

# 5. ¿DE DÓNDE VIENE LO QUE COMEMOS?

## Hábitos y bienestar emocional

Consideramos importante trabajar de forma cooperativa y colaborativa con las familias en el proceso educativo del niño y la niña, lo que repercutirá en su buen desarrollo. Ofrecemos esta información que puede ser útil para transmitir los saberes que se abordarán en esta situación de aprendizaje. Hablaremos sobre **¿de dónde viene lo que comemos?** Puesto que hemos cambiado ya de estación, hablaremos sobre **la primavera** y sus características. Las actividades estarán dirigidas a la preparación del terreno de los productos que queremos plantar en una «huerta escolar», a las diferentes herramientas y lugares donde sembrar los productos que queremos plantar, y a las tareas a realizar. Serán ocasiones para poner al alumnado en contacto directo con las plantas, con la tierra, con el agua y con los animales que nacen en primavera. Aprenderemos a vivenciar el valor de **«ser sincero y decir la verdad»**, a respetar la norma de clase de **«ser amigos de todos y no pelear»**, a practicar la habilidad social de **«ofrecer ayuda a los demás»** y a resolver conflictos **«sin coger cosas de los otros sin su permiso»**. Se recomienda reforzarlas en casa con el fin de convertirlas en hábitos.

En música descubrirán la familia de los instrumentos de metal: **«la trompeta, la trompa, el trombón y la tuba»**. Además se trabajará la emoción de **«la impaciencia»**.



## CONSEJOS PARA CUIDAR LA NATURALEZA

Desde siempre las personas han tenido una estrecha relación con la naturaleza. En los últimos años estamos observando los efectos nocivos de no cuidarla. El ser humano se ha ido adaptando al medio, pero en su adaptación también lo ha cambiado, transformado y dañado.

Estos daños son producto de acciones concretas que contaminan el suelo, el aire y el agua de nuestro planeta. Si bien es verdad que los problemas se agravan cuando se instalan fábricas sin tener en cuenta los residuos contaminantes que generan, nosotros podemos poner nuestro granito de arena para mejorar la relación del ser humano con su entorno.

Podemos comenzar por tener una actitud favorable hacia temas ambientales transmitiendo a los más pequeños la necesidad de cuidar nuestro hábitat, inculcándoles un espíritu de amor por la naturaleza.

Por otro lado, fomentando cambios en nuestro estilo de vida para favorecer la sostenibilidad con el medioambiente.

A continuación, compartimos algunos **consejos para cuidar la naturaleza**:

- **Utilizar transportes no contaminantes.** Es importante adquirir hábitos que impliquen reducir la huella de carbono y procurar desplazarnos, siempre que sea posible, con transportes ecológicos, como bicicleta, patinete o vehículos eléctricos, y transportes públicos.
- **Aprender a reutilizar, reducir y reciclar.** Se trata de que desde pequeños los niños y niñas consuman lo que realmente necesitan y aprendan a separar los distintos tipos de basura para facilitar su reciclaje.

- Es importante concienciarnos de realizar un consumo responsable, reduciéndolo a lo que verdaderamente necesitamos.
- Siendo responsables a la hora de realizar las compras para evitar que determinados productos acaben en la basura o en los armarios sin utilizarlos.
- Por otro lado, también podemos reducir el consumo de energía con pequeños gestos, como utilizando bombillas de bajo consumo o no dejando aparatos encendidos si no se está haciendo uso de ellos.
- Respecto al reciclaje es importante concienciarnos de la gran ayuda que con pequeños gestos todos podemos realizar.

El primer paso será intentar no producir muchos desperdicios, procurar no utilizar productos que tengan demasiados embalajes y reutilizar el papel, el cartón y las cajas...

El segundo paso es separar todos los productos y materiales de desecho. Podemos hacerlo en cinco cubos diferenciados por colores: verde oscuro (materia orgánica), azul (papel y cartón), amarillo (plásticos y envases), verde (vidrio) y gris (restos).

Los adultos seremos el ejemplo, con mayor influencia, para nuestros hijos e hijas. Si nosotros reciclamos y los enseñamos desde edades tempranas a implicarse en el reciclado, ellos lo realizarán con naturalidad convirtiéndolo en un hábito de su vida diaria.



## PARA TRATAR EN FAMILIA

### LA LECTURA

Aprender a leer es hacerse mayor. Esta es una razón de peso para que, en la mayoría de los casos, los animemos a participar en esta destreza. Pero leer supone un esfuerzo intelectual muy importante, ya que es un proceso lento que lleva años de instrucción y en el que a veces la impaciencia, bien por parte del niño o niña o bien por parte del adulto que le acompaña, puede bloquear el aprendizaje.

Si desde casa queréis inculcar esta afición, sería deseable tener en cuenta algunas pautas.

### Proponemos algunas pautas que os ayudarán

- **Respetar su ritmo.** Premiar y valorar sus esfuerzos de acercamiento a la lectura. No se debe presionar para que aprendan a leer, el aprendizaje irá llegando por sí solo, si el ambiente es propicio.
- **Las palabras no solo están en los libros.** Ayudarlos a descubrir los mensajes que la lectura les ofrece en el mundo y el entorno que les rodea: el rótulo con el nombre de una tienda, el cartel con el nombre de la calle, el nombre de algún producto que sea de su agrado, etc.
- **Elegir un buen libro.** Las lecturas que proponemos siempre han de ser motivadoras, ya que las hay para todos los gustos y seguro que muchas les atraerán especialmente. Cuando comiencen a leer es mejor que el libro no tenga demasiado texto, que las ilustraciones con su atractivo le ayuden a descifrar la historia y que las letras sean grandes, las frases cortas y el vocabulario sencillo.



- **Dejar libros a su alcance.** Si ven libros llamativos y de su agrado a su alrededor, sentirán atracción por ellos y los tomarán en sus manos. Así, unas veces jugarán con ellos, otras veces interpretarán las imágenes y otras intentarán leerlos.

- **Ser un buen ejemplo lector.** Ser ejemplo lector no significa imponer nuestra afición a la lectura, sino mostrar con nuestra actitud lo gratificante que puede ser leer un buen libro. Si ven que los adultos que tienen a su alrededor leen y disfrutan con la lectura, ellos también se sentirán atraídos por esta afición.

Las visitas a bibliotecas pueden ser una buena idea para que se familiaricen con los libros y puedan buscar aquellos que más llamen su atención.



- **No extendernos en exceso en el tiempo de lectura.** Hemos de tener en cuenta que el tiempo de atención a esta edad no es muy prolongado, por lo que debemos observar y respetar los tiempos en los que realmente están motivados.
- **No criticar sus confusiones iniciales de lectura.** Llegará un momento en que comiencen a hacer ensayos dentro de su aprendizaje de la lectura, probarán a «leer» palabras y preguntarán qué pone en un lugar u otro. Aplaudid sus aciertos, corregid con paciencia sus errores y mostradles interés por lo que leen.

## LA ESCRITURA

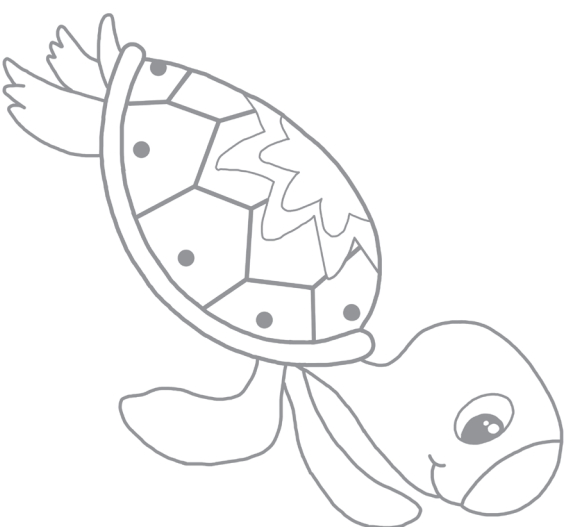
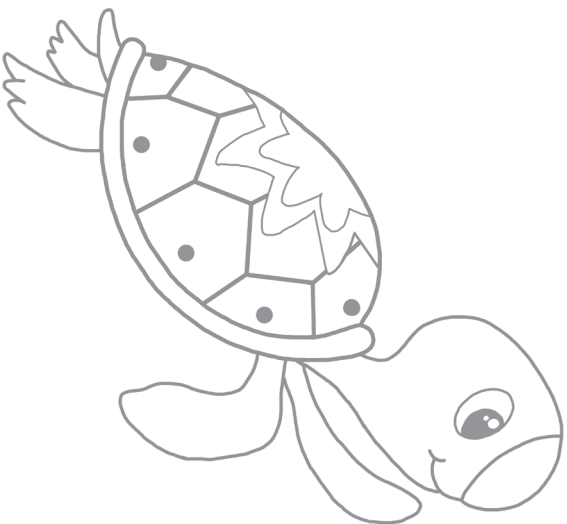
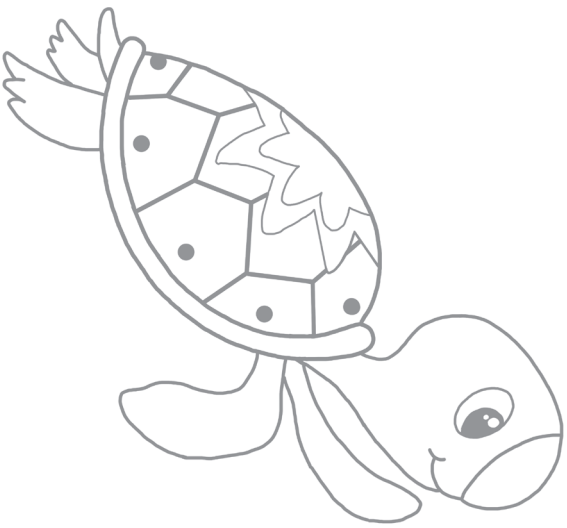
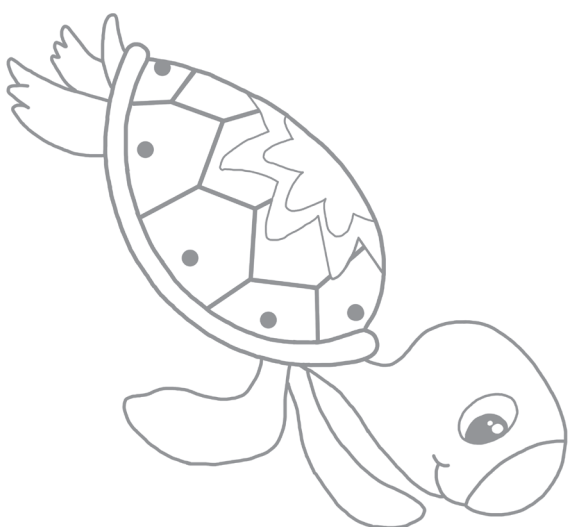
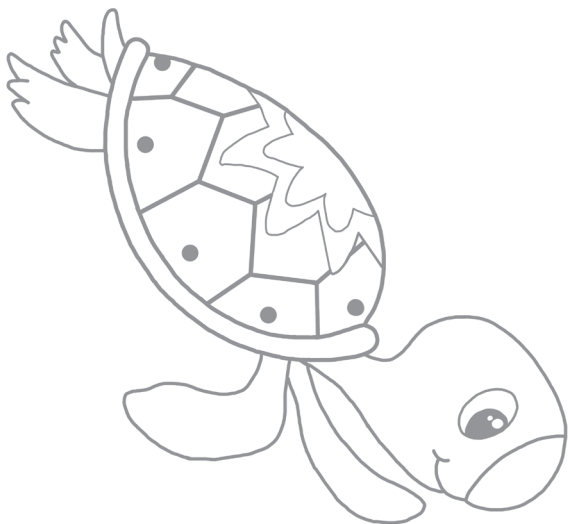
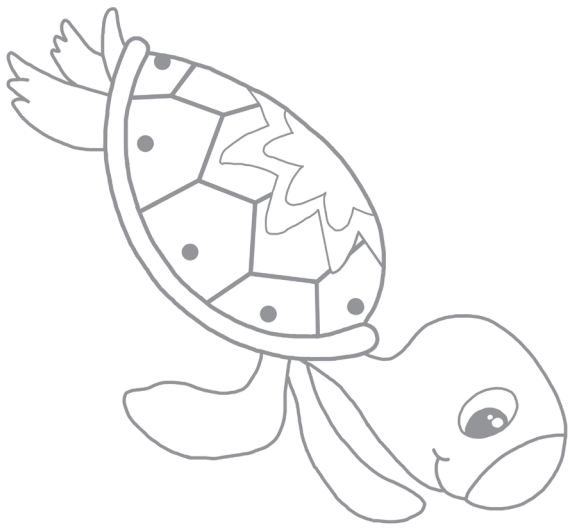
La escritura va paralela con la lectura. Además de crear un entorno favorable, una postura correcta y unas herramientas asequibles, ha de ser siempre funcional y significativa, que tenga un fin, que sirva para algo, lo que motivará al niño y la niña a escribir.

### Proponemos algunas pautas que os ayudarán

- **Elaborar «la lista de la compra».** Una vez en la tienda, irán leyendo las cosas que se han de comprar y tachándolas una vez encontradas y metidas en el carrito.
- **Jugar a «juegos de pistas».** El niño o niña escribirá una, dos o tres pistas de aquello que quiera que adivinemos, por ejemplo, si es un animal: «orejas grandes, trompa y pesa mucho».
- **Cada día, escribir una palabra o una frase corta** sobre algún aspecto que les interese o alguna cosa que haya pasado ese día.
- **Escribir el título del cuento leído.** Después de leer un cuento, escribir el título y hacer un dibujo sobre el mismo. Al principio pueden copiar el título del cuento, pero poco a poco les podemos pedir que escriban el título si copiarlo.
- **Pedir al niño o niña que deje notas escritas por casa,** para que los familiares las busquen y las lean en su presencia. También podéis dejar las notas vosotros, con palabras o frases cortas, y pedir a vuestro hijo o hija que las localice y las lea. Para la búsqueda les podemos dar pistas verbalmente.

Os proponemos un fotocopiable (ver página siguiente) para motivar a los niños y niñas a leer y a escribir. Cada vez que dediquen un tiempo a la lectura y escritura, colorearán una tortuga Chipi. De este modo, podrán visualizar sus progresos y sus logros.

# LA TORTUGA CHIPÍ



- Colorea a una tortuga Chipi cada día que trabajes la lectura o la escritura.