



Mes: febrero Semana: 2 Tema: Bienestar Estudiantil

Día 1	Tema(s) Fundamento(s) Tema: ¡Yo feliz y saludable! Número: 5 Letra: Hh Color: rosa Forma: Corazón		SW1.1: Demostrar autoconciencia y confianza. SW4.1: Demostrar habilidades para establecer relaciones.
Indicadores	Preescolar más joven		Preescolar mayor
Observa su reflejo e identifica rasgos de su rostro o cuerpo.		Dibuja un autorretrato y describe algo que te guste de ti mismo.	
Actividades: Los niños comenzarán mirando en un espejo observando sus caras, cabellos y sonrisas. El profesor guiará la discusión preguntando: "¿Qué ves cuando te miras al espejo?" y "¿Qué te gusta de ti mismo?" Despues de reflexionar, cada niño creará un autorretrato dentro de un marco de corazón. Usando crayones o marcadores. Mientras dibujan, se animará a los niños a describirse diciendo: "Me gusta mi sonrisa" o "Soy fuerte y amable." Los profesores escribirán sus respuestas si es necesario. Esta actividad ayuda a desarrollar la autoconciencia, confianza y expresión emocional.			
Recursos/Materiales	<ul style="list-style-type: none">● Plantilla de autorretrato en forma de corazón(o papel en blanco)● Crayones, marcadores● Pequeños espejos de aula para la autoobservación	Vocabulario clave: Yo, Sonrisa, Amor, Especial, Feliz, Fuerte	Apoyo:

**Mes: febrero Semana: 2 Tema: Bienestar Estudiantil**

Día 2	Tema(s) Fundamento(s) Tema: ¡Yo feliz y saludable! Número: 5 Letra: Hh Color: rosa Forma: Corazón		SW2.1: Demostrar autocontrol. SW3.1: Demostrar resolución de conflictos.
Indicadores	Preescolar más joven Sigue movimientos de yoga sencillos.	Preescolar mayor Practica técnicas de respiración profunda y atención plena.	

Actividades: El profesor presentará **posturas de yoga sencillas** que ayudan con el movimiento, la relajación y la autorregulación. La clase comenzará con **respiración profunda** y **gentiles estiramientos** sencillas de pasar a poses como "Postura de la estrella" (de pie con los brazos abiertos), "Postura del corazón" (manos sobre el pecho) y "Postura de la mariposa" (sentado con los pies juntos). El profesor guiará al grupo en el estiramiento mientras dice: **Inhalemos y exhalemos profundamente. ¡Siente cómo tu cuerpo se fortalece y se calma!** Después de terminar, la clase discutirá **Cómo se sienten sus cuerpos después del estiramiento.**

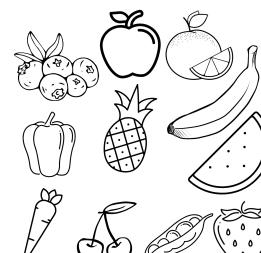
Recursos/Materiales	Vocabulario clave: Respira, calma, estira, relaja, concéntrate	Apoyo: 
---------------------	---	--

**Mes: febrero Semana: 2 Tema: Bienestar Estudiantil**

Día 3	Tema(s) Fundamento(s) Tema: ¡Yo feliz y saludable! Número: 5 Letra: Hh Color: rosa Forma: Corazón SW1.2: Demostrar identificación y expresión de emociones. SW3.1: Demostrar resolución de conflictos (elegir lo que es bueno para el cuerpo).					
Indicadores	<table border="1"><tr><td>Preescolar más joven</td><td>Preescolar mayor</td></tr><tr><td>Identificar y nombrar diferentes colores de alimentos.</td><td>Clasifique y categorice los alimentos saludables por color y explique sus opciones.</td></tr></table>		Preescolar más joven	Preescolar mayor	Identificar y nombrar diferentes colores de alimentos.	Clasifique y categorice los alimentos saludables por color y explique sus opciones.
Preescolar más joven	Preescolar mayor					
Identificar y nombrar diferentes colores de alimentos.	Clasifique y categorice los alimentos saludables por color y explique sus opciones.					

Actividades: El profesor presentará una **Actividad "Plato Arcoíris"** para ayudar a los niños a aprender sobre alimentos saludables y coloridos. Cada niño recibirá un **plato de papel** y una hoja de trabajo que muestra **Diferentes frutas y verduras en colores del arco iris**. (por ejemplo, naranjas, manzanas, plátanos, brócoli y arándanos).

Los niños lo harán **colorir** los alimentos con crayones o marcadores. Con ayuda, los niños pequeños... **separar** (o tener precortados) sus trozos de comida y **Pégalos en sus platos de papel**, para crear su propia comida "Plato Arcoíris". El maestro fomentará la conversación preguntando: **¿De qué color es tu manzana? ¿Puedes encontrar un alimento verde?**

Recursos/Materiales	Vocabulario clave: Comida, Colores, Comer, Saludable, Fuerte, Arcoíris	Apoyo: Alimentos arcoíris Rainbow Foods 
---------------------	---	---



Preescolar Plan de estudios

Mes: febrero Semana: 2 Tema: Bienestar Estudiantil

Día 4	Tema(s) Fundamento(s)	
	Tema: ¡Yo feliz y saludable! Número: 5 Letra: Hh Color: rosa Forma: Corazón	SW1.2: Demostrar identificación y expresión de emociones. SW4.1: Demostrar habilidades para establecer relaciones.
Indicador es	Preescolar más joven	
	Identifica palabras y gestos amables.	
	Preescolar mayor	
	Dale un cumplido a un compañero de clase y explícale por qué lo aprecias.	
	<p>Actividades: El docente comenzará explicando qué es un cumplido está preguntando, ¿Qué cosas bonitas podemos decir para hacer feliz a alguien? La clase hará una lluvia de ideas con palabras amables como: “Eres un gran amigo” o “Me gusta tu sonrisa.” Luego cada niño tomará turnos. dar un cumplido a un amigo en el aula. Los niños en edad preescolar mayores también practicarán la explicación Por qué aprecian a alguien (por ejemplo, “Me gusta jugar contigo porque compartes tus juguetes”).</p>	
Recursos/Materiales	Vocabulario clave: Agradable, Amable, Amigo, Cumplido, Compartir	Apoyo:

**Mes: febrero Semana: 2 Tema: Bienestar Estudiantil**

Día 5	Tema(s) Fundamento(s)	
	Tema: ¡Yo feliz y saludable! Número: 5 Letra: Hh Color: rosa Forma: Corazón	SW1.2: Demostrar identificación y expresión de emociones. SW4.1: Demostrar habilidades para establecer relaciones.
Indicador es	Preescolar más joven Preescolar mayor	
	Identifique las cosas por las que están agradecidos con la guía del maestro.	
<p>Actividades: El profesor introducirá el concepto de degratitudpreguntando, “¿Qué significa estar agradecido?” y “¿Qué te hace feliz cada día?”Cada niño se turnará para compartir.algo o alguien por lo que están agradecidos.Los niños en edad preescolar mayores tambiénexplicar por qué se sienten agradecidos(p. ej., “Estoy agradecido con mi mamá porque me ayuda”). El maestro modelará la gratitud diciendo:“¡Estoy agradecido con todos ustedes porque son amables y trabajan muy duro!”</p>		
Recursos/Materiales	Vocabulario clave: Agradecido, Feliz, Apreciado, Amor, Amable	Apoyo: