whatcom county
library system

Caja de Actividades Preescolares

LA SALUD

CONTENIDO DE LA CAJA

LIBROS

Mis cinco sentidos
Aliki
Mi cuerpo es mio
Lory Freeman
Pan y mermelada para Francisa
Russell Hoban
Arturo tiene varicela
Marc Brown
Clifford visita el hospital
Norman Bridwell
Harry, el perrito sucio
Gene Zion
Cómo me siento?
Maisy se va a la cama
Lucy Cousins
Me gusto como soy
Nancy Carlson

VIDEO

Blues Clues : para, mira y eschucha!

JUGUETES

Estetoscopio
Cinta que mide

RECURSOS PARA ADULTOS

Los ninos en su casa : Salud y nutricion DVD

RCP Para Bebés y Niños Video

.

CUADERNO DE ACTIVIDADES

Bienvenidos a la caja sobre la salud. El programa está dirigido a niños de 2 a 5 años, pero también hemos incluido un libro para bebés. Puede leer estos libros a los niños, y hay actividades, juegos para los dedos, y guías para ayudarles a los maestros. Mire la hoja de información a dentro de este cuaderno. ¡Diviértase!

Actividades Relacionadas

PARA USTED: Una copia de estas actividades está disponible en la parte posterior de este cuaderno.

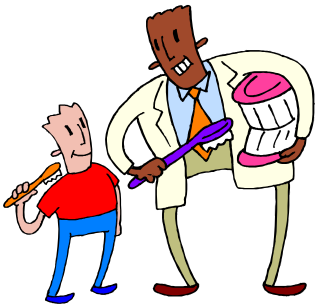
-Diversión y Juegos

HACER LA PLANCHA

Pídales a los niños que se acuesten y que se cierren los ojos. Dígales que se respiren suavemente para que puedan relejarse. Pídales imaginar que están flotando en el agua. Dígales que van a mover las partes de su cuerpo una por una. Entonces empiece con los dedos del pie y seguir a la cabeza. También puede pedirles que hagan las partes del cuerpo tensas y relajadas.

DIENTES LIMPIOS *

Ponga un huevo duro (en su cáscara) en un vaso lleno de Coca-Cola o Pepsi. Fíjese en el color del huevo. 30-60 minutos después, quite el huevo y fíjese en el color café que cubre el huevo. Use un cepillo de dientes y pasta de dientes para cepillar el huevo a su color original.



CENTRO DE JUGAR DRAMÁTICO

Los niños crecen con fuerza cuando usan su imaginación. La lista de abajo tiene algunas sugerencias para jugar "oficina de médico" u "hospital". Es bueno incluir materiales escritos y también artículos de escritorio para facilitar juego temprano de la alfabetización.

- Estetoscopio (incluído en esa caja)
- Curitas y vendas de gasa
- Guantes de latex
- Una manta y una sábana
- Escala
- Animales de peluche para ser pacientes
- Un teclado viejo para la enfermera
- Un teléfono de jugar
- Un libro de primeros auxilios ilustrado o folletos de la salud
- Cesto de materiales de leer para la sala de espera
- Tablilla con sujeta papeles con papel y un lápiz para tomar apuntes

CUELGE EN LA PARED:

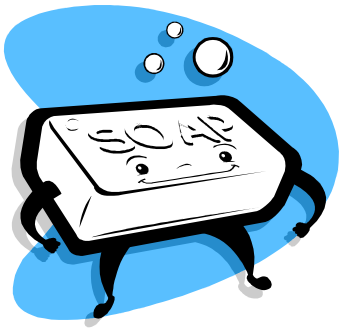
- Un letrero que dice que el médico: ESTÁ o (por detrás) NO ESTÁ
- Un letrero de NO FUMAR
- Un "rayo-X" hizo de papel blanco y papel negro
- Una tabla para los ojos

* Con permiso de la Biblioteca Pública del Condado de King

LAVA, LAVA, LAVA TUS MANOS
Si los niños se lavan las manos con jabón y agua durante el tiempo que toma en cantar esta canción, sabrán que han lavados las manos eficazmente.

Lava, lava, lava tus manos
juega con nosotros
limpiando bien, limpiando bien
los gérmenes se van, ¡Sí!

Lava, lava, lava tus manos
juega con nosotros
limpiando bien, limpiando bien
las manos ya se brillan, ¡Sí!



YO SOY ALTO

Pídeles a los niños que se usan la cinta de medir en esta caja para medirse ellos y sus amigos. Se pueden hacer las medidas directamente o se pueden acostarse en un papel grande y pedir a un amigo que lo mida. El amigo dibuja una línea alrededor del cuerpo y luego se hacen las medidas.

También sería posible ponerse de pie a lado de la pared y pedir a un amigo que se marque justamente arriba de su cabeza y después medirse así.

-Juegos de Dedos
y Rimas de Acción-

LIMPIANDO DIENTES
Arriba, abajo y en círculos
(Haga como si fuera
limpiando los dientes)
Los dientes, los dientes yo limpio los
(Señale a los dientes)
Para que brillen y sean fuertes
(Volver de limpiar los dientes)
Los limpio todos los días y
también los martes.

UNA BOQUITA
Del libro de los "fingerplays",
Ring a Ring o' Roses

Una boquita para comer
(Señalen a la boca)

Mi Naricita es para oler
(Señalen a la nariz)

Mis dos ojitos son para ver.
(Señalen a los ojos)

Mis dos oídos son para oír.
(Señalen a las orejas)

¿Y me cabecita? Para dormir.
(Pongan la cabeza en las manos,
como si fueran dormidos)

SANA, SANA,

Se dice que esta rima tiene poderes mágicas de curas. Los padres suavemente dan masajes o dan golpecitos con los dedos sobre una herida en un movimiento circular, repitiendo la rima para que el niño se sienta mejor. Esta canción está en *De Colores y Other Latin-American Folk Songs for Children* (*Otras Canciones Folclóricas de América-Latina para Niños*) por Jose-Luis Orozco. El libro y la grabación están dispuestos en la biblioteca pública.

Sana, sana,
colita de rana,
Si no sanas hoy,
sanarás mañana.

CABEZA Y HOMBROS
Levántese y toque cada parte de su cuerpo con ambos manos y nombre cada una. Empiece cantando lentamente, entonces cante cada vez más rápido.

Cabeza y hombros
Rodillas y dedos, rodillas y dedos
Cabeza y hombros
Rodillas y dedos, rodillas y dedos
Ojos y orejas y boca y nariz
Cabeza y hombres
Rodillas y dedos, rodillas y dedos

COMO ESTAS

Hola, hola
Hola y como estas
Estoy bien, estoy bien
Espero que tu tambien.

SI ESTAS CONTENTO Y LO SABES
Hagan cada acción que exija la canción.

Si estas contento y lo sabes
Da palmadas
Si estas contento y lo sabes
Da palmadas
Si estas contento y lo sabes,
Tu cara lo demostrara.
Si estas contento y lo sabes,
Da palmadas.

Utilizando este modelo, se puede cantar todo lo que los niños puedan sentir o necesitar y lo que uno puede hacer.

Si tienes hambre y lo sabes
comelo todo.

Si tienes sueño y lo sabes,
duérmete.

¿Preguntas o Sugerencias?
Llame al Youth Services Dept.
al (360) 384-3150 ext. 255

Cómo nos puede ayudar

- Use las cajas y devuélvelas puntualmente.
- Inspeccione las cajas antes de traérnoslas.
- Devuélvelas dentro de un biblioteca abierta. No use la abertura.

whatcom county
library system

Caja de Actividades Preescolares

LA SALUD
Health

CONTENIDO DE LA CAJA

BOOKS

Mis cinco sentidos
Aliki
Mi cuerpo es mio
Lory Freeman
Pan y mermelada para Francisa
Russell Hoban
Arturo tiene varicela
Marc Brown
Clifford visita el hospital
Norman Bridwell
Harry, el perrito sucio
Gene Zion
Como me siento?
Maisy se va a la cama
Lucy Cousins
Me gusto como soy
Nancy Carlson

VIDEO

Blues Clues : para, mira y eschucha!

TOYS

Stethoscope
Large measuring tape

ADULT RESOURCES

Los ninos en su casa : Salud y nutricion DVD

RCP Para Bebés y Niños Video

BEYOND THE KITS - STORYTIME HANDBOOK

Welcome to the *Health* Spanish Theme Kit. Our target age group is 2 to 5 year olds but we have included at least one board book for babies to use. All these books read aloud well, and there are activities, finger plays, and teacher guides to help you. Also, take a look at the general information sheet on the inside cover of this notebook. ENJOY!

Related Activities

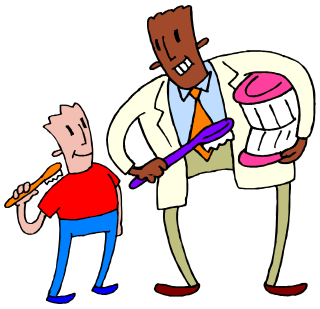
-Fun and Games-

HACER LA PLANCHA
Backfloat

Ask your children to lie down on their backs and close their eyes. Get them to relax by breathing quietly in and out; ask them to imagine that they are floating on water. Tell them that they are going to move parts of their body one at a time. Then start at their toes and move up the body. You can also have them alternately tense and relax body parts.

DIENTES LIMPIOS
Clean Teeth *

Place a hard boiled egg (in its shell) in a glass filled with Coke or Pepsi. Notice what color the egg is. 30-60 minutes later, remove the egg and notice the brown color that covers the egg. Use a toothbrush and toothpaste to brush the egg back to its original color.



CENTRO DE JUGAR DRAMÁTICO
Dramatic Play Center

Children thrive on the joy of pretending. The list below has some suggestions for playing doctor's office or hospital. It's good to include both written materials and writing materials to provide early literacy play.

- Stethoscope (included in this kit.)
- Band-Aids and gauze bandages
- Rubber gloves
- A blanket and a sheet.
- A scale
- Stuffed animals to play patients.
- Old computer keyboard for the nurse
- A play telephone
- Illustrated first aid book or health pamphlets.
- Basket of children's reading material for the "waiting room."
- Clipboard with paper and a pencil to make notes.

HANG ON THE WALL:

- A sign saying Doctor is:
  IN or (flip it over) OUT
- A *No Smoking* sign.
- An X-Ray made from a shirt box and black paper
- An eye chart

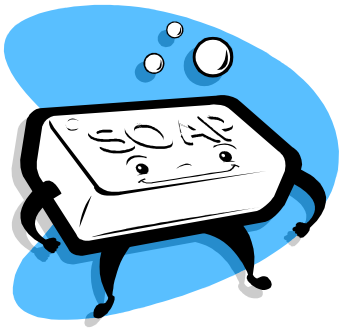
* Used with permission from King County Library System.

LAVA, LAVA, LAVA TUS MANOS
Wash, Wash, Wash, Your Hands

If children wash their hands with soap and water during the time it takes to sing this song then they will have effectively cleaned them well!

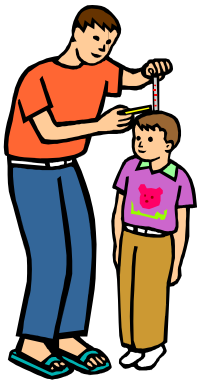
Wash, wash, wash, your hands
play our handy game
rub and scrub, scrub and rub
germs go down the drain HEY!

Wash, Wash, Wash your hands
play our handy game
rub and scrub, scrub and rub
dirt goes down the drain HEY!



YO SOY ALTO
How Big Are We?

Let the children use the big measuring tape included in this kit to measure themselves and each other. They can measure themselves directly, or lie down on a big sheet of newsprint, have someone draw around their outline, and then measure.



They can stand against a wall and have someone make a mark for the top of their heads, then let them measure how tall they are.

-Fingerplays and Action Rhymes-

LIMPIANDO DIENTES
Brushing Teeth

Up and down and round and round
(Pretend to brush)
I brush my teeth to keep them sound
(Point to teeth)
To keep them sound
and clean and white
(Keep brushing)
I brush them morning,
noon and night.

UNA BOQUITA
One Mouth
from the book of fingerplays,
Ring a Ring o' Roses

One mouth for eating.
(Point to mouth)

My nose is for smelling.
(Point to nose)

My eyes are for seeing.
(Point to eyes.)

My two ears are for hearing.
(Point to ears.)

And my head? For sleeping!
(Lean head on hands, as if sleeping).

SANA, SANA,
Heal, Heal

This rhyme is said to have magical healing power. Parents gently rub or tap their fingers over another injury in a circular motion, repeating the rhyme to make the injured child feel better. This song is in *De Colores and Other Latin-American Folk Songs for Children* by Jose-Luis Orozco, available from your public library.

Sana, sana,
Colita de rana,
Si no sanas hoy,
sanarás mañana.

Translation by Paola Ferate-Soto:

Heal, heal
Little frog tail
If it doesn't heal today
Tomorrow it will.

CABEZA Y HOMBROS
Head And Shoulders
Stand up and touch each body part with both hands as it is named. Start singing slowly, then go faster and faster each time you sing it!

Head and shoulders
Knees and toes, knees and toes
Head and shoulders
Knees and toes, knees and toes
& eyes and ears and mouth and nose
& head and shoulders
Knees and toes.

COMO ESTAS
How Are You

Hello, Hello, how are you.
I'm fine, I'm fine
I hope that you're fine, too.

SI ESTAS CONTENTO Y LO SABES
If You're Happy And You Know It
Perform each action the song calls for.

If you're happy and you know it,
Clap your hands.
If you're happy and you know it,
Clap your hands.
If you're happy and you know it
Then your face is going to show it.
If you're happy and you know it,
Clap your hands.

Following this pattern, you can sing about anything the children might feel or need – and what to do about it!

If you're hungry and you know it,
Eat it up.

If you're sleepy and you know it,
Go to sleep.

Questions or suggestions?
Call Youth Services
(360) 384-3150 ext. 255

How You Can Help

- Use and return kits promptly so that they are available for others.
- Please check box contents before returning.
- Do not use the book drop. Please return kits inside an open library.