verdi y vieron al doctor Brócoli. Este de inmediato lo examinó y le recetó una Pasta.

El doctor Brócoli le dijo: comiste demasiada comida que no tenía los nutrientes necesarios y como era grasosa te dolió la barriga.

Pero no te preocupes ya te sentirás mejor con una agua aromática.



¿QUÉ PASA SÍ?

17

Objetivo desarrollo: desarrollar las funciones ejecutivas por medio de una obra de títeres para fomentar el razonamiento.

Objetivo rutina: enseñar sobre los impactos de los alimentos en la salud

Recursos: Medias, silicona fría, tijeras, hojas, ojos chevres, colores.
Supervisión de un adulto.

¡HORA DE LA FUNCIÓN!

Peter llegó a Brocoverdi y lo atendió el doctor Brócoli. Pero ¿y si no hubiera sido así? Pensemos una nueva situación a través de una obra de teatro. **Actividad con adulto.**

1. Tomar varias medias y hacer a los siguientes personajes: *Doctor Brócoli, Peter, Mechas, un pirata chatarrero.*
2. Dale click [AQUÍ](#) para observa cómo hacer títeres.
3. Dale uno a tu papá, profesor, amigo o hermano.
4. **El acompañamiento del cuidador** debe guiar la función con preguntas cómo ¿y qué hizo cuando ... cómo se comporto ... y si apareció un animal gigante ... o no hubiera habido doctor .. qué aprendió Peter?
5. Al final debe cerrar la obra con una *pequeña reflexión de la importancia de la buena alimentación.*




Recomendaciones



Mechas le contó que estaban a pocos metros del tesoro que tanto estaban buscando solo que no sabía en que dirección quedaba. El doctor les indicó que debían salir de ahí y girar hacia la cueva de frutas, al finalizar, debía estar el cofre.

Pero antes de que se fueran, les dió unas recomendaciones para que no les regresará el doler de barriga.



Los niños siguieron las indicaciones u encontraron el cofre. Se acercaron para abrirlo, pero antes de tocarlo salió el guardián de los alimentos y les dijo:

Jamás van a poder abrir el cofre si no pasan mis pruebas, de lo contrario serán desterrados de la isla.

Los niños angustiados pensaron que sería muy difícil. No obstante, sabían que los dos eran muy listos y que ellos podrían.

Objetivo de desarrollo: fomentar la atención dividida y sostenida a través de un twister para mejorar el rendimiento en tareas difíciles.

Objetivo rutina: discriminar la comida saludables y la no saludables.

1. En 4 cartulinas vamos hacer en cada una: la mano izquierda, la derecha; el pie izquierdo y el derecho. Luego recortalas.
2. Escucha la siguiente canción.
3. Dibuja 16 tipos de alimentos que nombren y recortalos.
4. Pon 4 alimentos encima de cada mano y pie.
5. Pon de nuevo la música y, con la ayuda de un adulto ponla en ritmo lento.
6. Ahora cada vez que suene el alimento que dibujaste, trata de tocarlo pero con el pie o mano que requiera.
7. **El cuidador** debe ir preguntando cuál de los alimentos es saludable y cuál no.

AYUDEMOS CON LO SALUDABLE



Recursos: cartulinas, colores, tijeras, celular. Supervisión de un adulto.

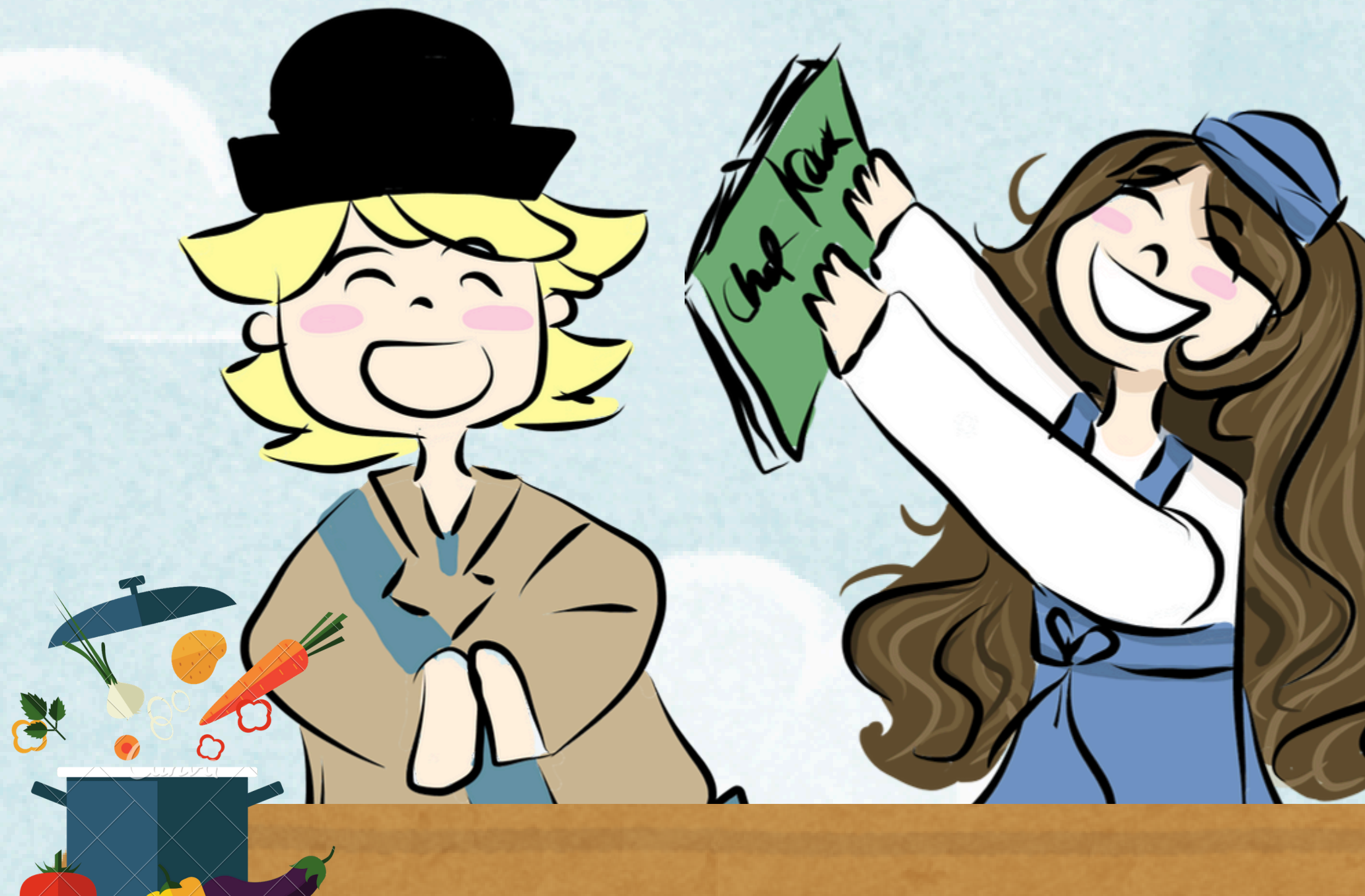




Hay les va mis acertijos pronunció el guardián:
Soy un plato principal, pero no me encuentras en el mar ni en la tierra. Algunos me consideran un tesoro, y otros me temen. ¿Qué soy?
Soy un líquido, pero no puedo ser bebido. Soy transparente, pero no soy agua. Puedo saciar tu sed, pero también puedo dañarte. ¿Qué soy?
Soy la clave para una vida saludable, pero a veces me olvidan. Estoy presente en todas las comidas, pero no me puedes tocar ni ver. ¿Qué soy?

Los niños pensaron durante mucho tiempo, hasta que incluso el cielo se oscureció. Pero al final respondieron: la ensalada, la grasa y una dieta equilibrada. El guardián les sonrió y los dejó pasar.

Al abrir el cofre, descubrieron que el tesoro era un libro de recetas sobre comidas saludables. ¿Están sorprendidos? dijo el guardián, es normal, el tesoro más preciado es una buena alimentación, si la tienes vas a ser muy fuerte y sano, de lo contrario, no podrán ir en busca de aventuras. Como demostraron ser aptos y valientes, ahora los declaró los nuevos guardianes.





Como ya era hora de cenar, los niños celebraron su victoria con un banquete saludable. Al final Peter se dio cuenta que los dulces no eran lo mejor del mundo. Lo eran los amigos que había hecho y el millón de posibilidades para comer algo nuevo y diferente todos los días.

Cómo verás Peter fue un gran pirata y un excelente guardián.

Pero ¿sabes porque te lo cuento? porque estaba escrito en el recetario mágico.

Ahora soy el guardián, pero ¡guárdame el secreto! Luego nos vemos para seguir explorando juntos los poderes de una buena alimentación.



COLORÍN COLORADO: CON UN JUEGO HEMOS TERMINADO

25

Objetivo de desarrollo: impulsar el lenguaje receptivo y la semántica por medio del juego para la comprensión e interpretación adecuada.

Objetivo rutina: demostrar la importancia de rutinas de alimentación saludable

Recursos:
celular o computador, impresión.
Supervisión de un adulto.

Ha acabado la aventura de Peter ¿qué te parece si revisamos qué tanto aprendimos de él? ¡Hora de jugar!

1. Haz click AQUÍ, puedes ingresar desde un celular o computador.
 2. Escoge una ficha. Tira el dado y mueve la figura.
 3. Abre la pregunta y responde. Tomate el tiempo para pensar y responde a partir de lo que pasó en la historia.
- Si terminaste el juego ¡escanea este código QR! y reclama tu premio.



Por último, aventureros, este libro mágico no solo los deleitará con una historia cautivante, sino que también los ayudará a desarrollar habilidades valiosas para toda la vida.

A medida que vamos cumpliendo años, somos capaces de muchas más cosas.

Por esa razón, les mostraremos los hitos del desarrollo que favorecemos a través de las actividades propuestas en este recurso.



FÍSICO MOTOR



Motricidad gruesa:

- *Dominio corporal:* Es la habilidad de mover partes del cuerpo como: brazos, piernas, tronco, etc; de manera voluntaria, así le permite desplazarse. Por medio de la cual, pueden realizar actividades de salto, correr y bailar.
- *Equilibrio:* Es la capacidad para mantener una posición por voluntad propia. Es debido al equilibrio que el niño puede sentarse y caminar.

Motricidad fina:

- Los movimientos voluntarios son en partes más específicas de su cuerpo. Abarca músculos más pequeños como los del rostro, las manos, pies, entre otros. Esto le permite producir sonidos, hablar con fluidez y expresarse.
- *Coordinación Viso-manual:* Es el movimiento tanto de los ojos junto con las manos. Además estos se usan para realizar actividades como sujetar, escribir, lanzar una pelota o recibirla.
- *Esquema corporal:* Es la comprensión que tiene el niño sobre su propio cuerpo y la función de cada parte.

ATENCIÓN



MEMORIA

- Atención sostenida: es la capacidad para mantener el foco atencional durante un periodo de tiempo. Aquí la atención permanece activa en el transcurso del tiempo.
- Atención selectiva: Es la habilidad para enfocar su concentración en algo específico. Puede ser visual u auditivo. Esto le permite al niño interactuar con otros, comprender y aprender. Es necesario ignorar posibles distractores.
- Atención dividida: Es la capacidad de prestar atención a diferentes aspectos que se pueden presentar en el lugar en el cual se encuentra. Por ejemplo, al mismo tiempo escuchar y observar lo que se escribe.

- Memoria sensorial: Este tipo de memoria permite recordar aquello que se escuchó, vio o sintió.
- Memoria retrospectiva: El niño recuerda las acciones que realizó y lo que leyó.
- Memoria a largo plazo: representa la información que se archiva durante períodos extensos de tiempo. Por lo que, este sistema acumula todo el conocimiento. Aquí se guarda información relacionada a las primeras experiencias con la comida, donde el niño recuerda que alimentos son de su agrado o desagrado.

FUNCIONES EJECUTIVAS

- Razonamiento: es la facultad que permite resolver problemas, dar argumentos, sacar conclusiones a través de conexiones lógicas entre los hechos.
- Planificación: Capacidad para generar objetivos y hacer un paso a paso para lograrlo
- Toma de decisiones: Hacer una elección o demostrar una preferencia frente a una situación que determina los actos.
- Integración temporal: Es la habilidad para decir correctamente periodos de tiempo. Aquí entra el cálculo del tiempo que ya pasó y la duración. Además, permite unir y coordinar eventos pasados con el presente para comparar opciones a futuro.



LENGUAJE

- Semántica: Es el componente en el cual, se desarrollan los significados expresados a través del lenguaje. Los niños comprenden que todo tiene un nombre, tanto sus acciones como los objetos.
- Sintaxis: Son las reglas para combinar las palabras y así poder formar oraciones. De esta manera los niños pueden hacer producciones complejas con enunciados negativos y positivos.
- Lenguaje receptivo: es donde el niño comprende lo que lee y lo que escucha.
- Conciencia fonológica: Es la identificación de los sonidos, para que posteriormente aprendan a leer.

Álvarez., M. (2018). Didáctica de la educación infantil. SSC322_3 (2a. ed.). IC Editorial.

Arévalo., M. Tenorio., A. Duarte., C. (2018). Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación en la primera infancia en Cali, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(3), 183–192.

Cabría., E. (2012). LA IMPORTANCIA DE LA TRANSMISIÓN DE HÁBITOS Y RUTINAS EN EDUCACIÓN INFANTIL. [Trabajo de fin de grado de primaria]. Universidad de Valladolid

Díaz., Y. & Da Costa Leites Da Silva., L. (2019). Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. *Revista Cubana de Enfermería*, 35(2), e1973.

Gobierno de Colombia. s.f. ¿Qué es una alimentación saludable?

ICBF. (2016). Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional.

ICBF. (noviembre 2015). Manual para facilitadores: Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años.

López., L. Lizcano., A. (2022). Actividades lúdico–pedagógicas para fomentar los hábitos alimenticios saludables en los niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla de la Ciudad San Juan de Pasto. [Trabajo de fin de grado]. Universidad Cesmag.

Martín–Romera., A. (2021). La planificación del tiempo y las rutinas. En *Material docente Didáctica de la Educación Infantil*. Universidad de Granada.

Movellán., S. Birhuett., E. Calderón., T. Casas., C. (2018). GUÍA PARA FACILITADORES Y FACILITADORAS DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES. Alianza entre Sésamo, UNICEF, Fundación FEMSA, Fundación Carlos Slim, Secretaría de México, Canal once, Ecuador TV.

Naciones Unidas Derechos Humanos. Art. 11, El derecho a una alimentación saludable. (26 de abril a 14 de mayo de 1999).

OMS. (31 de agosto de 2018). Alimentación sana.

Pilares Básicos. (10 de septiembre de 2009). La importancia de los hábitos en la educación infantil.

Sura. (19 de noviembre 2019). Alimentación saludable: características y beneficios. *Saludables*.

UNICEF. (15 de octubre 2019). La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF.