

Construyamos
alegrías

2° Edición

CONSTRUYAMOS ALEGRÍAS SEGUNDA EDICIÓN

Integrantes del equipo:

Mariela Guzmán, Diseño y construcción de juegos y juguetes didácticos - Titular del emprendimiento Didactikids Decó. Acompañante terapéutico. Diplomada en Prevención y Asistencia de las Adicciones.

María Pía Tamborini Lalle, Docente de Educación Inicial. Estudiante de Psicología UNC;

Paula Luciana Zapata, Estudiante de Nutrición - UNC. Alumna colaboradora del Programa Niñez y Juventud.

Mario Devoto, Bioquímico Especialista, Coord. Programa Desarrollo Territorial, SEU, UNC;

Ab. Lucrecia I. Sosa C., Docente de la Facultad de Derecho de la UNC. Coord. Programa Niñez y Juventud, SEU. UNC

Participantes Segunda Edición:

Alumnos Ayudantes Extensionistas del Programa de Niñez y Juventud 2020/2021 UNC:

Florencia Ñanco, Estudiante de Lic. en Fonoaudiología

Delfor Emanuel Vargas, Estudiante de Lic. en Fonoaudiología

Catalina Barella, Estudiante de Psicología

Catalina Tiengo B., Estudiante de Psicología

Carla Anahí Leiva, Estudiante de Psicología.

Colaboradores

Marcos Comba

Germán Kraan

RESEÑA HISTÓRICA.....	1
FUNDAMENTACIÓN.....	4
JUEGOS.....	8
Imaginando historias.....	10
Quién soy yo.....	11
Emoti-niños.....	13
Cuerpos geométricos.....	14
Rompecabezas giratorio.....	17
Emociones coloridas.....	18
Veo veo.....	19
Bingo con palabras.....	21
Armando la rueda saludable.....	22
Embocando discos.....	24
ANEXO.....	26



Reseña Histórica

CONSTRUYAMOS ALEGRÍAS es un proyecto de diseño y construcción de juguetes educativos sustentables que surgió en 2017 de la articulación entre los responsables de los Programas de Niñez y Juventud, Puntos de Extensión y Desarrollo Territorial de la Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional de Córdoba.

A partir del trabajo territorial de los programas vinculados con niños y niñas que asisten a escuelas primarias, se observaron algunos problemas en el proceso de enseñanza aprendizaje, siendo estos consecuencia del escaso acceso a recursos y actividades que innoven en términos educativos y garanticen un desarrollo integral de los niños y niñas; de allí surgió la necesidad de generar estrategias educativas que no sólo fomentarán la creatividad de los niños y niñas, sino también colaborarán en la mitigación de dichas problemáticas.

El trabajo territorial se efectuó en los Puntos de Extensión de la UNC, los que están localizados en diversos barrios de la ciudad de Córdoba donde no se encuentra plenamente garantizado el acceso a ciertas actividades o recursos que permitan el desarrollo integral de los niños y niñas.

Para hacerlo posible, se convocó a estudiantes universitarios provenientes de diferentes disciplinas que, mediante el trabajo conjunto con instituciones y organizaciones que trabajan con niños y niñas, identificaron las principales problemáticas que surgen del proceso de enseñanza aprendizaje, para luego ser incluidas como pautas de trabajo en el diseño de juguetes.

Conforme las problemáticas detectadas en el relevamiento elaborado por profesionales expertos, se llevaron a cabo capacitaciones pedagógica-didácticas a dichos estudiantes, que permitieron la unificación de criterios, habilitando el trabajo en equipo y diseño de prototipos de concepto universal que finalmente fueron construidos en diferentes jornadas. En estos encuentros participaron niños y niñas de las escuelas primarias, junto a sus familias, docentes y empleados de la Biblioteca Provincial para Discapacitados Visuales, quienes realizaron las impresiones en Braille para que fueran incluidas en los juegos.

Transitando el segundo semestre del año 2020, continuando las medidas sanitarias de aislamiento –y posterior- distanciamiento social, preventivo y obligatorio, el equipo técnico del Construyamos Alegrías, continuó con el desafío asumido en el 1º semestre del año.

Elaboramos así, la segunda edición del cuadernillo, continuando con el objetivo principal, acercar a las familias y escuelas material que facilite los procesos de enseñanzas – aprendizajes, atendiendo a las demandas educativas de los distintos establecimientos escolares, buscando acercar respuestas a las dificultades de accesibilidad que se observaban y que se profundizaron a lo largo del ciclo lectivo 2020. Para hacerla, invitamos a los talleres de trabajo a los alumnos ayudantes extensionistas del Programa de Niñez y Juventud de la Secretaría de Extensión Universitaria de la UNC.

En esta 2º edición nos enfocamos en la Promoción de la salud trabajando los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes, buscando formas que garanticen el cumplimiento de los mismos; ESI (Educación Sexual Integral) y el Juego, como principal actividad, necesaria ésta para el desarrollo de aprendizajes significativos. En todas las actividades propuestas, el arte es el recurso que facilita la adquisición de aprendizajes. Continuamos así, ejecutando acciones tendientes al desarrollo de los Objetivos Sustentables en el marco de la Agenda ONU 2030.



Fundamentación



I- PROMOCIÓN DE LA SALUD.

Es menester aclarar que mediante el desarrollo de las actividades propuestas en el cuadernillo de esta 2° edición 2020 se puede vislumbrar una mirada con enfoque integral, reconociendo a los niños, niñas y adolescentes cómo sujetos de derechos. La importancia de una buena salud no solo se refiere a la ausencia de enfermedad, sino a generar acciones e intervenciones integrales que promuevan una vida saludable tendiente a prevenir o disminuir los factores de riesgo, proponiendo estilos de vida saludables.

El cuadernillo ha sido elaborado pensando en el encuentro familiar, en momentos de compartir, habilitando el diálogo para que las familias, la escuela y la comunidad toda pueda trabajar de manera conjunta en estrategias que enriquezcan la comunicación generando factores de protección, como lo son los vínculos saludables y las relaciones interpersonales que se establecen en los ámbitos donde niñas, niños y adolescentes conviven y se relacionan (familia, escuela, club, etc.)

De esta manera encontrarás que la promoción de la salud y la prevención se trabajan mediante el aprendizaje de la Educación Emocional validando la importancia del reconocimiento de las emociones y la gestión de las mismas a fin de favorecer el autoconocimiento, el desarrollo de la autoestima, el desarrollo de actitudes y habilidades que favorezcan las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva. Hacemos hincapié en la importancia de abordar esta temática en edades tempranas asumiendo el compromiso como adultos responsables de las niñas.

II- EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los docentes, las instituciones educativas y las familias deben propiciar espacios, que no solo se basen en la formalidad de adquisición de contenidos, sino que tengan en cuenta el desarrollo emocional de los estudiantes.

Podemos decir, siguiendo a Bisquerra (2012), que la estrategia para desarrollar las competencias emocionales se denomina educación emocional. Y que, dicho autor define la educación emocional como: “un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”

El aprendizaje emocional y social requiere un proceso de enseñanza sistemático y permanente mediante el cual niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos adquieran los conocimientos, actitudes y habilidades necesarios para: reconocer y gestionar sus emociones, demostrar interés y preocupación por los demás, establecer relaciones saludables, tomar decisiones y manejar los desafíos responsablemente y de manera constructiva (Gross, Herrera y Vallejos, 2017).

Continuando con Del Prete y Del Prete (2008) las habilidades sociales son comportamientos de tipo social que contribuyen y favorecen la efectividad de las interacciones que éste establece con los demás. Es aquí donde se buscará hacer hincapié en la promoción de la empatía como la capacidad de ponerse en el lugar del otro, que nos permite reconocer el estado de ánimo de los demás y establecer relaciones respetuosas con las personas.

III- EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL (ESI)

El 4 de octubre del año 2006 se sancionó en nuestro país la ley de Educación Sexual Integral (Ley 26.150) siendo entonces un derecho de niños, niñas y adolescentes el “recibir educación sexual integral en los establecimientos educativos públicos, de gestión estatal, y privada de las jurisdicciones nacional, provincial, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y municipal” (Artículo 1).

La escuela tiene un rol que es imposible delegar, en su tarea de transmisora de conocimientos significativos debe facilitar que las niñas, niños y adolescentes comprendan su proceso de crecimiento y desarrollo, pero sobre todo que se sientan acompañados y escuchados durante el proceso. Cuando se habla de ESI, se está hablando de un espacio sistemático de enseñanza(s) y aprendizaje(s) que promueven saberes y habilidades para la toma de decisiones responsables y críticas en relación con los derechos, en tanto cuidado del propio cuerpo, relaciones interpersonales, empatía y sexualidad. Entonces, es un conjunto de actividades para que los niños, niñas y adolescentes comiencen a conocer su cuerpo, asumir valores y actitudes responsables relacionadas con la sexualidad. Implica que conozcan y respeten su derecho a la identidad, a la no discriminación y al buen trato.

Garantizar el tratamiento de la ESI en forma transversal, interdisciplinaria, sistemática y continua, implica que en el diseño de las planificaciones, asuman un lugar concreto, formando parte del Proyecto Educativo de cada establecimiento.

IV- JUEGO

En el ámbito educativo los juegos tienen intencionalidad pedagógica, pero no es un recurso didáctico más. La construcción de juguetes que se ha planteado desde el proyecto tiene como fin diseñar propuestas que convoquen a la creatividad y exploración, ya que rescatando la importancia del juego, no solo enriquecemos el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que facilitamos el desarrollo integral de las infancias y adolescencias.

Resignificar el espacio lúdico como instancia de construcción singular de habilidades socioemocionales implica atender a las necesidades propias de cada sujeto, validando gustos y preferencias como así también brindando recursos para el propio descubrimiento, jugando se aprende a compartir, a esperar, a ceder, a ganar, a perder. En este sentido el juego es el vehículo más importante para la socialización y también un recurso que enriquece la currícula y que se puede implementar en las diversas áreas educativas. Por lo tanto, la transversalidad curricular implica “la utilización de nuevas estrategias, metodologías y necesariamente formas de organización de los contenidos” (Fernández, 2003).

Es el juego el motor que atraviesa y vincula cada actividad del “Construyamos Alegrías”, porque entendemos que el juego no puede quedar reservado solo al momento del recreo o a las llamadas materias especiales, debe introducirse interdisciplinariamente en las otras asignaturas.



Juegos



A- Imaginando historias

Te invitamos a crear un títere y con él, múltiples y variadas historias para compartir entre todos. A empezar!!

Destinatarios/as: 4to, 5to y 6to grado.

Ejes: Educación Emocional y ESI

Objetivos principales:

- Favorecer el desarrollo de sentimientos de libertad, cooperación y colaboración, mediante la reflexión crítica a las costumbres heteronórmicas y hábitos normalizados de la sociedad.
- Lograr que expresen sus emociones a través de la dramatización y la participación.
- Desarrollar la atención focalizada y la observación.
- Promover espacios para mejorar el lenguaje, enriquecer su vocabulario y favorecer la expresión verbal y no verbal.
- Facilitar la ejercitación de la motricidad, mediante el desarrollo de la coordinación óculo manual. Cada títere atenderá en su uso a la diferenciación brazo - ante brazo (de varilla), disociación brazo - mano (de guante), disociación digital (de dedo).

Materiales:

Dependerá del estilo de títere que deseemos confeccionar. Podrás usar, entre otros:

- Bolsas de papel madera
- Guantes
- Medias en desuso
- Varilla (palos, palitos de brochette, etc)
- Papeles de colores, cartulinas, papel glasé..
- Lentejuelas
- Tijeras de plástico
- Plasticolas
- Telas.
- Hilos de colores, etc.



Procedimiento:

1- La elaboración del títere será totalmente libre. Su vestimenta, el nombre que se le designará, la voz, etc., serán a elección de quien lo confeccionó.

En esta propuesta, el títere será el principal recurso para la elaboración del juego socializado, es decir que partiremos de la construcción individual de cada personaje, para luego armar distintas historias con los personajes de los compañeros y las compañeras.

Para este momento de la actividad se dividirán en grupos de 4 personas con la consigna: "De los conflictos que voy a compartirles deben armar una historia, que tenga un inicio, la descripción del problema elegido, un desarrollo y un desenlace, en donde estén todos sus personajes involucrados".

Conflicto 1: María está llorando. Sus compañeras no quieren invitarla a jugar.

Conflicto 2: Carlos volvió llorando a la casa porque 3 compañeros de grados más altos lo empujaron.

Conflicto 3: Lucas quiso llevar al colegio una remera rosa. Su mamá le dijo que no porque se iban a reír de él. Llegó al colegio muy triste.

Conflicto 4: Alguno que ustedes quieran compartir y sorprendernos.

Invitamos a cada docente a plantear los conflictos que considere pertinente según las necesidades emergentes de cada grupo.

2- El objetivo de esta segunda instancia es la socialización de conflictos. Escucharlos, abordarlos desde una perspectiva no adultocéntrica, siempre promoviendo el intercambio de ideas entre los y las participantes del juego.

Algunas ideas disparadoras podrían ser: ¿Cuál era el conflicto que se planteó? ¿Cuál creen, ustedes, que era realmente el problema? ¿Es un problema habitual? ¿Se puede solucionar? ¿Qué podrían hacer como grupo para construir situaciones más amigables, asertivas y respetuosas?

3- Se aconseja que el cierre de esta actividad sea reflexivo, atendiendo a las opiniones individuales. El sentirse escuchados/as, hará que comiencen a abrirse los canales de comunicación entre los distintos agentes de la Institución y/o miembros de la familia, pudiendo expresar todas las problemáticas que conciernen al grado, en lo colectivo, como a cada uno/a, de manera personal.

Variantes:

Seleccionar una ficha de cada categoría del listado que se encuentra en el anexo, lugar, personaje, objeto y emociones a fin de desarrollar, crear, inventar una nueva historia y dramatizarla con el títere.

B- ¿Quién soy yo?

En esta actividad ponemos toda nuestra creatividad e imaginación para decorar "mi caja personal" en la que guardaremos parte de nuestra historia. ¿¿Te animas???
¡Manos a la obra!

Destinatarios/as: 1°, 2° y 3° grado

Ejes: Promoción de la salud. ESI

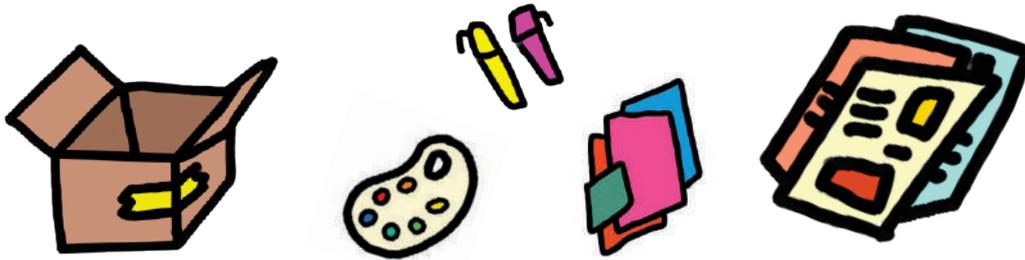
Objetivos principales:

- Promover un tiempo y espacio para que cada estudiante pueda pensar sobre sí mismo: sus gustos, intereses, emociones, habilidades.
- Fomentar un espacio de reflexión y conocimiento propio.
- Propiciar un espacio de conocimiento colectivo, a partir de la escucha atenta y respetuosa del otro.

- Introducir el reconocimiento de las emociones: tristeza y felicidad.
- Impulsar la capacidad creativa, la concentración y la imaginación.
- Crear un espacio de guardado personal para las futuras creaciones de los y las estudiantes.

Materiales:

- Caja de cartón (por ejemplo de zapatos, de alimentos, etc.)
- Elementos para decorar la caja: lo que tengas en casa! podrás usar fibras, temperas, pinturas, stickers, figuritas, recortes de revistas, plasticolas de color, papel glacé, afiches, etc.



Procedimiento:

1- El/la docente y/o familiar será la persona encargada de abrir diálogo y escuchar a los/ las participantes a partir de preguntas disparadoras. Es importante que se remarque la importancia de levantar la mano para hablar, de escuchar lo que dice cada uno/a y, permanecer en silencio mientras otro/a habla

Preguntas disparadoras:

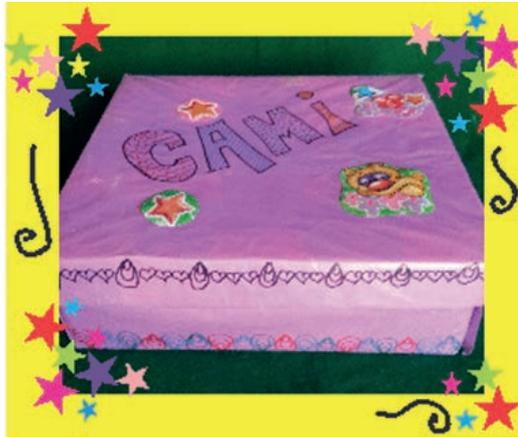
- En relación a la historia de cada participante: ¿Cómo es tu nombre? ¿Sabés por qué lo eligieron? ¿Te gusta? ¿Cómo te gusta que te digan?
- En relación a sus gustos: ¿Qué es lo que más les gusta hacer? ¿Qué es lo que menos les gusta hacer?
- En relación a sus habilidades y capacidades: ¿Qué actividad o actividades sienten que hacen muy bien? ¿Cuáles tienen más dificultades?
- En relación a las emociones: ¿Qué cosas, personas y /o situaciones te ponen feliz? ¿Qué cosas, personas y/ o situaciones te ponen triste? ¿Cómo sientes tu cuerpo cuando estás feliz? ¿Cómo sientes tu cuerpo cuando estás triste?

2- Creación de la caja: La elaboración de la caja será totalmente libre, a gusto y elección de cada participante. Una vez terminada colocarle el nombre y guardar en ella lo charlado y reflexionado anteriormente. La persona a cargo de la actividad debe explicarles a los/las participantes que dicha caja es de uso personal y que pueden colocar en ella sus cosas, sus juguetes o lo que consideren importante.

Variante: de 4° a 6° grado.

Se puede ampliar la actividad utilizando material audiovisual disponible en YouTube, por ejemplo, el video “Todos Somos Únicos” de la Fundación PAS (<https://www.youtube.com/watch?v=JzI6ttYersA>) y, a partir de su visualización, trabajar preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo me llamo? ¿Cómo me gusta que me digan?
- ¿Qué cosas me gustan? ¿Qué cosas no me gustan?
- ¿Cómo se llaman mis amigos y amigas?
- ¿Cómo se siente el niño? ¿Cómo siento esa emoción en mi cuerpo?
- ¿Qué hace la niña cuando ve a al niño sentado solo?
- ¿Qué mensaje les deja Lobo?



C- Emoti-niños

Vamos a jugar!!! 1,2,3 YA! Buscamos las fichas de las partes del cuerpo y armamos nuestro personaje.

Destinatarios: 4to, 5to y 6to grado

Ejes: Educación emocional y ESI.

Objetivos:

- Descubrir y reconocer algunas emociones; e identificar los gestos faciales presentes en ellas.
- Reconocer y diferenciar las partes del cuerpo.
- Contemplar las distintas expresiones de género posibles (vestimenta, modos de expresarse, etc.)
- Favorecer la expresión y creatividad del niño/a
- Contribuir al reconocimiento de la diversidad de corporalidades.

Materiales:

- Una caja.
- Tijera.
- Plasticolas.
- Fibras de colores para pintar las fichas
- Cartulinas o cartón para reforzar la ficha.
- Cinta de embalar para plastificar las fichas.
- 6 tarjetas de torso (remeras, musculosa, campera, etc.)
- 6 tarjetas de (pantalón, polleras, short, vestido etc.)



- 6 tarjetas de pelo distintas (corto, largo, rulos, lacio, de niña/o, boina o gorros)
- 6 tarjetas de pies (ojotas, pantuflas, zapatillas, zapatos, etc.)
- 6 fichas redondas (con 6 emociones distintas dibujadas, sin rasgos de sexo, neutras)

En anexo puedes encontrar con el nombre de “Emoti-niños” las tarjetas y fichas que podrás decorar como más te guste.

Procedimiento:

1-Se invita a los/las participantes a formar una ronda. En el centro se coloca la caja que contiene las fichas. Las/os niñas/os sacarán de a uno, una ficha por vez, correspondiente a cada parte de la figura humana (pelo-cara/emoción-torso-piernas y pies) hasta completarla. Si sacaron una figura repetida, deberán devolverla a la caja (por ejemplo: dos veces la ficha de pelo). La idea es realizar diversas combinaciones y luego inventar una historia creativa sobre el personaje.

La figura se compone con la siguiente secuencia: PELO - CARA - TORSO- PANTALÓN, SHORT, POLLERA- PIES (ZAPATOS- ZAPATILLAS- TACOS, etc)

2- Para abrir el diálogo, se sugiere al/la docente y/o familiar, preguntar a los/las alumnos/as si pueden mencionar e identificar la emoción que ven en su figura humana. Para ello puede realizar preguntas disparadoras, por ejemplo: ¿Cómo crees que se siente este personaje? ¿Qué está haciendo en este momento?; ¿Va a la escuela?; ¿Se dedica a alguna profesión?; ¿Que quiere hacer o ser esta persona?

3- La propuesta es que el/la participante pueda redactar o relatar un cuento corto, una historia o una situación en la que se encuentra su figura humana: alegre, triste, con miedo, con ira, sorprendido etc.

Variables: 1°, 2° y 3° grado

Se invita a los/as alumnos a trabajar con sus familias en la elaboración de tarjetas en las que dibujaran y luego podrán decorar o adornar cómo deseen y con lo que tengan en casa (retazos de tela, lanas, botones, papeles etc) a cada integrante del grupo familiar.

1- Deberán realizar un rectángulo de 15 x 8 cm en cartulina.(ver en anexo el modelo) y dibujar las figuras humanas con las características que los/as alumnos consideren.

2- Con las tarjetas elaboradas se invita a que cada alumno/a en grupos de 4 a 6 participantes compartan las tarjetas armadas y presenten mediante un relato, una historia o un cuento a su familia.

3- Como sugerencia para ampliar la actividad se propone a la/el docente abordar desde los ejes planteados (Educación emocional y ESI) Intereses, habilidades, gustos, identidad. etc

D- Cuerpos geométricos

¿Quieres crear personajes super divertidos? Este juego te invita a jugar con las formas, tamaños y colores. Crea el tuyo!!

Destinatarios: 1er, 2do y 3er grado

Ejes: Derecho a la identidad y Derecho al juego

Objetivos:

- Identificar las figuras geométricas.
- Representar gráficamente mediante la utilización de formas geométricas.
- Establecer relaciones entre cantidad, forma y color.
- Identificar tamaños (grande-mediano y pequeño)
- Fomentar la expresión oral y gráfica
- Reconocer qué derechos del niño, niña y adolescente se evidencian en la actividad.

Materiales:

- Tijeras.
- Hojas o cartulina.
- Cinta transparente (tipo de embalaje).
- Fibras o lápices de colores.



Actividad:

- En el Anexo encontrarán la imagen de los dados para recortar y armar.
- Una vez cortada la imagen, pegarla en un cartón o cartulina.
- Con la cinta transparente (tipo de embalaje) cubrimos toda la superficie para plastificarla.
- Luego, doblamos en la línea de puntos y colocamos cinta para fijar los lados y ¡ya está! Quedó armado nuestro dado.

Procedimiento:

1. Armamos grupos de cinco 5 niños/as (pueden ser más); el/la docente y/o familiar les explica cómo se desarrollará la actividad y les entrega una hoja lisa y un lápiz a cada participante.
2. Ubicados en ronda, jugando “piedra, papel o tijera” se definirá quién lanzará el dado que tiene las figuras geométricas.
3. Al lanzar el dado, deberán dibujar, en un extremo de la hoja, la figura geométrica que les salió.
4. La ronda continuará hasta que cada niño/a haya lanzado un mínimo de cinco (5) veces.
5. Posteriormente, cada niño/a, deberá representar, crear, dibujar un personaje, donde utilizará todas las figuras geométricas que salieron cuando lanzó el dado.
6. Tener en cuenta que, al crear pueden girar, agrandar, achicar -e incluso, añadir- otras figuras pero, si o si, deberán estar las formas geométricas que les salieron al lanzar el dado.
7. Una vez terminado el personaje, deberán ponerle UN NOMBRE
8. Es importante que cada niño/a exprese su opinión y pueda compartir la elección del nombre. “ Mi personaje se llama:”; “ Elegí ese nombre porque”
9. Hablaremos de Derechos, iniciando por la importancia de tener un NOMBRE; conversaremos sobre qué significa la palabra IDENTIDAD; conversaremos sobre el derecho al JUEGO; ¿Qué percepciones tienen del juego?; ¿Les gustó JUGAR este juego? ¿les pareció divertido?

10. Se reforzará lo importante y necesario que es el juego para nuestro desarrollo.
11. Para cerrar, todos los personajes creados, se colgarán en el aula/habitación, exponiendo así, las producciones de cada participante.



Variante: para 4°, 5° y 6° grado.

En esta variante anexamos el uso de otros dados, con cantidad, color y formas. La modalidad de juego es la misma, solo que se deben lanzar los tres dados juntos (cantidad, color y formas).

Procedimiento:

1. El/la niño/a deberá crear una composición libre en la que aparecerán las opciones que salieron al lanzar los dados: Ej.: 1° lanzamiento: cuatro (4) rombos de color rojo; 2° lanzamiento: dos (2) círculos de color amarillo; 3° lanzamiento: seis (6) rectángulos de color violeta.
2. Se puede jugar con los tamaños (grande- mediano -pequeño) para realizar así múltiples y variadas composiciones artísticas. También se pueden girar, agrandar o achicar.
3. Deberán recordar que, en la producción que realicen, deben estar todas las formas, colores y cantidades que adquirieron al lanzar los dados.
4. Se propone también la cooperación entre participantes, intercambiando formas, colores y cantidades; esta propuesta favorece el intercambio y las relaciones interpersonales entre los/as niños/as, fomenta la solidaridad y el trabajo en equipo.

En el anexo podrás encontrar los dados para el desarrollo de la actividad. Además se facilita “el dado con las emociones” para utilizar en diferentes propuestas educativas que la/el docente considere trabajar.

E- Rompecabezas giratorio

*Para un lado, para el otro...
¡Juntos creamos un rompecabezas giratorio!*

Destinatarios: 4°, 5° Y 6° grado
Ejes: ESI y Promoción de la salud.

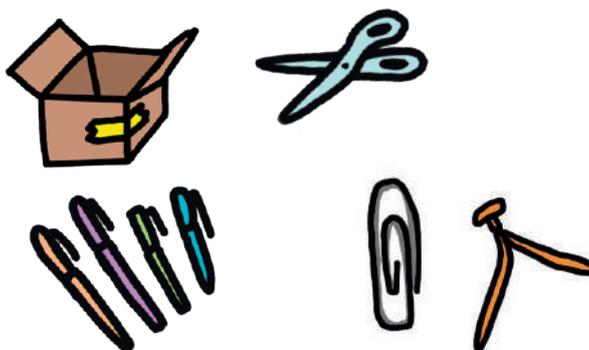
Objetivos:

- Promover el trabajo en equipo.
- Identificar las distintas partes del cuerpo.
- Fomentar el autoconocimiento.
- Promover conductas de autocuidado.



Materiales:

- Cartón.
- Tijeras.
- Clip metal, mariposas metálicas
- Marcadores.
- Colores.



Procedimiento:

Mediante el trabajo en grupos de 3 niños/as construir un recurso didáctico que permita identificar las partes del cuerpo y reflexionar sobre el cuidado del mismo.

La propuesta consiste en armar un rompecabezas giratorio. Este se compone de 3 círculos, en cada círculo se dibujarán distintas partes del cuerpo:

- Primer círculo, el más pequeño: en él se dibujarán diferentes rostros
- Siguiendo círculo, de un tamaño intermedio: se dibujan torsos con los detalles que los niños y niñas elijan
- Último y más grande de los círculos: se dibujan las piernas y los pies.

Girando los círculos de cartón, podemos reconocer las distintas partes del cuerpo, y las múltiples posibilidades que se forman al girar la ruleta.

A partir del armado de este rompecabezas giratorio la invitación es a pensar en la importancia del cuerpo y sus cuidados desde una mirada integral para el desarrollo saludable de los/as niños/as desde un concepto de salud colectiva. Se sugiere reflexionar, a partir de preguntas disparadoras, sobre los objetivos planteados, por ejemplo, ¿Qué entendemos por salud? ¿Qué cosas podemos hacer para que sean saludables? ¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo?

F- “Emociones coloridas”

En este juego vamos a crear la ruleta “Cleta” que entre vuelta y vuelta nos enseña el color de las emociones. ¿¿Te animas??

Destinatarios: 1er, 2do y 3er grado

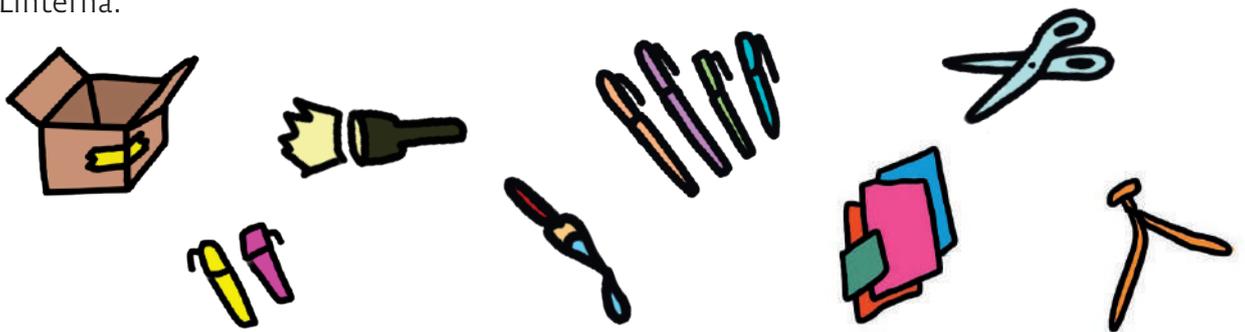
Ejes: Educación Emocional

Objetivos:

- Reconocer las emociones primarias: alegría - tristeza - miedo - ira - desagrado y, a partir de ellas y sus combinaciones, las emociones secundarias que se desencadenan.
- Experimentar y descubrir la formación de colores.

Materiales:

- Una ruleta en donde se representan las emociones básicas; cada una designada a un color determinado. **Amarillo: Alegría** - **Azul: Tristeza** - **Negro: Miedo** - **Rojo: Enojo** - **Verde: Desagrado**
- Filtros de celofán (2 por cada emoción).
- Linterna.



Materiales para su creación:

Para la Ruleta:

- Cartón - pinturas de colores (teniendo en cuenta los colores establecidos para cada emoción)
- pincel - fibrón - tijeras - broche mariposa.

Para los Filtros:

- Cartón - pintura blanca - papel celofán de colores (teniendo en cuenta los colores establecidos para cada emoción)
- plasticolas/pegamento - tijeras.



Las imágenes son ilustrativas y deben ser adaptadas a la propuesta planteada; pretenden representar cómo quedaría el material.

Procedimiento:

1- Cada participante hace girar la ruleta dos veces. Dependiendo de las emociones en que se detenga, se le entregarán los filtros de celofán correspondientes.

Mediante la superposición de los filtros, y valiéndose de una linterna para proyectar el color sobre la pared o, a través de la luz natural del aula/habitación, descubrir el nuevo color que se ha formado, para identificar a qué emoción secundaria pertenece.

Se sugiere a la/el docente que luego de la identificación de las emociones, los /las niños/as realicen de manera creativa un cuadro en donde se vislumbren todas las emociones, que puedan explorar la combinación de ellas y colocarle el nombre.

Preguntas disparadoras para esta actividad: ¿Qué sensaciones corporales sentimos cuando tenemos miedo y enojo? ¿Cómo llamaríamos a esta emoción?

2- Una vez identificadas las emociones resultantes:

-Plasmar gráficamente la situación emocional.

-El/la docente o adulto a cargo de la actividad dará ejemplos sobre “que situaciones/personas/objetos evocan dicho sentimiento” y, el/la niño/a, deberá responder de forma oral y/o escrita sobre su percepción.

3- Reflexionar: ¿Qué situaciones me generan esta/s emoción/es? ¿Hay personas que a vos te generan esta emoción? SITUACIONES - PERSONAS - OBJETOS. Se puede realizar la actividad de forma oral o escrita.

Variantes: 4°, 5° y 6° grado

Mediante noticias - historias/relatos/experiencias - otros materiales de lectura que estén usando, en donde se vean reflejados los derechos de las infancias (ya sea vulnerados o no), referir qué sentimiento les produce dicha información.

G- Veo- Veo

En este juego cada uno/a debe crear una ventana que se pueda abrir para compartir entre todos/as ¿qué es lo que ven, cuando ven? Decime y yo te digo!

Destinatarios: de 1° a 6° grado.

Ejes: Promoción de la salud y ESI

Objetivos:

- Facilitar el reconocimiento de los estereotipos sociales.
- Promover el debate, la reflexividad.
- Contribuir en la construcción de nuevos discursos.

Destinatarios: 1er, 2do y 3er grado

Materiales:

-Figuras para recortar: las encontrarás **en el anexo** con el nombre del juego. Pueden usarse o crearse otras, por ejemplo, de revistas, diarios, etc.

Procedimiento:

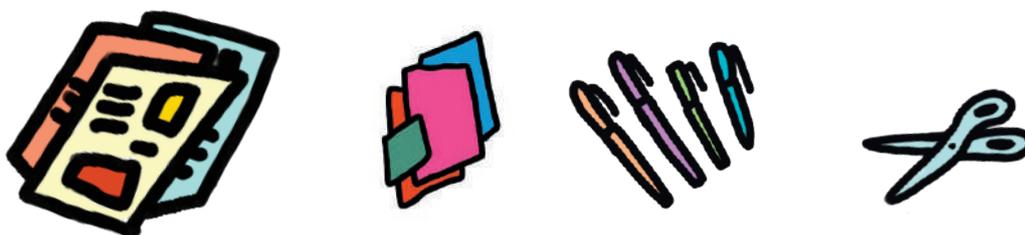
Frente a las distintas figuras, me pregunto: ¿Qué Veo?. Siguiendo la consigna del clásico juego “Veo, Veo”, el/ la docente y/o familiar, toma una figurita y la presenta al grupo iniciando el juego mediante la pregunta “¿Qué ven?” A partir de sus respuestas continuar con preguntas que permitan ver cuál es la percepción que niñas/ños tienen sobre estas figuras. Por ejemplo: el/la docente inicia un Veo, veo, ¿qué ven? ¿Cómo es? ¿Dónde podría estar? ¿Con quién vive?, etc.

Se sugiere como cierre de la actividad fomentar la participación de niños/ñas por medio del diálogo para reflexionar en la importancia de pensar los roles sociales desde la igualdad, transformando los estereotipos sociales.

Variante: 4to, 5to y 6to grado

Materiales:

Cartulina, papeles, recortes de revistas, colores, fibras, etc. Las ventanas las encontrarán en el anexo

**Actividad:**

En grupos de hasta 5 participantes utilizar las tarjetas que funcionan como ventanas y descubrir que contienen en su interior, para reflexionar y transformar su contenido. Si detrás de la ventana encuentro una imagen, la idea del juego es proponer una nueva imagen a partir de ésta (Si sale una muñeca de una mujer, ¿le harían modificaciones?; ¿cuáles?; ¿por qué?).

Si encuentro una frase, crear, a partir de la misma, una nueva frase.

El/la docente y/o familiar puede proponer, previo al juego, una lluvia de conceptos que faciliten la actividad y repartir una imagen/frase preestablecida para los niños y niñas.

Por ejemplo: igualdad de género; libre expresión; roles sociales; creencias; imagen y estereotipos; etc.

En el anexo podrás encontrar con el nombre del juego “Veo-Veo” el modelo de ventana para recortar y armar, también algunas tarjetas de sugerencia para trabajar.

Sugerimos, a modo de cierre de la actividad, compartir lo trabajado en los grupos, a partir de la deconstrucción del contenido de las ventanas, y que los/as participantes puedan plasmar en dibujos y frases lo trabajado, con el fin de pensar críticamente los estereotipos sociales.

H- Bingo de palabras

¡Te invitamos a jugar! Pone mucha atención para cantar: Biiiingo!! Cartón lleno y a formar oraciones.

Destinatarios: 4to, 5to y 6to grado.

Ejes: ESI.

Objetivos:

- Promover actividades en donde los niños y las niñas articulen con coherencia y cohesión el armado de oraciones, frases y / o textos.
- Facilitar la deconstrucción de roles sociales naturalizados.
- Contribuir al intercambio grupal y la socialización de ideas entre los alumnos y alumnas.
- Respetar turnos y normas de juego.

Materiales:

- Cartón de bingo.
- Lista de palabras (sujetos, verbos, artículos, pronombres, objetos).
- Porotos, fideos, tapitas, etc. para marcar.



En el anexo encontrarás los “Cartones para juego del bingo” y el listado de palabras sugeridas para el dictado. El/la docente y/o familiar podrá reemplazar o agregar las que considere necesarias.

Procedimiento:

Se formarán ocho (8) grupos, de tres (3) integrantes cada uno. A cada grupo, se le entregará un (1) cartón.

La/el docente y/o familiar dictará las palabras de la lista mientras cada grupo, marcará la palabra que tiene en su cartón, colocando arriba una tapita para señalarla.

El equipo que complete el cartón deberá cantar “Bingo” y decir en voz alta las palabras que tienen marcadas para corroborarlas.

Luego, en cinco minutos (5´), tendrán que escribir la mayor cantidad de oraciones que puedan.

El resto de los equipos, tendrán que armar sus oraciones con las palabras que marcaron y de ser necesario podrán anexar la que necesiten para elaborar la oración e indicar qué tipo de palabra les faltó. Por ejemplo, si en la oración armaron “abuela _____auto”, deberán indicar en el espacio en blanco, el verbo

Consigna:

Deben utilizar todas las palabras del cartón y pueden sumar solo una (1) que consideren necesaria, fundamentando el por qué (por ejemplo, conectores).

Es importante saber que en el armado de oraciones pueden hacer dos (2) con un mismo sujeto (por ejemplo, mi bebe ríe en el auto / el bebe ríe en el auto) o modificar una de las palabras del cartón, siempre y cuando justifiquen su respuesta.

El objetivo del intercambio de palabras y su justificación, es visualizar los roles asignados socialmente a determinados géneros y reflexionar de manera crítica sobre los mismos.

Variantes:

Revisión e identificación de palabras específicas como por ejemplo: triptongos, diptongos, hiatos, tildes, palabras esdrújulas, agudas, graves.

I- Armandó la rueda saludable.

En esta propuesta te invitamos a poner tus manos en acción para armar, entre todos, la rueda saludable.

Destinatarios: 4°, 5to y 6to grado

Ejes: Derecho a la alimentación y Promoción de la salud.

Objetivos:

- Reconocer el derecho a la alimentación mediante actividades formativas en el aprendizaje lúdico.
- Percibir la relación entre una alimentación equilibrada y el estado de salud.
- Conocer los diferentes alimentos que componen la guías alimentarias para la población argentina.
- Practicar el trabajo en equipo y la cooperación con las/los compañeros/as.
- Reforzar la comunicación y oralidad.

Materiales:

- Cartulina
- Tapa de cuaderno A4 ,cartulina, o cartón (para pegar las fichas)
- Tijera
- Papel

- Lápices de colores
- Lapicera
- 44 fichas en total de dimensiones 4x4cm
- 6 fichas de grupo de alimentos
- Rueda de alimentos (modificarlo de manera proporcional y adaptado a lo que cada grupo necesite)

Procedimiento:

- 1- Formar dos (2) equipos de cinco (5) integrantes cada uno.
- 2-Se colocan las fichas correspondientes a cada subgrupo de alimento boca abajo en el centro de la mesa, mientras los/as participantes se disponen a su alrededor.
- 3-Cada integrante de cada equipo deberá retirar una ficha al azar del montón que está en el centro.

4- Luego de a uno deberán ubicar en la gráfica las fichas que eligieron (división de 6 colores) y si está correcta se suman los puntos. El objetivo es llegar a 100 puntos.

Nota: Los puntos de menor valor coinciden con alimentos de menor aporte de nutrientes de calidad que están señalados con color rojo y con el nombre de "opcionales", mientras que los de mayor aporte nutricional son los que mayor valor tienen.

Grupo 1: verduras y frutas: 15 fichas con 5 puntos cada una

Grupo 2: legumbres, cereales, papas, pan y pastas: 9 fichas de 9 puntos cada una

Grupo 3: leche, yogur y queso: 5 fichas de 5 puntos cada una

Grupo 4: carnes y huevos: 5 fichas de 5 puntos cada una

Grupo 5: aceite, frutos secos y semillas: 5 fichas de 4 puntos cada una

Grupo 6: opcionales, dulces y grasas: 5 fichas de 2 puntos cada una (único grupo con menor puntaje donde se pretende que se elijan consumir otros en su reemplazo o tener cuidado en no excederse en cantidades de los mismos)

Ver en Anexo cuadro de Grupo de Alimentos según las Guías Alimentarias para la Población Argentina, Alimentos fuente y nutrientes que aportan. Ministerio de Salud de la Nación. https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_o.pdf

Variantes:

-Poner como tope máximo un número que represente a una comida del día (Ej.: 30 pts. desayuno - 50 pts. almuerzo - 30 pts. merienda - 25 pts. cena). Teniendo en cuenta los puntajes asignados a cada alimento, armar menús saludables y variados, utilizando las fichas que los participantes crean pertinentes para cada comida con el objetivo de alcanzar el puntaje sugerido.

-Para ampliar la actividad se propone a el /la docente o familiar indague respecto al tipo de alimentación de los participantes. Por ejemplo: ¿Consumes estos alimentos en tu casa? ¿Cuál te gusta más? ¿Crees que deberías consumir más alimentos de algún grupo? ¿Crees necesario el consumo de todos ellos? ¿Por qué? ¿Con qué otros alimentos podemos reemplazar los que no consumimos?

Pueden surgir preguntas como: ¿qué es el valor nutricional?

¿Es igual para todos/al? Podrán abordarse temas de Salud integral, desandar cuestiones de heteronorma y discriminación, desigualdad, importancia del consumo de agua, vegetarianismo y veganismo. Posibles problemáticas emergentes: Desigualdad - trastornos alimentarios - tipos de alimentación - derechos vulnerados
* La gráfica de alimentos está diseñada para imprimir y jugar, pero puede adaptarse de manera proporcional a las necesidades de cada grupo. Puede hacerse una rueda en afiche para que después quede colgada en el aula, visible para todos y todas.

J- Embocando discos

*Este juego se trata de embocar la mayor cantidad de discos en los tubos de cartón, para eso, te invitamos a realizarlos.
Están listos?? preparados?? ya! a embocar los discos.*

Destinatarios: 1ro a 6to grado

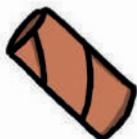
Ejes: Derechos y Promoción de la salud

Objetivos:

- Contribuir al desarrollo del pensamiento abstracto y matemático.
- Fomentar la concentración.
- Proponer el juego como recurso para la resolución de conflictos y situaciones problemáticas de la vida cotidiana relacionadas a la asignatura matemática.
- Propiciar el cálculo matemático mediante diferentes operaciones matemáticas.

Materiales:

- 3 cilindros de cartón (cilindros de los rollos de papel cocina). También se pueden realizar con cartón.
- Arena/ piedras (cualquier elemento para hacer peso)
- Cinta
- Cartón.(Se puede usar: cartulina; envases para bebidas de cartón; cajas de alimentos, de zapatos o tapa de cuadernos en desuso)



Procedimiento:

1. Tapar un extremo del tubo de cartón (cilindro interior del rollo de papel cocina) con cinta, de manera tal que quede correctamente cerrado. Luego rellenar con piedras/ arena para generar peso y que pueda mantenerse parado. Tapar el otro extremo con cinta.

2. Escribirle a cada tubo: “unidad”, “dieces”, “cienes”.

3. Cortar 28 discos de cartón de un diámetro de 15 cm. Luego, en el centro del disco realizaremos un círculo de 8 cm.

Se sugiere guiarse a partir del modelo que se encuentra en el anexo.

El/la docente y/o familiar a cargo, elegirá un número, por ejemplo: 125.

Luego el/a niño/a deberá embocar la cantidad de discos correspondientes en cada tubo de unidad, dieces y cienes. En el caso del ejemplo corresponden: 5 discos en el tubo de las unidades, 2 discos en el tubo de los dieces y 1 disco en el tubo de los cienes.

A partir de los números que se generan pueden realizarse operaciones matemáticas que la/el docente y/o familiar considere trabajar con los/as niños/as

A partir de 4to grado: Agregamos los miles. En este caso, se añade un tubo más y se coloca la palabra miles, se acompañan con 9 discos de cartón.

-Proponer situaciones cotidianas que demandan resolver un conflicto. La situación que se planteará será lúdica, en donde haya distintos personajes que deberán cumplir un objetivo trabajando de manera colaborativa

- De acuerdo a la actividad propuesta, podrán convertir los resultados del sistema decimal a números romanos o, según las habilidades adquiridas de los participantes, combinarlos en el mismo juego.





JUEGO: "IMAGINANDO HISTORIAS" Y "VEO-VEO"

Las imágenes pueden emplearse para ambos juegos.



JUEGO: "IMAGINANDO HISTORIAS"

Lugares

PLAZA

BOSQUE

PLAYA

MAR

DESIERTO

CAMPO

CENTRO

RÍO

CINE

Profesiones, Oficios y Personajes

**AMO DE
CASA**

ARTISTA

**MECÁNICA
DE AUTOS**

CARNICERA

VENDEDOR

BAILARÍN

ELECTRICISTA

MAESTRO

**CUIDADOR
DE MASCOTAS**

ENFERMERO

PAYASA

MÉDICA

PSICÓLOGO

FUTBOLISTA

**SUPER
HÉROE**

Objetos

CELULAR

MUÑECOS

CARTAS

CARTERAS

BARCO

PELOTA

PINCEL

AUTITOS

TABLET

PINTURAS

CUADERNO

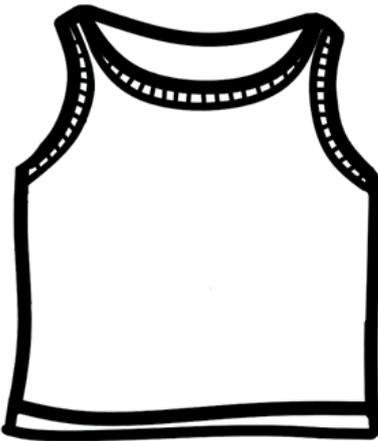
PALITOS

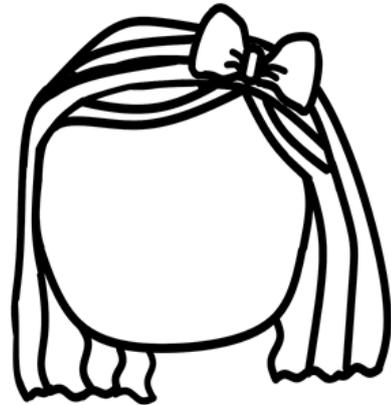
TARRO

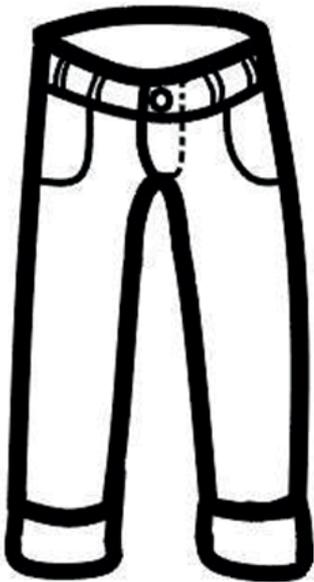
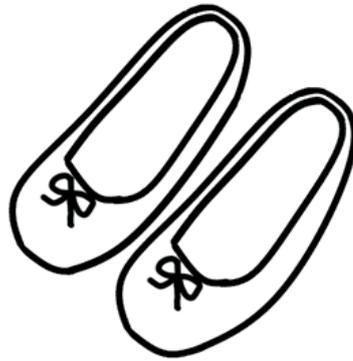
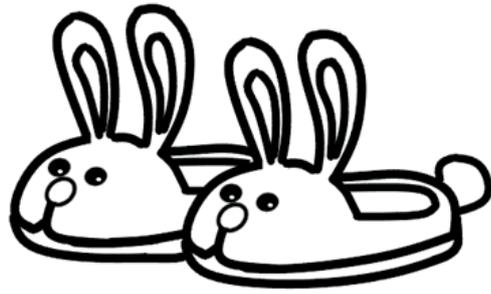
BARRILETE

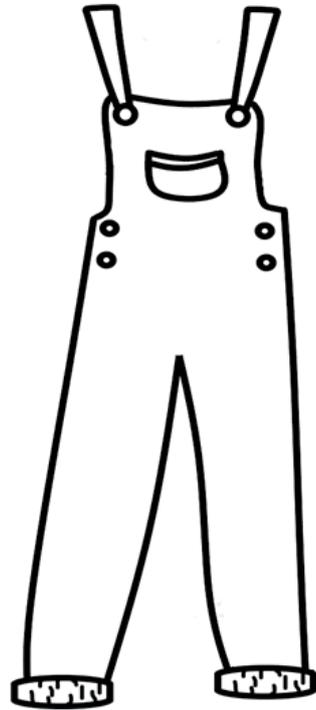
AVIÓN

JUEGO: "EMOTI-NIÑES"









FICHAS DE EMOTI-NIÑES



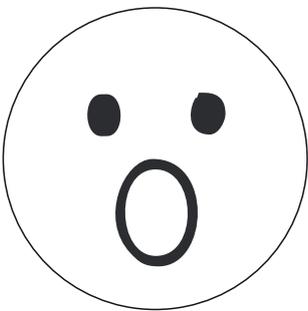
ALEGRÍA



TRISTEZA



MIEDO



SORPRESA

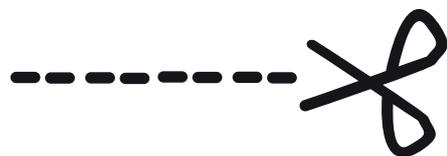


ENOJO

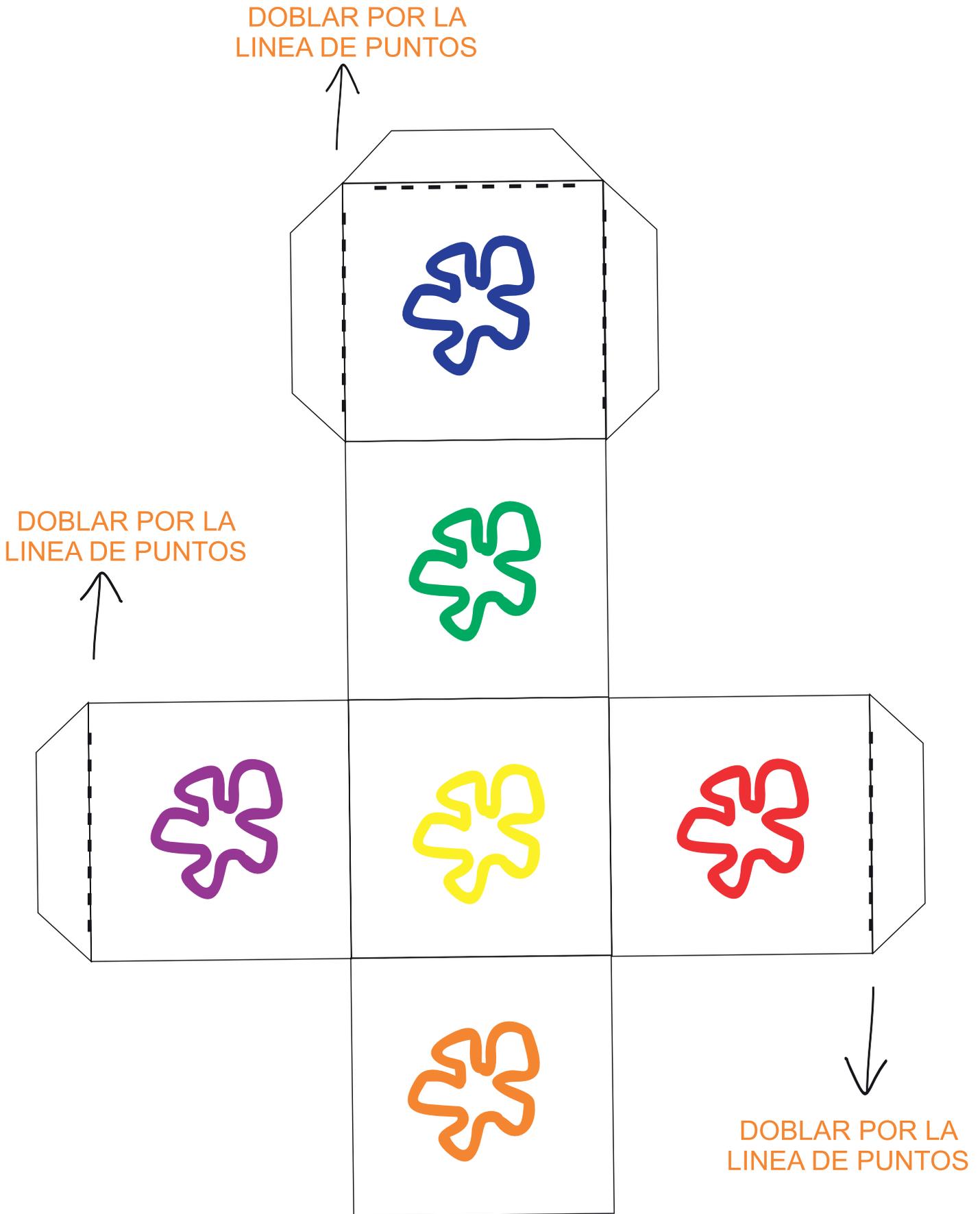


DESAGRADO

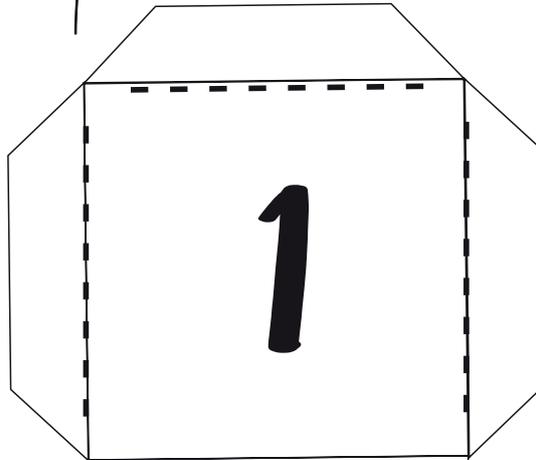
CORTAR POR LOS BORDES



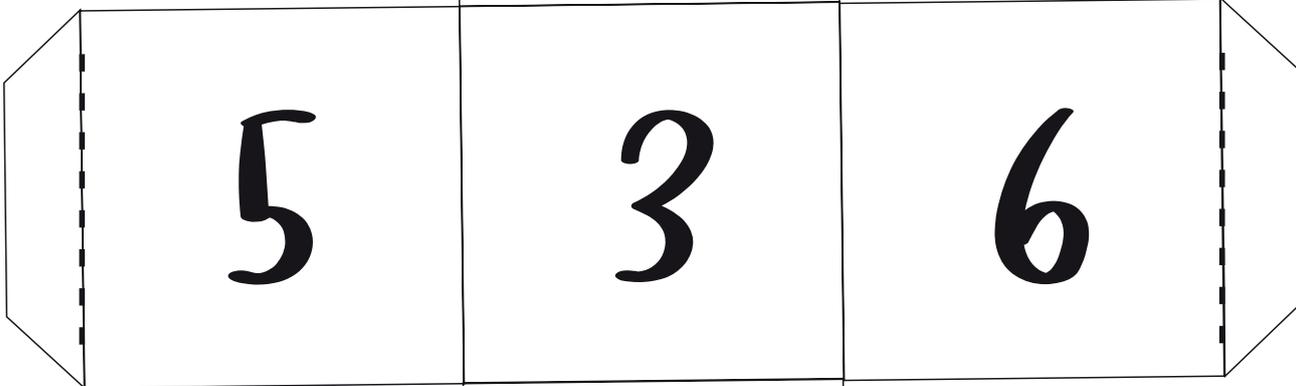
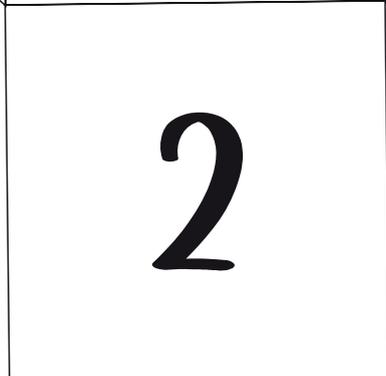
JUEGO: "CUERPOS GEOMÉTRICOS"



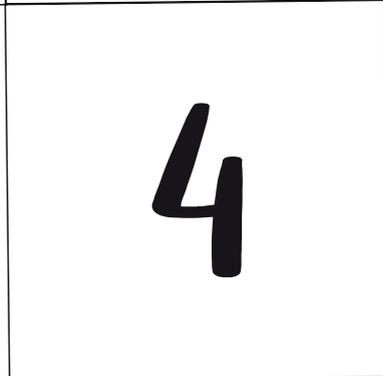
DOBLAR POR LA LINEA DE PUNTOS



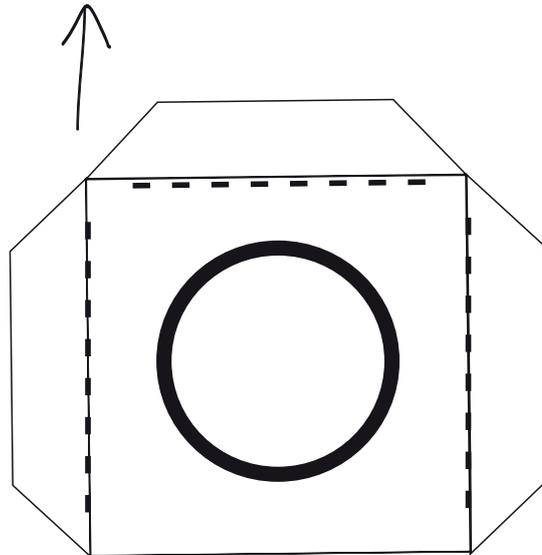
DOBLAR POR LA LINEA DE PUNTOS



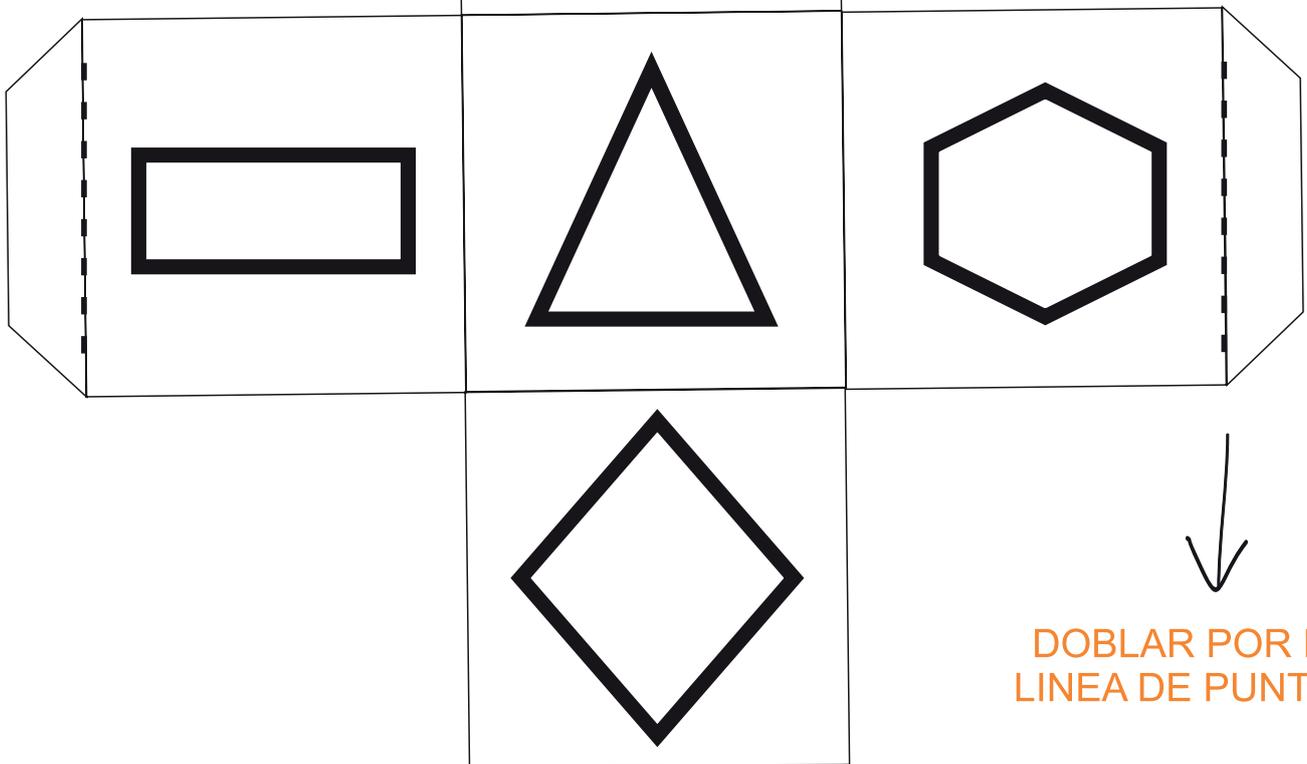
DOBLAR POR LA LINEA DE PUNTOS



DOBLAR POR LA LINEA DE PUNTOS

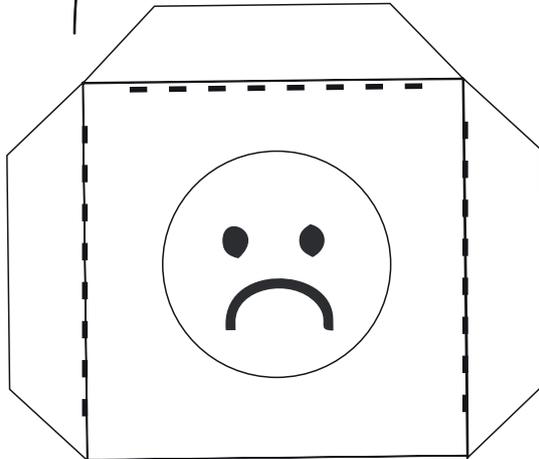


DOBLAR POR LA LINEA DE PUNTOS

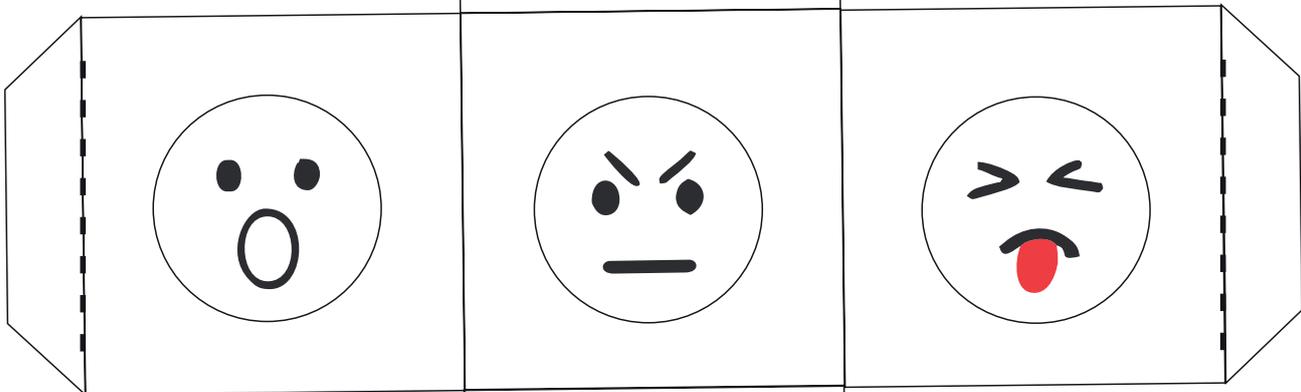


DOBLAR POR LA LINEA DE PUNTOS

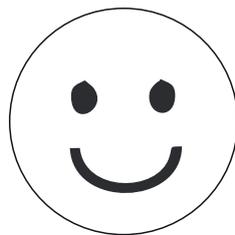
DOBLAR POR LA LINEA DE PUNTOS



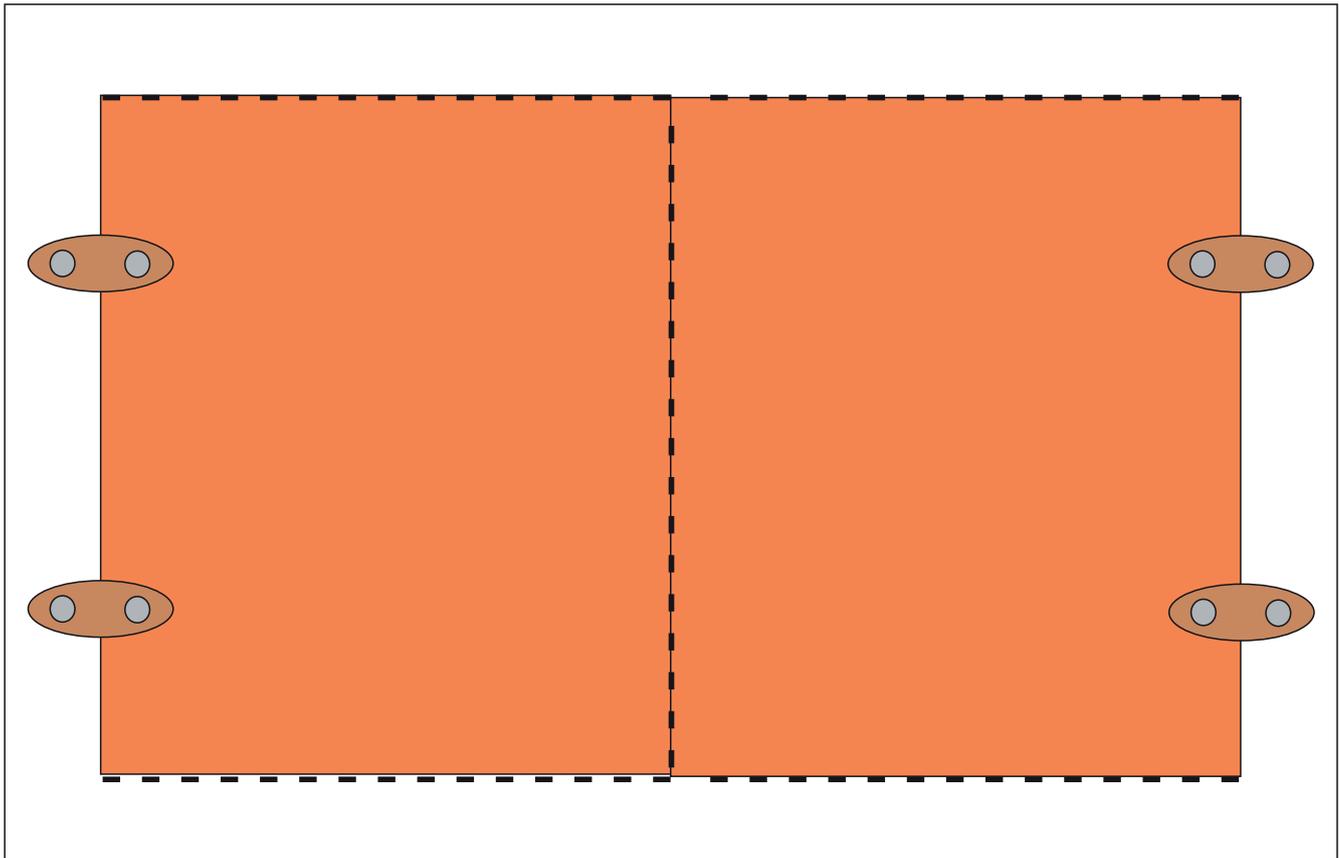
DOBLAR POR LA LINEA DE PUNTOS



DOBLAR POR LA LINEA DE PUNTOS



JUEGO: "VEO-VEO"



Cortar por el contorno y luego solo la línea de puntos.
Doblar ambas partes, simulando una ventana.

MODELOS DE TARJETAS PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD





**Y EL BESO DEL
PRÍNCIPE, DESPIERTA
A LA PRINCESA**



**TODOS NECESITAMOS
UNA 1/2 NARANJA
PARA SENTIRNOS
COMPLETOS**

-SUGERENCIA: La docente o el docente a cargo podrá realizar las tarjetas que considere necesario trabajar.

JUEGO: "BINGO CON PALABRAS"

MAESTRO		ELLOS	HUEVO
	COCINAR		TAZA
CARLOS	CUIDAR		

ABUELA			LIBRO
BOMBERA	ESCRIBIR	LA	
	ABRAZAR		ZAPATILLAS

CARTONES PARA JUEGO DEL BINGO

	COSER	AQUELLOS	
MAMÁ	DISFRUTAR		AUTO
PELUQUERO		MI	PELOTA

PERRO		MÍO	HULA HULA
	LLOORAR		ÁRBOL
LAURA	TREPAR	ESE	

CARTONES PARA JUEGO DEL BINGO

MÉDICA		ELLOS	CASA
	PINTAR		
BEBÉ	REIR	LA	AVIÓN

	BARRER	YO	TABLET
PAPÁ		USTEDES	
NIÑA	ARREGLAR		PIEDRAS

CARTONES PARA JUEGO DEL BINGO

GATO		LOS	
	BAILAR	LA	ANILLO
TÍA	QUERER		GLOBOS

PILOTO	PINTAR		PARED
CHOFER		USTEDES	
	ROMPER	EL	MOTO

Bingo. Palabras para el Juego

Sujetos

MAESTRO

PAPÁ

PELUQUERO

MÉDICA

CARLOS

ABUELAS

MAMÁ

LAURA

BOMBERA

PERRO

BEBE

NIÑA

ABUELA

Verbos

COSER

CORRER

TREPAR

PINTAR

BAILAR

ARREGLAR

COCINAR

PATINAR

BARRER

ESCRIBIR

LLORAR

REÍR

JUGAR

Pronombres y artículos

EL

NOSOTRAS

LA

LAS

ELLA

NOSOTROS

ESTE

AQUELLOS/AS

ESE

ESTA

MI

ESA

ELLOS

Objetos

TAZA

LIBRO

COMPUTADORA

HUEVO

DADOS

CASA

AUTO

AROS
DE BIJOUTERIE

ZAPATILLAS

HULA -HULA

AVIÓN

PELOTA

ÁRBOL

JUEGO: "ARMANDO LA RUEDA SALUDABLE"

Descripción de los grupos de alimentos

Grupo de alimentos	¿Qué alimentos lo conforman?	Nutrientes que aportan	¿Por qué son importantes?	Recomendaciones
Grupo 1: Verduras y frutas	Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.	Vitamina A y C, fibra, agua y de minerales, como el potasio y el magnesio y agua.	El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer enfermedades.	Consumir, al menos, medio plato con verduras en el almuerzo; medio plato en la cena y, 2 o 3 frutas por día. Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
Grupo 2: Legumbres, cereales, papa, pan y pastas	-Cereales: arroz, avena, cebada, maíz, trigo, centeno. Derivados de cereales: harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc. -Legumbres secas: arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja. -Papa, batata, choclo y mandioca (vegetales feculentos, se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es más similar de los cereales).	Hidratos de Carbono Complejos; en el caso de los integrales, fibra alimentaria. Vitaminas del complejo B. Proteína vegetal.	Los carbohidratos son la fuente principal de energía La fibra mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el estreñimiento y reducir los niveles de colesterol.	Consumir los alimentos de este grupo, preferentemente, integrales. Combinar legumbres, cereales y/o pseudocereales (quínoa, trigo sarraceno y el amaranto) Es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas, consiguiendo así una mayor combinación de proteínas vegetales.
Grupo 3: Leches, yogures y quesos	Leches fluidas y en polvo enteras, semidescremadas, descremadas, fortificadas. Yogures de todo tipo. Quesos: de pasta blanda, semidura y dura; de cualquier tenor graso; derivados de cualquier tipo de leche.	Calcio. Proteínas completas. Vitamina A y D.	El calcio es esencial e irremplazable para –entre otras funciones- formar y fortalecer huesos y dientes. Este mineral requiere la participación de la Vitamina D, ya que la misma tiene la función de colaborar en la absorción y depósito del calcio en los huesos y dientes.	Se intenta promover la elección de versiones con menor aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado). Es saludable promover el consumo de 3 porciones por día; 1 porción equivale: a 1 taza de leche líquida o 1 vaso de yogur o 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas o 1 cucharada tipo postre de queso crema.

<p>Grupo 4:</p> <p>Carnes y huevos</p>	<p>Todas las carnes comestibles (vacuna, porcina, cordero, aves de crianza o de caza, pescados, frutos de mar, vísceras), huevos.</p>	<p>Proteínas completas, hierro, zinc, fósforo, cobre y vitaminas del complejo "B".</p>	<p>La función de las proteínas es plástica o estructural esenciales para el crecimiento y formación de tejidos del organismo.</p> <p>En dietas veganas o vegetarianas, siempre bajo la supervisión de profesionales de la salud, es recomendable ingerir suplemento de Vitamina B12.</p>	<p>Es preferible elegir las carnes de menor contenido graso, seleccionar los cortes magros, quitar antes de cocinar la piel a las aves y la grasa visible de las carnes. Podemos reemplazar las carnes por legumbres una o dos veces por semana.</p> <p>Es preferible elegir preparaciones que no agreguen grasas, como cocciones al horno, a la parrilla, a la plancha, y disminuir la frecuencia de frituras y salteados en manteca o grasa. 1 porción equivale: al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o 1 huevo .</p>
<p>Grupo 5:</p> <p>Aceites, frutas secas y semillas</p>	<p>Aceites (girasol, oliva, soja, maíz, canola entre otros), semillas (girasol, chía, amaranto, lino, amapola, calabaza) frutos secos (avellana, nuez, almendra, pistacho, maní, castaña de cajú).</p>	<p>Ácidos grasos esenciales y antioxidantes como la vitamina E.</p> <p>Algunos frutos secos aportan calcio.</p>	<p>Las grasas tienen función energética y además son esenciales para el funcionamiento del organismo.</p> <p>Aportan sustancias (ácidos grasos esenciales como el omega-3) que el cuerpo no puede fabricar.</p> <p>Las grasas insaturadas: Reducen el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.</p>	<p>Se busca privilegiar el consumo moderado y preferentemente crudo en el caso del aceite y, sin el agregado de sal, en frutas secas y semillas. Evitar frituras; y si se elige ese tipo de cocción, que no sea más de una vez a la semana.</p> <p>Es saludable consumir 2 porciones por día: 1 porción equivale: a 1 cucharada sopera de aceite o 1 puñado (puño cerrado) de frutas secas o 1 cucharada sopera de semillas.</p>

<p>Grupo 6:</p> <p>Alimentos de consumo opcional (dulces y grasas)</p>	<p>galletitas dulces, saladas, amasados de pastelerías (pastelitos fritos, churros, medialunas, bizcochos de grasa, facturas, otros), golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo, productos de copetín (maní salado, palitos salados, papas, mandioca y/o batatas fritas, chizitos, otros), embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros), fiambres, achuras, carnes procesadas (preformados de carne o pollo, hamburguesas, bastones de pescados, otros), helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas (industrializadas), aderezos tales como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otros.</p>	<p>Aportan cantidades elevadas de grasa, azúcar y/o sal</p>	<p>Los alimentos de este grupo no deberían formar parte de la alimentación diaria, ya que su consumo en exceso daña nuestra salud - aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras enfermedades-.</p>	<p>Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales.</p> <p>El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras . Preferí las comidas caseras, con alimentos frescos o naturales. Son más sanas, saludables y económicas.</p>
---	---	---	--	---

La gráfica nos orienta para incluir alimentos de los diferentes grupos que se identifican por colores, consumir las cantidades representadas en porciones, disminuir el consumo de sal, preferir agua segura para beber y realizar actividad física todos los días.

Grupos de alimentos

Verduras y frutas

**Legumbres, cereales,
papas, pan y pastas**

Leche, yogur y queso

Carnes y huevos

**Aceite, frutos secos y
semillas**

**Opcionales, dulces y
grasas**

Fichas gráficas y Rueda de alimentos

44 fichas en total:

Grupo verduras y frutas: 15 fichas con 5 puntos cada una

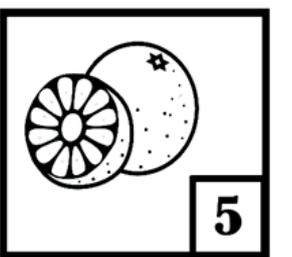
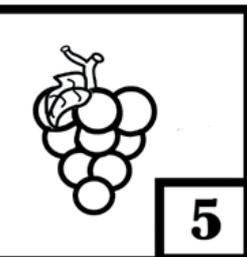
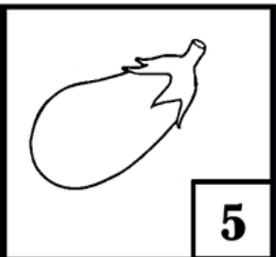
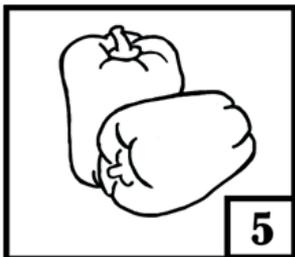
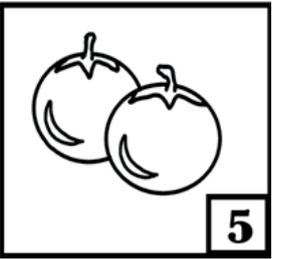
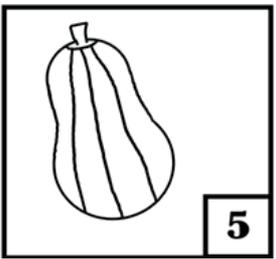
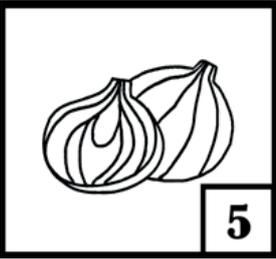
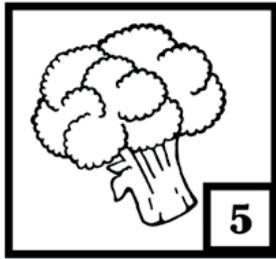
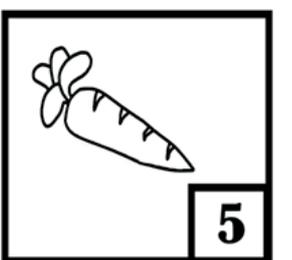
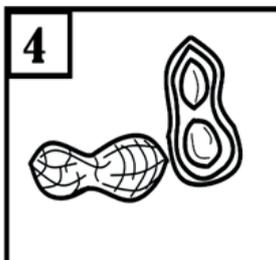
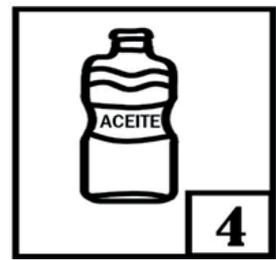
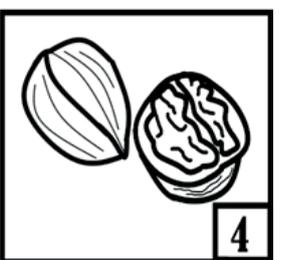
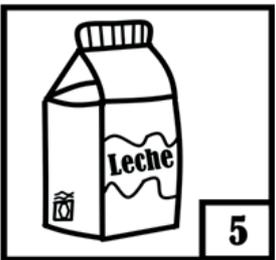
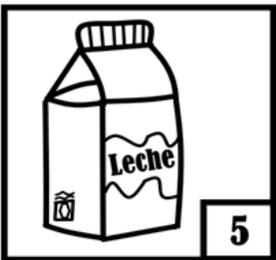
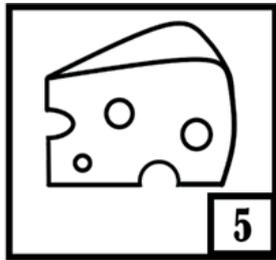
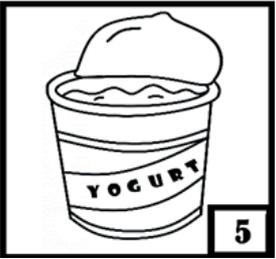
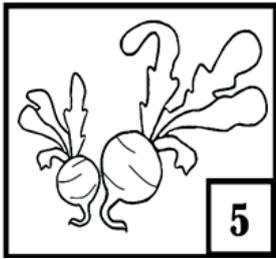
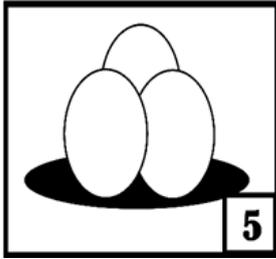
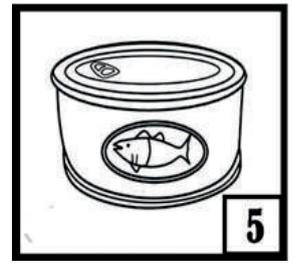
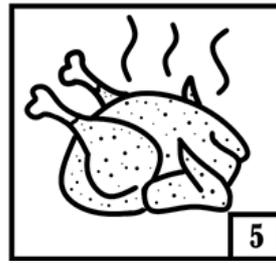
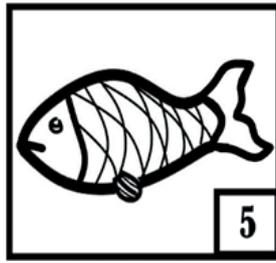
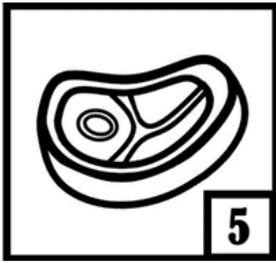
Grupo legumbres, cereales, papas, pan y pastas: 9 fichas de 9 puntos cada una

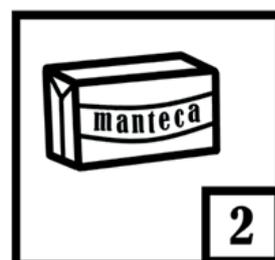
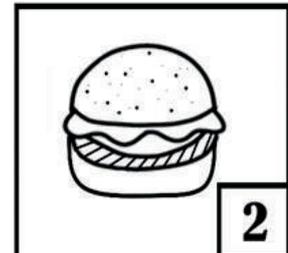
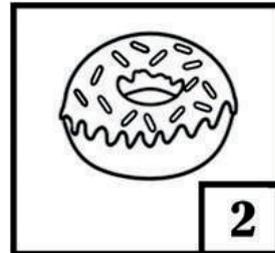
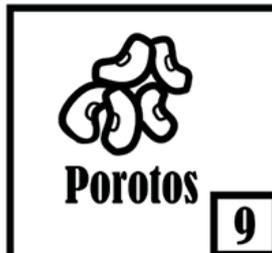
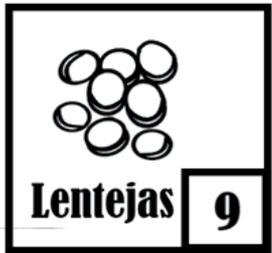
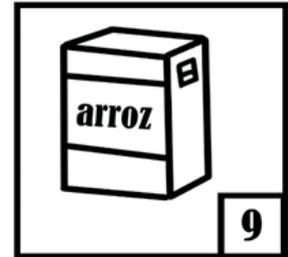
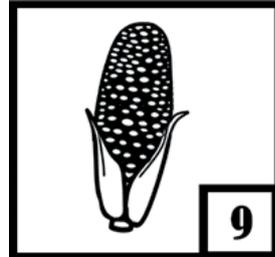
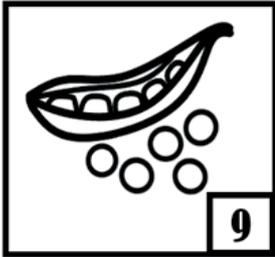
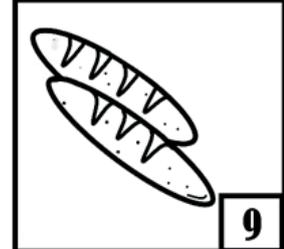
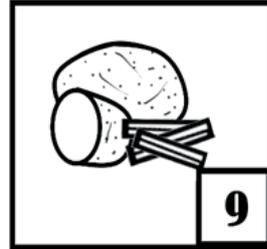
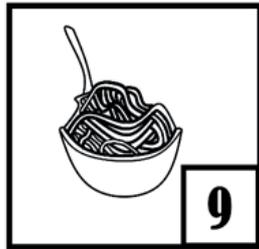
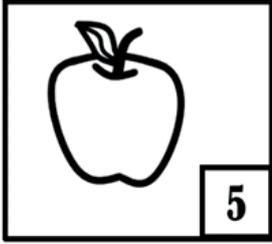
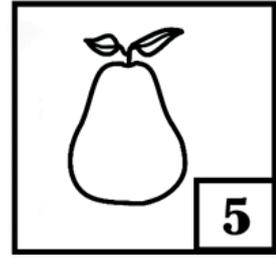
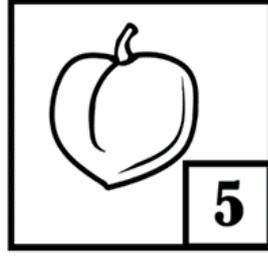
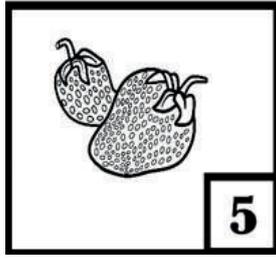
Grupo leche, yogurt y queso: 5 fichas de 5 puntos cada una (la ficha de leche es doble)

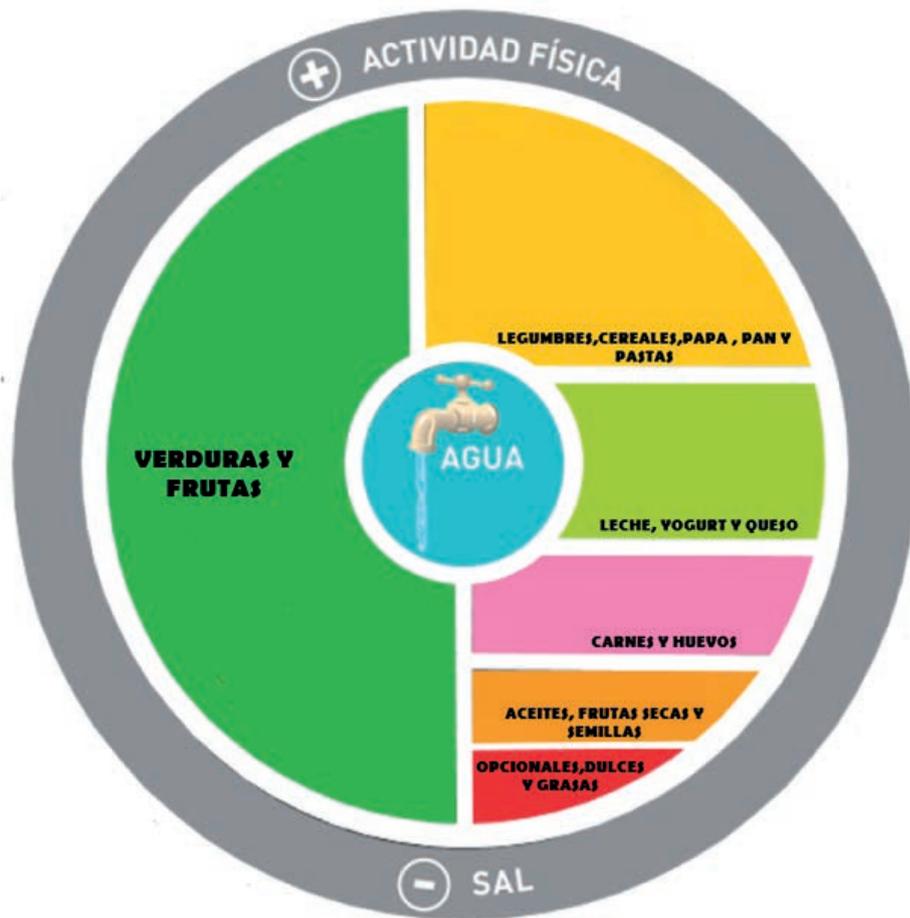
Grupo carnes y huevos: 5 fichas de 5 puntos cada una.

Grupo aceite, frutos secos y semillas: 5 fichas de 4 puntos cada una

Grupo opcionales, dulces y grasas: 5 fichas de 2 puntos cada una.



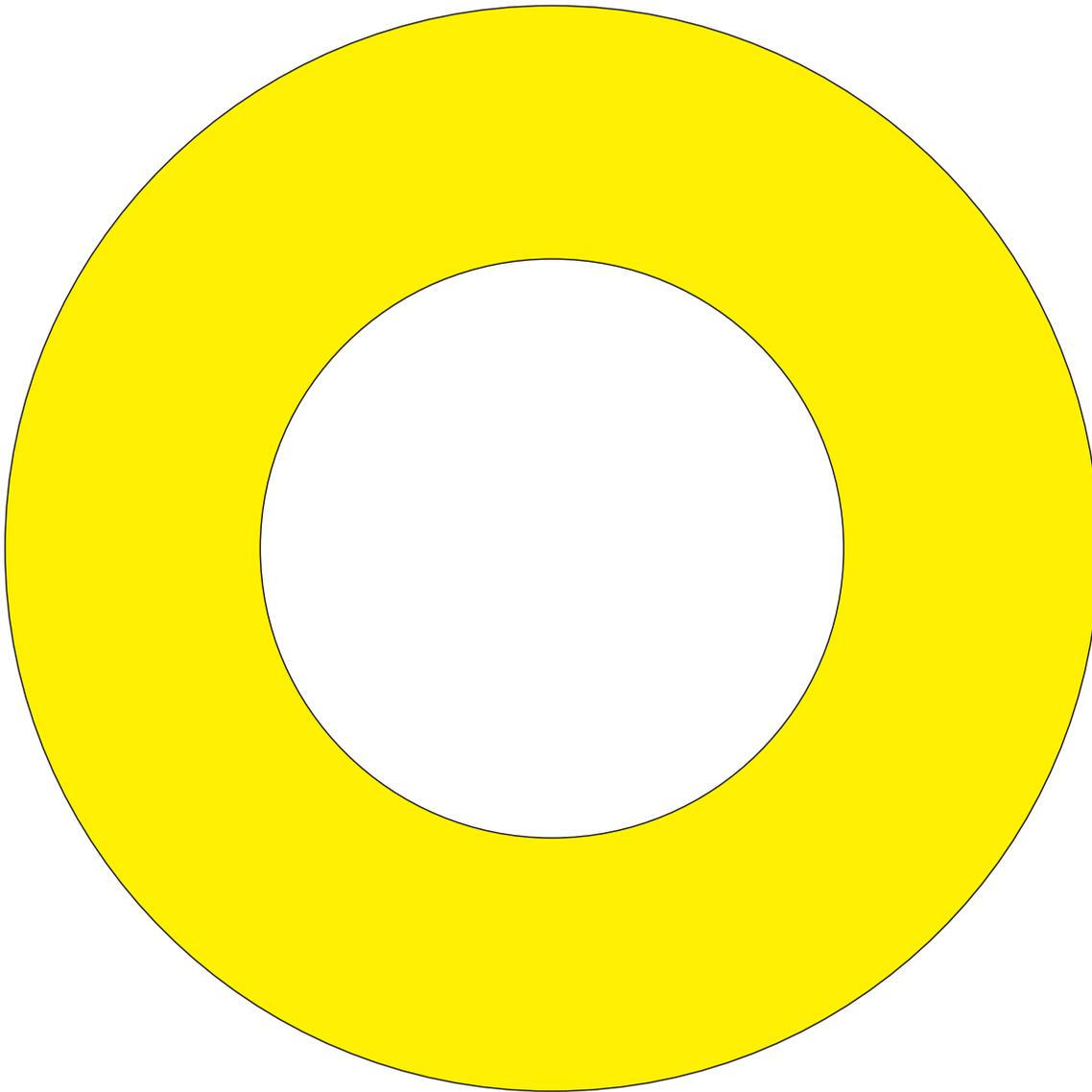




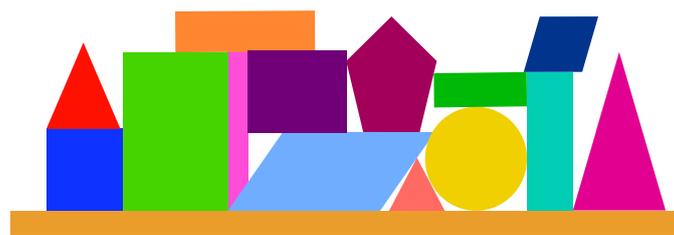
Fuente: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_o.pdf

JUEGO: "EMBOCANDO DISCOS"

**MOLDE DE DISCOS PARA EL JUEGO
"Embocando discos"**



Recortar el círculo interno y el borde externo
del círculo amarillo



Construyamos alegrías

2° Edición



UNC

Universidad
Nacional
de Córdoba

SEU

Secretaría
de Extensión
Universitaria



PROGRAMA
NIÑEZ Y
JUVENTUD

Secretaría de
Extensión Universitaria

COORDINACIÓN ÁREAS
DE DESARROLLO
TERRITORIAL

Secretaría de
Extensión Universitaria