



Mi bitácora de vida saludable

Exploremos y experimentemos
rutas del cuidado

Educación inicial

llll





Un menú de experiencias con los alimentos



Primera experiencia

Un té de lágrimas



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcalde Mayor de Bogotá
Carlos Fernando Galán

Secretaria de Educación del Distrito
Isabel Segovia Ospina

Subsecretario de Acceso y Permanencia
Abel Matiz Salazar

Director de Bienestar Estudiantil
Daniel Eduardo Mora Castañeda

Coordinadora del Programa de Promoción del Bienestar Estudiantil
Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Líder pedagógico de Promoción del Bienestar Estudiantil
Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo pedagógico de Promoción del Bienestar Estudiantil
Lina Marcela Martínez Quiñonez
Sandra Galindo Triana

Diseño gráfico y diagramación
Rocío Duque Santos

Material gráfico

Oficina Asesora de Comunicación y Prensa, SED
Freepik.com [studio4rt, topvector, macrovector, pikisuperstar,
studiogstock, stockgiu, gstudioimagen1, alexbannykh, brgfx,
gohsantosa2, happypictures, designsells, ngad, luis_moliner,
krakenimages.com, user20119892, Yaroslav Danylchenko,
EyeEm, duallogic1, pixel-shot.com]

Primera edición, Bogotá, octubre de 2024

ISBN: 978-628-7803-00-8



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN





SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Soy un
explorador

● Mi foto

● Mi nombre

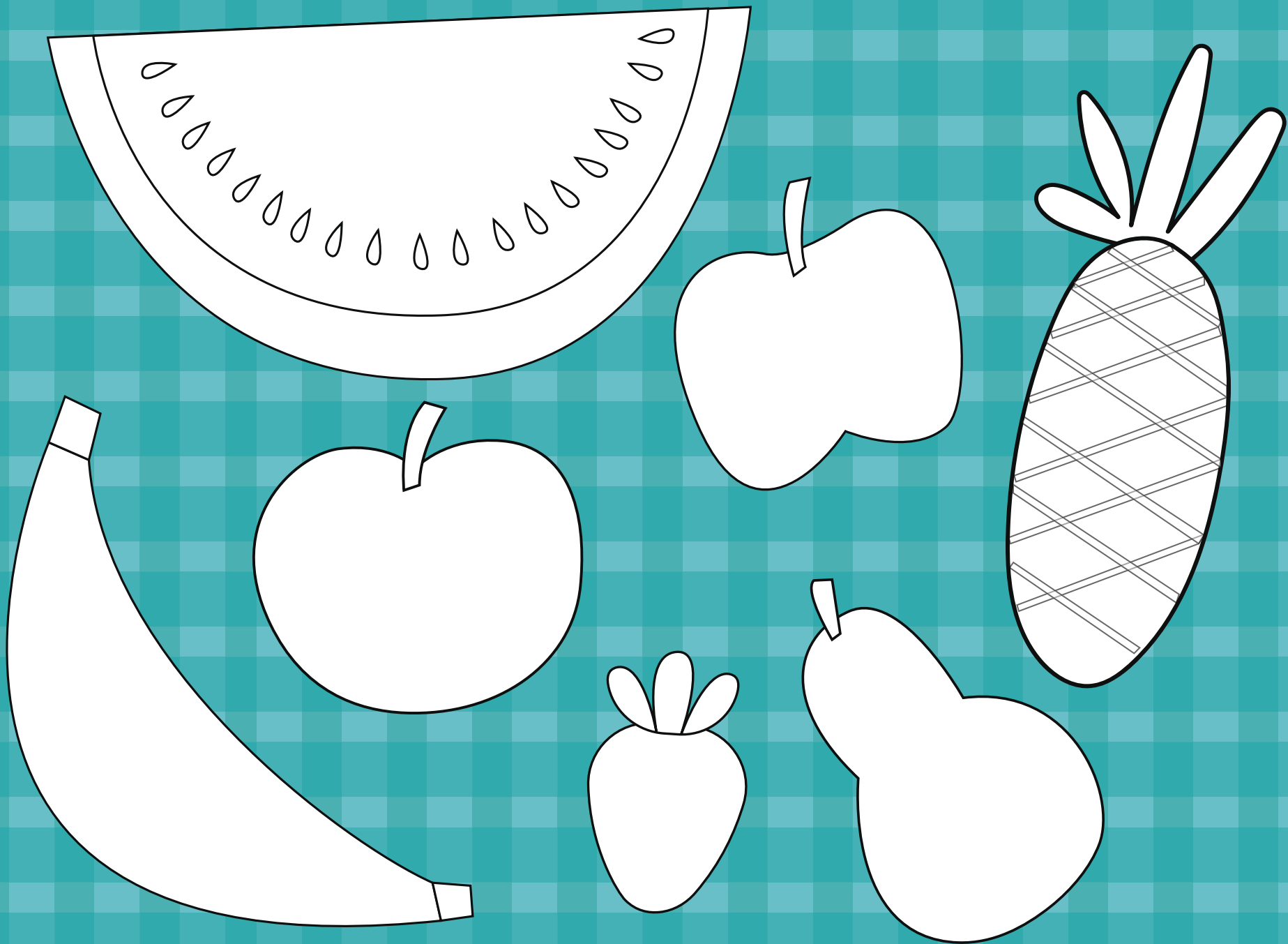
● Mi grado



- La foto de mi grupo de exploradores

Un menú de experiencias con los alimentos





Primera experiencia

Un té de lágrimas

Prepárate para la experiencia

- Lápices de colores



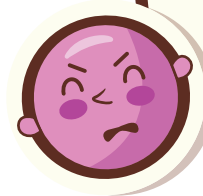
- Lápiz negro



- La imaginación

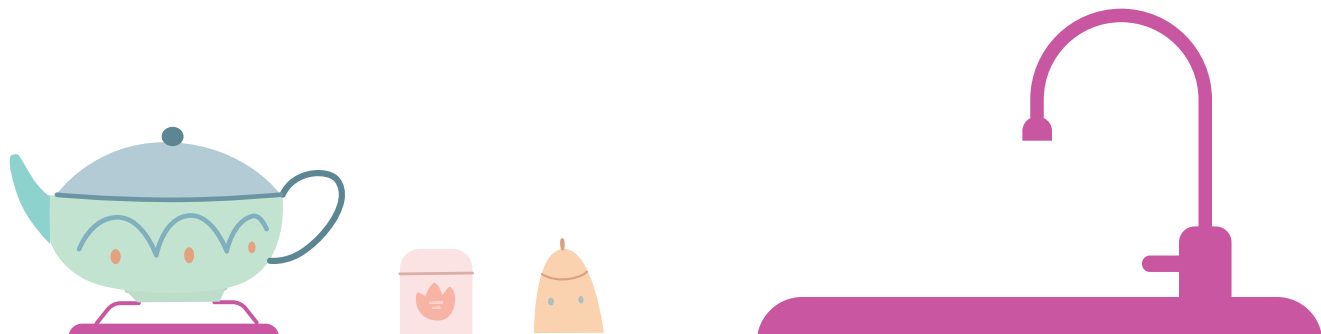


- Emociones muy despiertas.





- Imagina y dibuja lo que necesitarías para preparar un té de lágrimas.





Guía del explorador

Para comenzar la experiencia:  escuchar e  imaginar

- Escucha el siguiente cuento que lea un adulto.

Té de lágrimas

Búho tomó la tetera de la alacena.
Esta noche voy a hacer el té de lágrimas, dijo.
Puso la tetera en su regazo.
Ahora, dijo Búho, voy a comenzar.

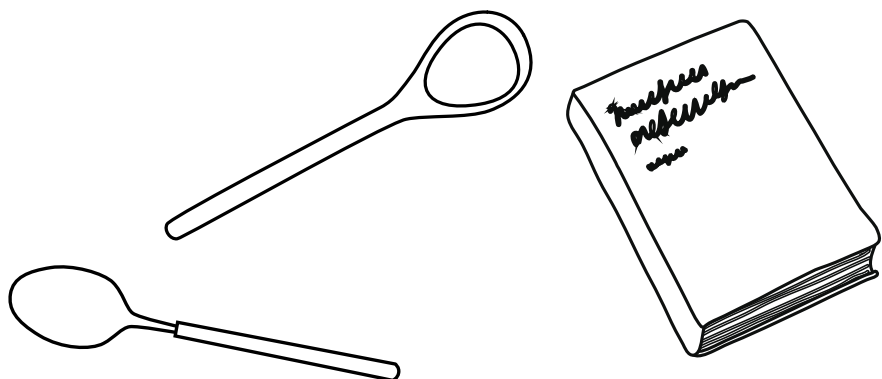
Búho se sentó muy quieto.
Empezó a pensar en cosas muy tristes.
Las sillas con las patas rotas, dijo Búho.
Sus ojos empezaron a aguarse.

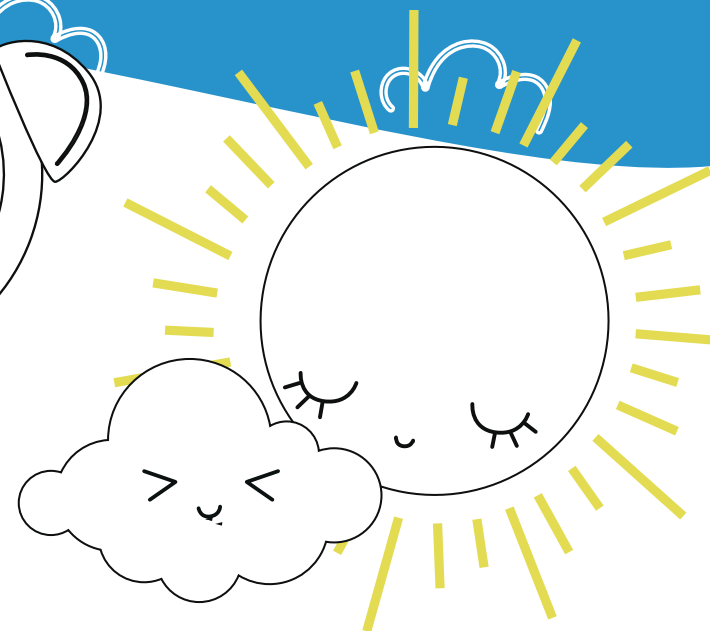
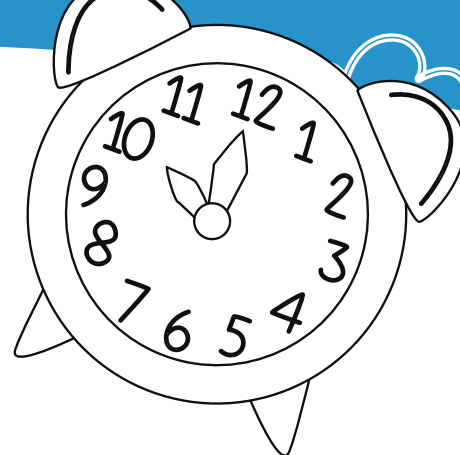
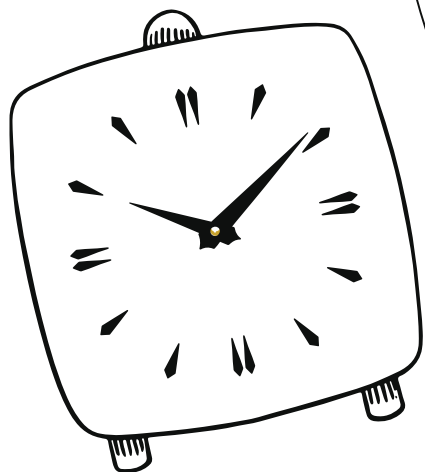


Canciones que no pueden ser cantadas, dijo Búho,
porque se han olvidado las palabras.
Búho comenzó a llorar.
Una gran lágrima rodó y cayó en la tetera.

Cucharas que cayeron detrás del horno
y nunca volvieron a verse, dijo Búho.
Más lágrimas cayeron en la tetera.

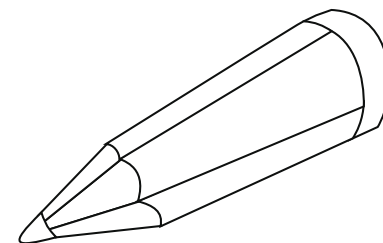
Libros que no pueden ser leídos, dijo Búho,
porque se han arrancado algunas páginas.

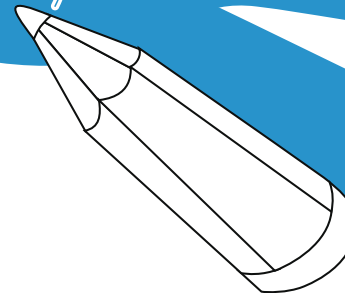
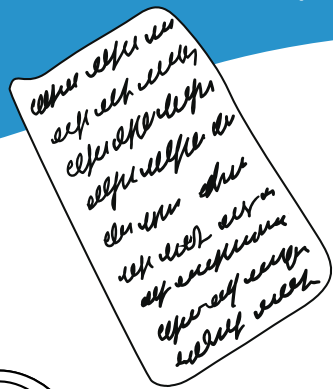
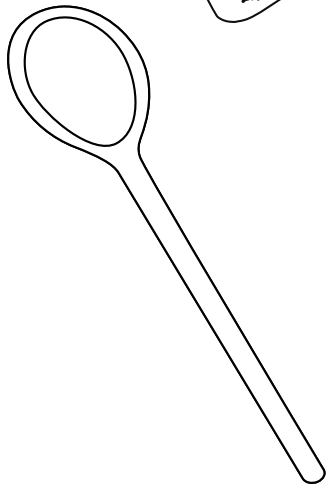




Relojes que se han detenido, dijo Búho,
sin nadie cerca para darles cuerda.
Búho estaba llorando.
Muchas lágrimas grandes cayeron en la tetera.

Mañanas que nadie vio
porque todos estaban durmiendo, sollozó Búho.
Puré de papas dejado en un plato,
lloró, porque nadie quería comerlo.
Y lápices que son demasiado cortos para ser usados.





Búho pensó en muchas otras cosas tristes.
Lloró y lloró.
Pronto, la tetera se llenó de lágrimas.

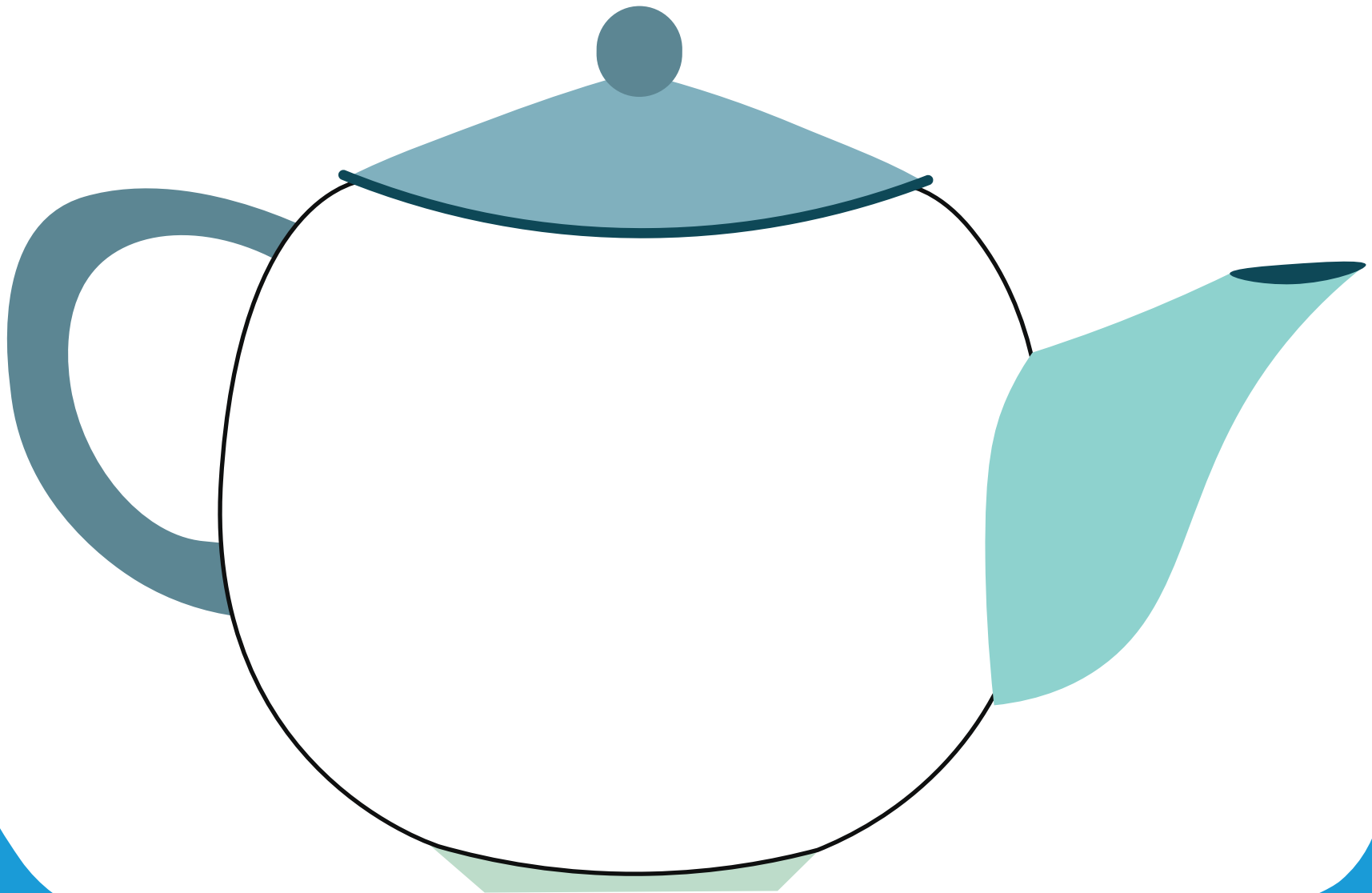
Listo, dijo Búho.
¡Ya está!
Búho dejó de llorar.
Puso la tetera a hervir para el té.
Mientras llenaba su taza, Búho estaba feliz.
El sabor es un poco salado, dijo,
pero el té de lágrimas siempre es bueno.

Lobel, Arnold. "Búho en casa". Barcelona, España:
Ediciones Ekaré, 2000



Ahora, recuerda el cuento

- Dibuja las lágrimas que caían de Búho con diferentes formas y colores. Tendrás un té de lágrimas.



- Colorea el recuadro con la palabra que representa el sabor del té de Búho.



Dulce



Salado



Ácido

- ¿En qué pensarías para reír mucho y que se llene un té de risas?



Nuevos ingredientes, nuevas emociones

- Rodea con una línea los ingredientes que prefieras para cada momento.

Ingredientes para poner feliz el corazón



Abrazos



Amigos



Jugar



Risas



Comida



Caminar

Ingredientes para combatir el miedo



Cuentos



Juguetes



Dibujos



Abrazos



Hablar

2

Al final de la experiencia..

Toma decisiones saludables



- Colorea la carita, según la emoción que te produce cada plato.



pollo



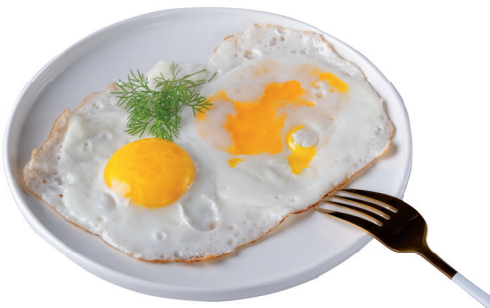
pescado



sopa



ensalada



huevos



pan

3

Expresa emociones al alimentarte



- Dibuja las personas con quienes te gusta compartir mientras tomas los alimentos.





4

Expresiones y representación

- Ahora, dibuja los alimentos que te hacen más feliz.

Recuerda:

Tomar el alimento debe ser un momento divertido, y una oportunidad para expresarte.

Secretaría de Educación del Distrito
Avenida El Dorado No 66 - 63
Teléfono (57) 601 324 10 00
www.educacionbogota.edu.co

 @educacionbogota

 @educacion_bogota

 educacionbogota

 Educacionbogota