



Cambios



Lectoescritura

Aprende esta rima y recítala con orgullo. ¡Has llegado!

Cuando tenía un año

Cuando tenía un año yo era tan chiquito,
(enseña un dedo)
que no caminaba ni hablaba ni un poquito.
(sacude la cabeza)
Cuando cumplí dos, aprendí a hablar,
(enseña dos dedos)
aprendí a cantar y a caminar.
(señala tu boca y tus pies)
Luego cumplí tres y me conocí,
(enseña tres dedos)
y al cumplir los cuatro pensé más en mí
(enseña cuatro dedos)
Ahora tengo cinco y he llegado aquí.
(enseña cinco dedos)

Matemáticas

¿Recuerdas la cosa que medía casi igual que tú cuando empezaste el año? Búscala y vuelve a compararla contigo. ¿Has crecido? ¿Has crecido también de otras maneras? ¿Todavía te quedan la ropa y los zapatos que usaste en el otoño? Empieza a escribir, con la ayuda de un miembro de tu familia, un "Diario para medir mi mundo" y anota algunas de tus observaciones. Piensa en cómo vas a cambiar el próximo año.

Al aire libre

Observa los cambios que les suceden a las semillas. Escoge el tipo de semilla que deseas plantar. ¿Quieres plantar flores o verduras? ¿Debe estar la maceta en la sombra o en el Sol? Pide a un adulto que te lea los paquetes de semillas y haz las preguntas que te permitan decidir qué sembrarás. Cuando hayas escogido las semillas, coloca unas piedras o unos pedacitos de cerámica rota en el fondo de la maceta que vas a usar. Esto ayudará a que el agua drene apropiadamente. Llena la maceta con tierra. Planta las semillas siguiendo las instrucciones del paquete. Cuida las semillas. Observa los cambios. Disfruta de la cosecha.

Tarea del tema

Prepara tú solo un cuaderno de *Antes* y *ahora*. Piensa en algo que haces bien. Piensa en cómo lo hacías antes. Haz un dibujo para mostrar el "antes" y otro para mostrar el "ahora". Añade palabras para describir tu dibujo o pide a un adulto que te ayude con las palabras. Añade más páginas. Lee tu cuaderno con orgullo.

Estrategia calmante

Enseña a alguien de tu familia a librarse del estrés con la estrategia **La respiración del conejito**.

Levanta una mano con dos dedos estirados como el símbolo de la paz, para representar al conejo. Los dedos estirados son las orejas y la mano en puño es el cuerpo del conejo.

Arruga la nariz y respira rápidamente tres veces. Mientras haces esto, haz que las orejas del conejo suben y bajen con cada respiración.

Retén la respiración por tres segundos y luego exhala lentamente, moviendo la mano (a saltos) de arriba a abajo cruzando tu cuerpo como si el conejito se estuviera alejando saltando. Trata de exhalar durante todo el tiempo en que el conejito esté saltando.