



Unidad Educativa  
Fe y Alegría  
Roca Viva

**DIRECCIÓN NACIONAL DE ESCUELAS**

**Etapa Preescolar III Grupo**



**Primer Momento**

**Cuadernillo Nº 3**

**DISTRIBUCIÓN DE LAS TEMÁTICAS A TRABAJAR**  
**I momento**  
**Cuadernillo II**

FECHA DE ABORDAJE	FICHA	Tema generador <i>"Hábitos saludables y autocuidado para estar sanos."</i>
<i>13 de octubre al 23 de octubre</i>	19	A lavarse las manos
	20	Me cuido, me cuidas, nos cuidamos
	21	Repasamos las vocales
	22	Orden de los hábitos de higiene
	24	Largos y cortos
	25	Dios nos ama
	26	Cerca lejos
	27	Expreso como me siento
	28	A mí me gusta

*Todo lo que aprenderás con este cuadernillo lo podrás compartir  
con tus familiares en casa...*

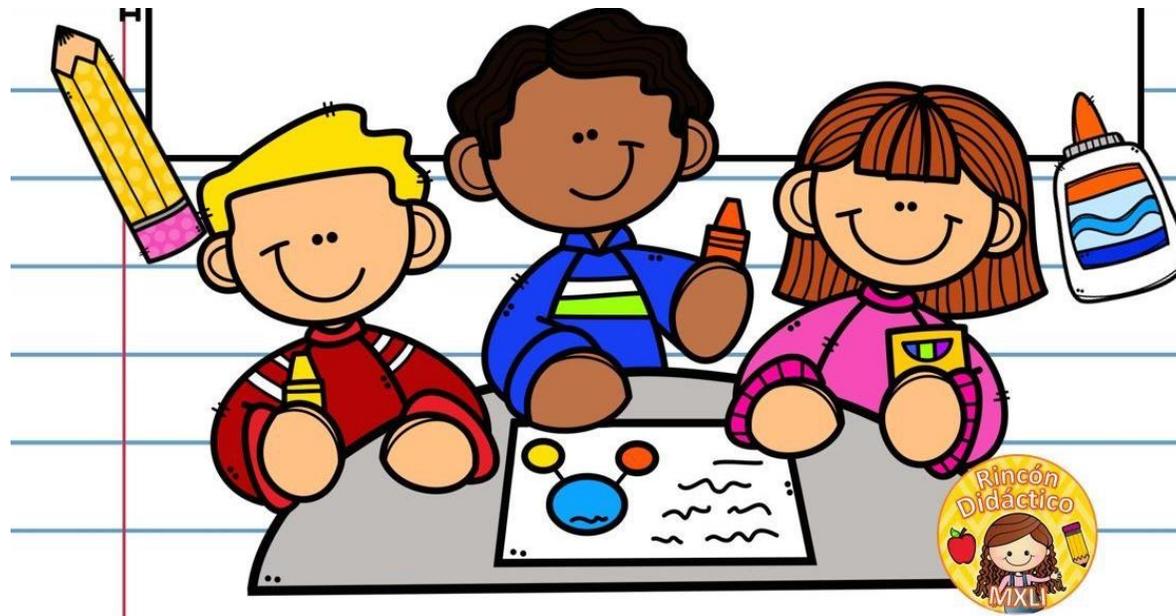


¡Hola!  
Soy tu  
maestra

Hola, amiguito, Feliz inicio de semana  
¡Esperamos que te diviertas y aprendas mucho!

### Antes de iniciar:

- ❖ Se recomienda hacer el cuadernillo en orden.
- ❖ Preparar un lugar adecuado para el trabajo.
- ❖ Utilizar diferentes materiales para la realización de las actividades: lápices de colores, rotuladores o temperas.
- ❖ Guiar al niño a lo largo de las actividades, respetando sus tiempos de trabajo, creatividad e imaginación. Por último, este cuaderno está elaborado con mucho cariño y desde el respeto por el trabajo que todos los maestros, maestras, realizan en clase con sus alumnos/as.



TEMA: HÁBITOS SALUDABLES Y AUTOCUIDADO PARA ESTAR SANOS.

Nombre: \_\_\_\_\_ Qué día es hoy: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

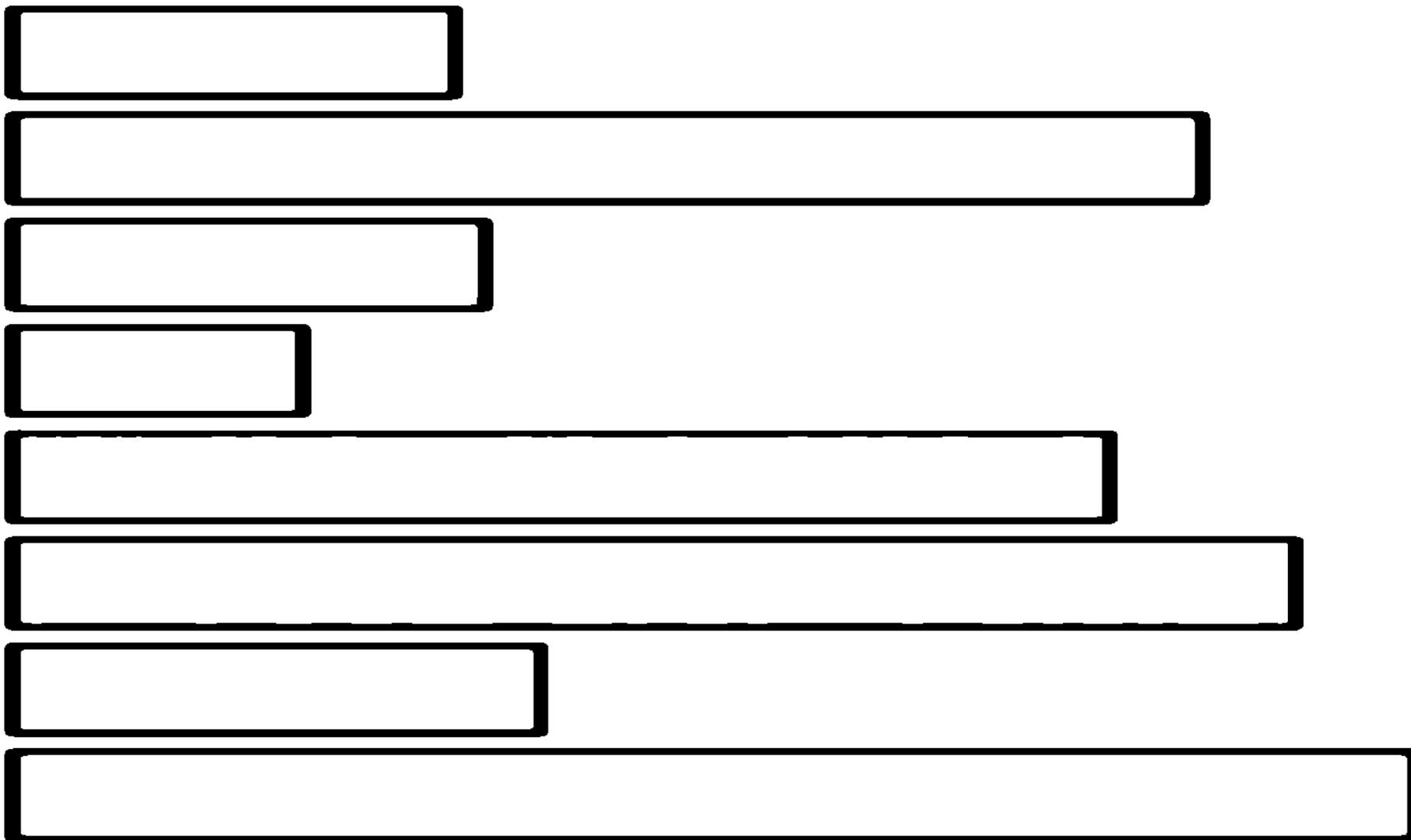
FICHA 24: LARGOS Y CORTOS

**META:** Que el niño (a): emplee relaciones de comparación de longitud largo- corto. Observe y describa lo que observa.

**ACTIVIDAD 1:** Observa con detenimiento las imágenes que se te presentan. Identifica las personas que tienen el cabello largo y ahora las que tienen el cabello corto. Dibuja una niña con el cabello largo y un niño con el cabello corto.



**ACTIVIDAD 2:** Dibuja en una hoja los rectángulos según el modelo. Luego pega bolitas de papel en los rectángulos más cortos y colorea los más largos



**ACTIVIDAD 3:** Observa las figuras.



Describe y escribe lo que ves en las dos figuras:



TEMA: HÁBITOS SALUDABLES Y AUTOCUIDADO PARA ESTAR SANOS.

Nombre: \_\_\_\_\_ Qué día es hoy: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

FICHA N° 25: DIOS NOS AMA

**META:** Que el niño(a): Identifique en sus familiares acciones de bondad, generosidad, comprensión y tolerancia como reflejo del amor de Dios.

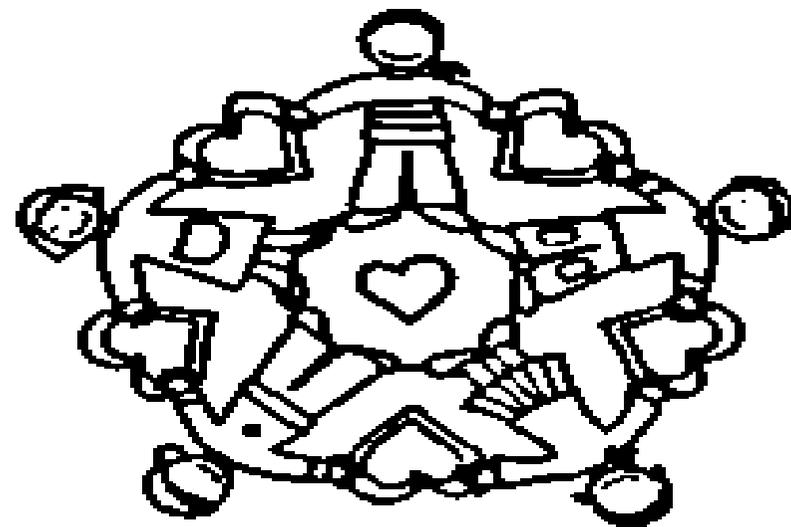
**ACTIVIDAD 1:** Comentar lo que se ve en las imágenes. ¿Qué ocurre en cada una? ¿Qué sentimientos expresan? ¿Cómo se sienten? ¿A quién se parecen?



Invitar al niño/a, que piense en las personas que le aman y que él o ella aman. Luego pedirle que escriban como puedan sus nombres.

**En la Biblia nos dicen:** "Queridos míos, el amor viene de Dios... Miren cómo se manifestó el amor de Dios entre nosotros: Dios nos envió a su Hijo único a este mundo para que tengamos vida por medio de él... Queridos, si Dios nos amó de esta manera, también nosotros debemos amarnos mutuamente" 1 Jn 4,7-11

**Demos gracias por el amor de Dios que se ha manifestado en su Hijo Jesús de Nazaret.**



**Juego de las palabras bonitas:**

Toda la familia se sienta formando un círculo cada uno le dice una palabra bonita a la persona que tiene a la derecha. Palabras que manifiestan amor y cariño, por ejemplo: "te quiero", y le da un abrazo. Al final todos comparten como se sintieron.

**Tomados de la mano y rezar juntos la oración del Padrenuestro**

Contesta oralmente las siguientes preguntas:

# Escalera de la METACOGNICIÓN



2 ¿Cómo lo he aprendido? 

1 ¿Qué he aprendido?  

TEMA: HÁBITOS SALUDABLES Y AUTOCUIDADO PARA ESTAR SANOS.

Nombre: \_\_\_\_\_ Qué día es hoy: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**FICHA 26: ¡CERCA-LEJOS!**

**META:** Que el niño (a) realice comparaciones empleando los términos cerca y lejos.

**ACTIVIDAD 1:**

Dibuja en tu hoja un sol en la parte superior luego dibuja papagayos verdes y naranjas cerca del sol, y papagayos azules y morados lejos del sol.

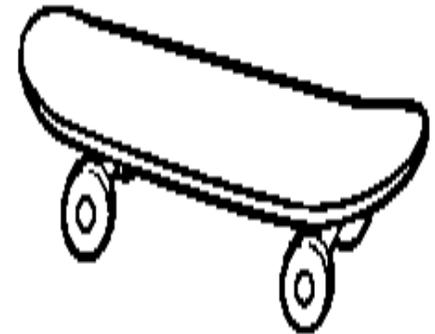
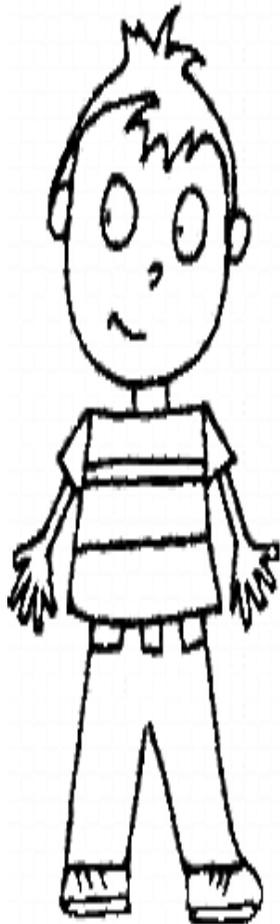
**ACTIVIDAD 2:**

Dibuja lo que está cerca de ti en este momento y lo que está más lejos de ti:

Cerca de mi	Lejos de mi

**ACTIVIDAD 3:**

Conoce a Daniel. Es su hora de jugar y necesita sus dos juguetes favoritos, expresa de forma oral cual está más cerca de él y cual está más lejos de él.



## EDUCACIÓN EN LA FE (Hermana Gissel Vanessa)

Contesta oralmente las siguientes preguntas:



TEMA: HÁBITOS SALUDABLES Y AUTOCUIDADO PARA ESTAR SANOS.

Nombre: \_\_\_\_\_ Qué día es hoy: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**FICHA 27: ¡EXPRESO CÓMO ME SIENTO!**

**META:** Que el niño (a) desarrolle la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones.

### ACTIVIDAD 1:

Te invitamos a realizar con ayuda de un adulto la técnica de Koopen del limón así:

- ✓ Aprieta y afloja tus brazos y manos como al exprimir un limón (3 veces con cada mano).
- ✓ Después de que lo hayas hecho, toma consciencia de cómo te sientes al haber hecho este ejercicio físico.
- ✓ Ahora piensa qué cosas cambiarás en tu día a día para mantenerte sereno y tranquilo.
- ✓ Realiza un momento de silencio y quietud.
- ✓ Dibuja una carita que refleje cómo te sientes y comenta el compromiso de cambio para mantenerte sereno y tranquilo.

### ACTIVIDAD 3:

Recuerda lo que has escuchado y dibuja al monstruo de colores en sus distintas emociones. Mientras lo haces conversa con tus padres sobre tu comportamiento cuando sientes estas emociones.



## el monstruo de colores

Vaya que lío con las emociones que tiene el monstruo de los colores,  
vaya que lío con las emociones que tiene el monstruo de los colores.

Amarilla es la alegría.

La tristeza es azul.

Y la ira será roja, siempre que te enfades tú.

Vaya que lío con las emociones que tiene el monstruo de los colores,  
vaya que lío con las emociones que tiene el monstruo de los colores.

Pintarás de negro el miedo.

Y la calma verde es.

Vaya que lío con las emociones que tiene el monstruo de los colores,  
vaya que lío con las emociones que tiene el monstruo de los colores.

**ACTIVIDAD 4:**

Pide al adulto que te acompaña que te coloque 4 tipos de géneros musicales y mientras los escuchas dibujas libremente y luego comenta que emoción se produjo en ti al escuchar cada género musical.



## EDUCACIÓN FÍSICA (Profesora Saida)

Contesta oralmente las siguientes preguntas:



TEMA: HÁBITOS SALUDABLES Y AUTOCUIDADO PARA ESTAR SANOS.

Nombre: \_\_\_\_\_ Qué día es hoy: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

FICHA 28: A MI ME GUSTA...

META: Que el niño (a) manifieste sus gustos y preferencias, intereses y emociones.

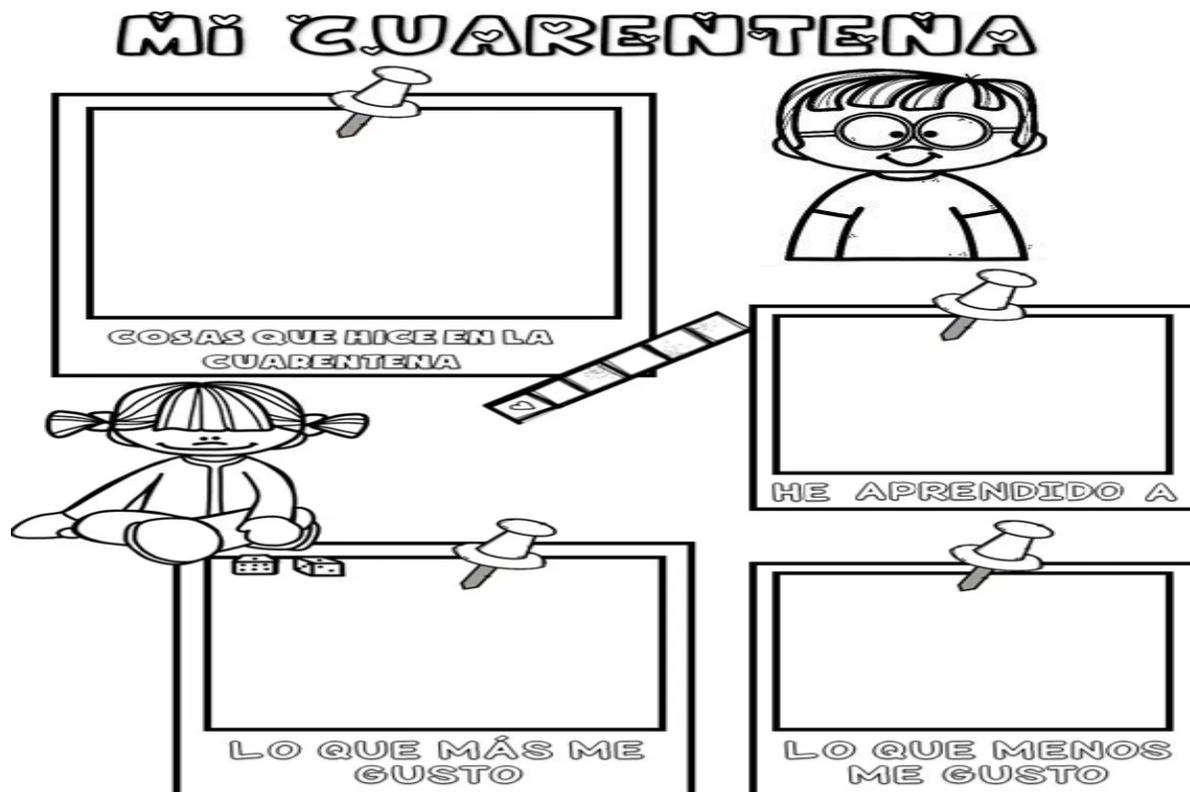
ACTIVIDAD 1:

Observa las actividades recreativas en las imágenes, cuál de ellas te gusta realizar ahora dibuja otra que no esté presente en las imágenes y te guste mucho realizar.



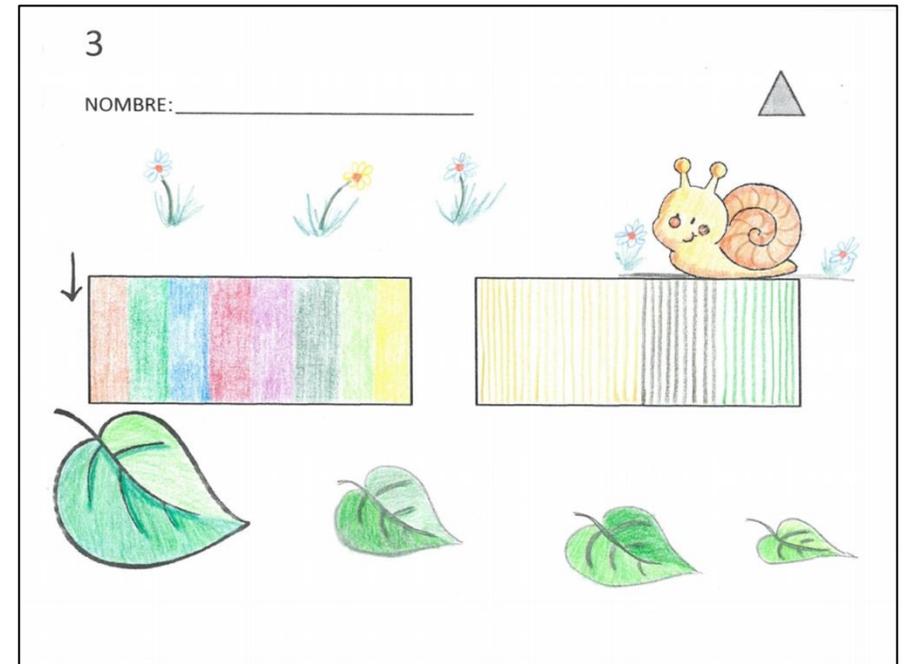
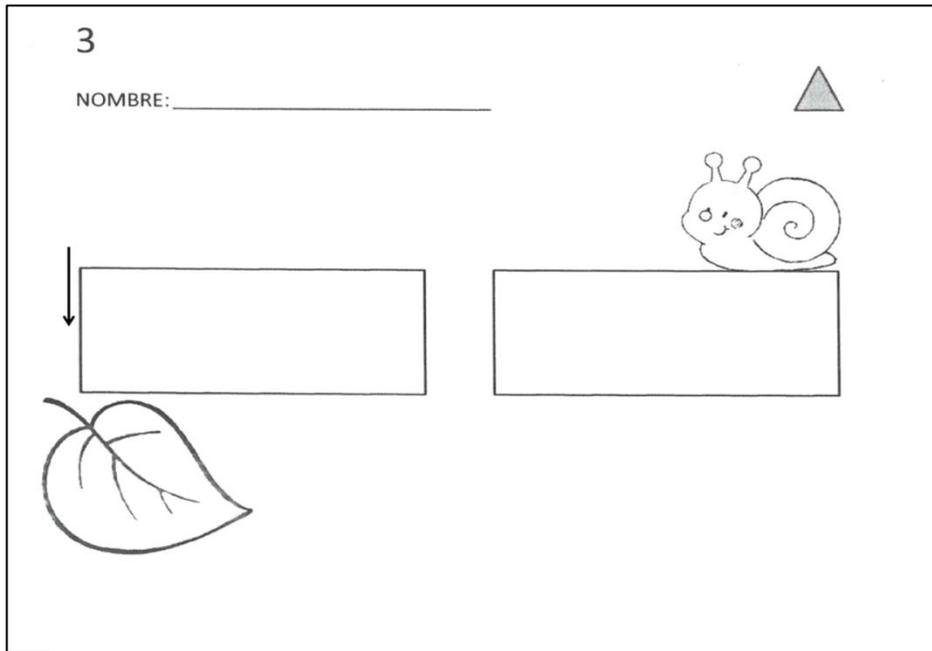
**ACTIVIDAD 2:**

Utiliza esta plantilla para que todos sepamos más detalles de tus experiencias en cuarentena... Dibuja y colorea tu gusto en el cuaderno



# TAREA

Copia este modelo en una hoja, escribe tu nombre y apellido, luego colorea de forma vertical en el primer cuadro y en el segundo realiza trazos verticales. Dibuja las hojas de la más grande a la más pequeña, por último decora a tu gusto. Guíate del modelo





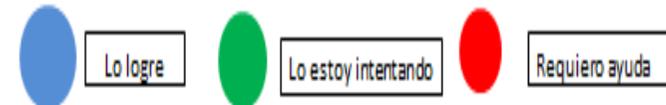
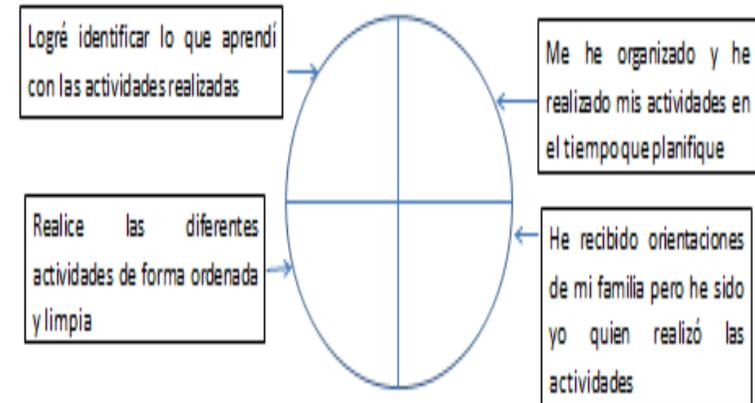
Ya hemos terminado por esta semana, ahora vamos hacer nuestra autoevaluación, y reflexión semanal. Guarda todas tus actividades en el portafolio. Feliz fin de semana.

### Autoevaluación

Colorea o coloca el nombre del color a la porción de la diana, del color que refleje la valoración que le das al desempeño que has tenido en las actividades realizadas.

Contesta oralmente las siguientes preguntas:

### Escalera de la METACOGNICIÓN



### Ficha Reflexiva Semanal

Nombre y Apellido: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Excelente	Bien	Puedo mejorar
		
Realice todas las actividades de la semana	Realice solo la mitad de las actividades propuesta para la semana	Realice solo una de las actividades propuestas para la semana
Todas las actividades están limpias y ordenadas	La mitad de las actividades están limpia y ordenada	Solo una o dos actividades están limpias y ordenadas

Excelente	Bien	Puedo mejorar
		