



ORIENTACIONES PARA EL MEDIADOR DEL BIENESTAR



Mi bitácora
de vida saludable
Exploremos y experimentemos
rutas del cuidado

Educación inicial

llll



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_molinero,
krakenimages.com, user20119892, Yaroslav Danylchenko,
EyeEm, duallogic1, pixel-shot.com]

Primera edición, Bogotá, octubre de 2024

ISBN: 978-628-7627-99-4



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN





Mi bitácora de vida saludable

Es una herramienta personal en la que cada niño o niña, junto con un adulto en casa o en el colegio, podrá registrar lo que va experimentando o viviendo a través de esta aventura.

Durante el recorrido tendrán la oportunidad de explorar, crear, descubrir y actuar, a través de experiencias de alimentación y travesías para fortalecer ambientes seguros y protectores, tanto en la casa como en el colegio.

En su bitácora de vida saludable podrán dibujar, pegar y representar de distintas maneras sus aprendizajes.

Primera experiencia

Un té de lágrimas

Antes de iniciar la aventura

Uno de los espacios más importantes en la vida de las niñas y los niños es su hogar, su casa. En ella comparten y viven con quienes los cuidan y son sus referentes para construir hábitos y acciones de cuidado de sí, del otro y de los otros.

Un segundo escenario de cuidado, pero además de muchos descubrimientos, es el colegio. Allí no solo se crean nuevos lazos con amigos y amigas, sino que se refuerzan y construyen aprendizajes a partir de exploraciones, experiencias, juegos, rutinas y elecciones cotidianas.

Así, en la casa y en el colegio se contribuye con el bienestar de los niños y las niñas en relación con:



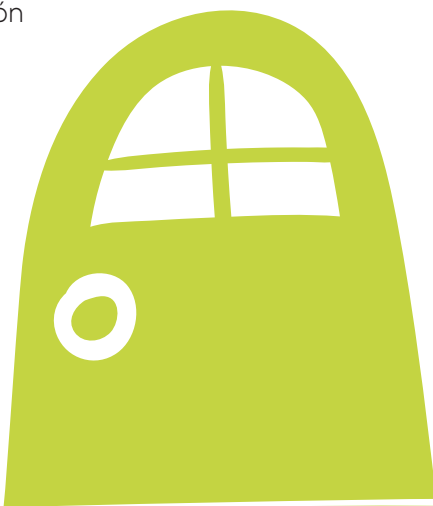
Las emociones: cómo se sienten en cada espacio.



La seguridad en espacios físicos: posibilidad de estar y recorrer los espacios sin peligros.



La construcción de hábitos y comportamientos saludables: la participación en actividades que promueven y refuerzan hábitos en alimentación y cuidado en los espacios cotidianos.



Contenido

Antes de comenzar, nos identificamos y reconocemos6

Nos vamos de expedición por diversos lugares

Reflexiones antes de comenzar

* Primera travesía: en la casa y en el colegio10

Preparación del viaje11

Acuerdos de exploradores18

* Segunda travesía: en el entorno20

Preparación de la expedición20

Durante el recorrido24

Al final de la travesía26

Acuerdos de exploradores28

Un menú de experiencias con los alimentos

Reflexiones antes de comenzar30

* Primera experiencia: Un té de lágrimas32

Preparación de la experiencia32

Experiencia de emociones35

Después de leer38

Ingredientes para distintas emociones40

Representación de emociones42

* Segunda experiencia: Los colores de los alimentos46

Preparación de la experiencia46

Colores y formas48

Olores y sabores50

Más colores que debemos incluir52

Color y variedad de alimentos54

Fichas y rompecabezas para jugar, divertirse y aprender56

* Tercera experiencia: Recetas divertidas y creativas62

Preparación de la experiencia62

Imaginando preparaciones64

De ingredientes a preparaciones66

Participación en la preparación68

Durante la preparación70

Experimentar con colores, olores, sabores y texturas72

Imaginar y combinar antes de preparar los alimentos74

* Cuarta experiencia: ¡Llegó la hora de comer!76

Preparación de la experiencia76

Cantidades de alimentos según la edad78

Preparaciones saludables84

Planear y compartir la experiencia86

Preferencias en la alimentación88

Para seguir experimentando en casa y en el colegio90

* Anexos92



Un menú de experiencias con los alimentos



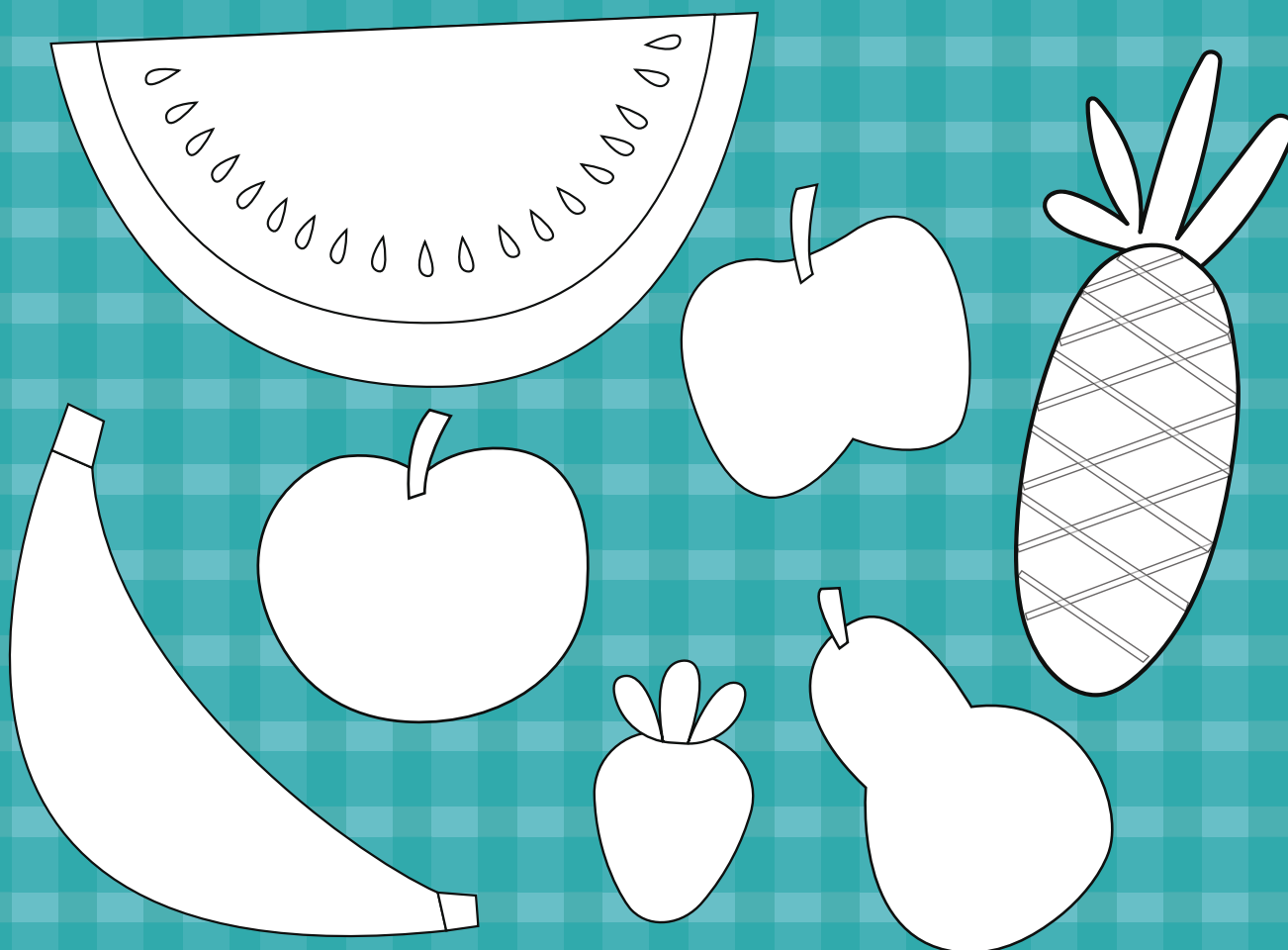
Reflexiones antes de comenzar

Alimentarnos es toda una aventura: tomamos alimentos para el cuerpo, para estar sanos, pero también experimentamos con texturas, colores y olores, que nos dan felicidad.

Antes de comenzar con diversas experiencias de alimentación, es importante recordar cada momento de su alimentación diaria y conversar sobre:

- Los alimentos preferidos.
- Las personas con quienes les gusta estar mientras consumen el alimento.
- El lugar favorito para tomar el alimento.

Los hábitos para una alimentación saludable se construyen con los demás, en familia o con los amigos y amigas.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Además de lo que consumimos, es importante con quién o con quiénes nos reunimos para tomar cada alimento y en qué lugar de la casa o del colegio; por ejemplo, en el comedor de la casa o el escolar, en el patio del colegio donde se recibe el refrigerio, en una mesita individual, etc.

En todos los momentos de alimentación, debemos prestar atención a los alimentos, sus preparaciones, el estado, sus colores, la cantidad, la forma de

consumirlos y hasta la manera en que se comparte con los demás.

La invitación

Cada momento de la alimentación debe ser una experiencia para disfrutar y para detenerse a sentir las formas, los colores, los olores y sabores. Dejar que los sentidos se activen para vivir un momento agradable y saludable.

Primera experiencia

Un té de lágrimas

Prepárate para la experiencia



Esta experiencia acude a las **emociones** que producen los alimentos, habilidades que deben ser incluidas en cada momento; de esta manera, la alimentación será un acto placentero, a partir del reconocimiento por medio de los sentidos.

Preparación de la experiencia

Las experiencias con los alimentos deben promoverse desde la sensibilización de los niños y niñas, a partir de la atención, la curiosidad, la creatividad y la disposición desde cada sentido:

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

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

- La vista, para apreciar los colores.
- El olfato, para activar las sensaciones olfativas.
- El tacto, para sentir texturas.
- El gusto para percibir las variedades de sabores.

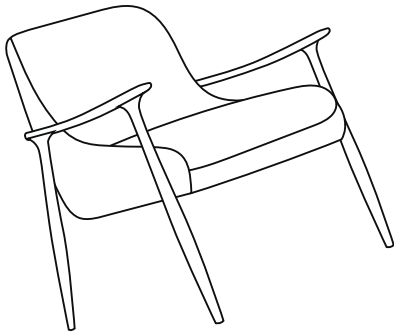
- Y, el oído, para compartir también los espacios y momentos de la alimentación.

La percepción y las emociones permiten el disfrute de los alimentos, que además nutren al cuerpo.

1 Guía del explorador

Para comenzar la experiencia:  escuchar e  imaginar

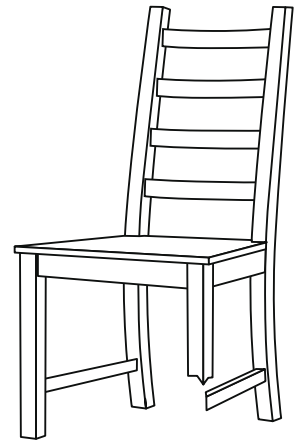
- Escucha el siguiente cuento que lea un adulto.



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.



¿Qué harán?

Cocinar es una experiencia en la que se usan ingredientes y se siguen unos pasos para obtener la preparación deseada.

Antes de explorar alimentos y preparaciones, en esta primera experiencia, los niños y niñas –en compañía de los adultos– usarán su imaginación para:

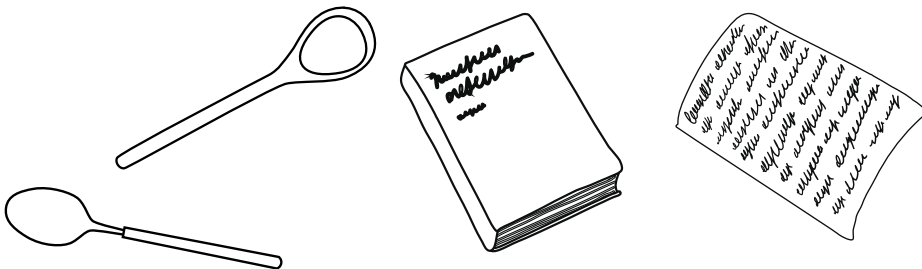
- ...crear preparaciones que alimenten sus emociones.
- ... incentivar la alegría y los sueños.
- ...enfrentar sensaciones, como la alegría, la tristeza o el enojo.



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.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Experiencia de emociones

Esta actividad activa especialmente la escucha y la vista para despertar esas emociones hacia lo que sienten los otros; en este caso, el señor Búho.

La tristeza al pensar en elementos, situaciones o hechos en los que piensa Búho, hacen caer lágrimas; esas que se convertirán en el ingrediente de su té.

Es necesario que el guía adulto lea muy despacio y con buena entonación, especialmente para:

- Hacer énfasis en aquellas situaciones que le producen tristeza a Búho.
- Detener la lectura para preguntar e imaginar cada momento recordado por Búho.
- Hacer pausas para conversar acerca de si creen que la situación es triste (relacionar con las emociones propias de niños y niñas).

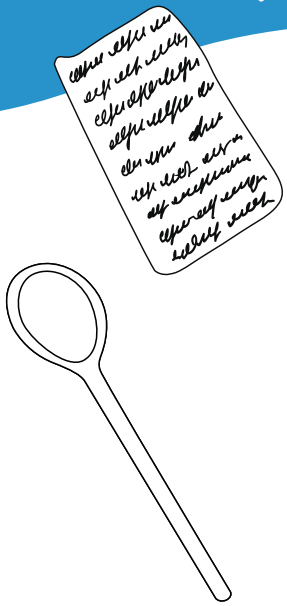


- Observar las imágenes e ir asociando la lectura, el texto escrito, con las representaciones gráficas.

Al final, pueden devolverse para recordar y volver a mencionar los objetos que le producen tristeza al señor Búho, mientras pintan los dibujos como deseen.

También, conversar acerca de por qué el té quedó salado, y nombrar alimentos que tienen ese sabor.

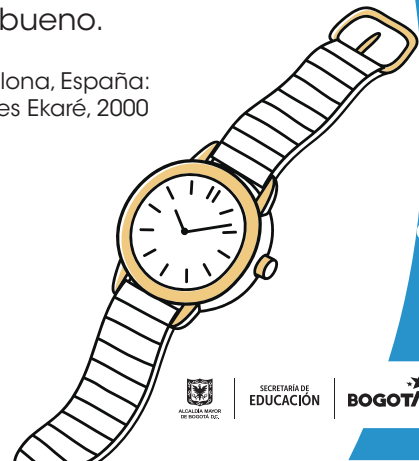
Notas



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

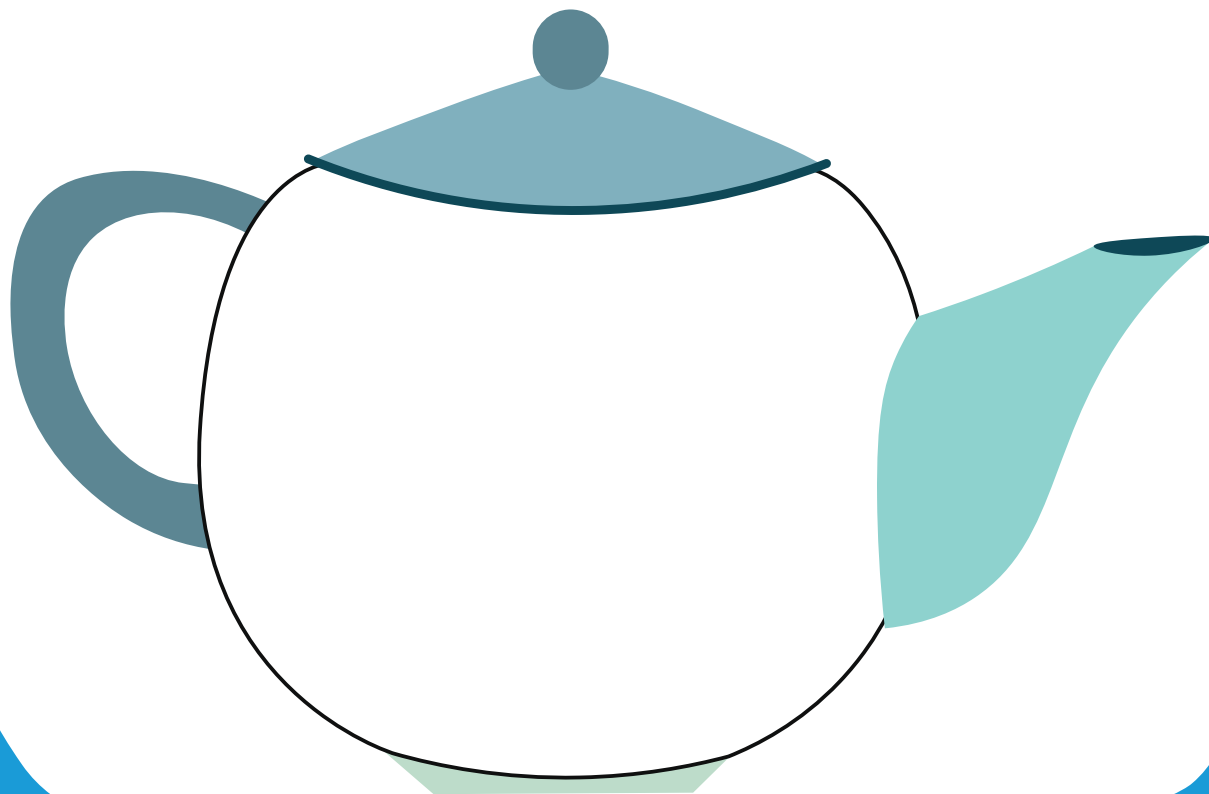


SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Ahora, recuerda el cuento

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



 Una
educación
que te responde

Después de leer

Luego de leer, conversar y sentir con el señor Búho, es momento de representar los ingredientes de su té en el dibujo de la tetera. Es importante la libertad para expresarse por medio del dibujo y los colores.

Notas

- 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?



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Como un ejercicio de asociación, recordarán los sabores de los alimentos, para relacionar aquellos que sean dulces o ácidos, y descubrir cuál de ellos es salado, como el té preparado por Búho.

Notas

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 distintas emociones

Así como Búho hizo un té de lágrimas para sacar su tristeza, imaginarán ingredientes y preparaciones para estar felices o para combatir el miedo.

Los ingredientes se referirán a las emociones, no a alimentos para el cuerpo. Así, este espacio es oportuno para expresar todo aquello que los hace reír, disfrutar, estar felices; nombrarlos y luego marcarlos o hacer un círculo alrededor de ellos.

Notas

Ingredientes para combatir el miedo



Cuentos



Juguetes



Dibujos



Abrazos



Hablar



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



Notas

El mismo ejercicio anterior se hará en esta página; pero, en este caso, recordarán y nombrarán hechos (o personas, lugares, películas, etc.) que les causan miedo.

Expresar los miedos es importante, para también buscar alternativas (ingredientes) que ayuden a combatirlo. Los que aparecen ilustrados son algunos, pero podrán mencionar otros de manera libre.

2 Al final de la experiencia...

Toma decisiones saludables



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



pollo



pescado

Representación de emociones

Las emociones son parte de la salud y el bienestar; por eso, jugamos a imaginar cómo preparar recetas con ellas.

En esta actividad, podrán representar qué emoción les produce cada alimento de la foto. Primero, lo harán con su rostro, con sus gestos, sin temor. Observarán lo que les genera a los demás el mismo

alimento, que puede ser distinto, porque todos tenemos gustos diferentes.

Enseguida, colorearán la carita que mejor exprese la sensación individual por cada alimento.

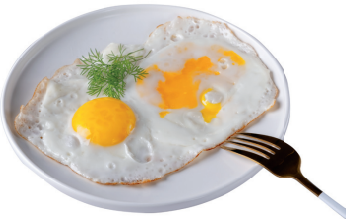
Finalmente, es importante conversar sobre la importancia de consumir este tipo de alimentos para hacer que el cuerpo funcione mejor y podamos estar felices.



sopa



ensalada



huevos



pan

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

Notas

3

Expresa emociones al alimentarte

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



 Una
educación
que te responde



La expresión oral es muy importante en el momento de tomar alimentos; también para compartir con la familia, amigos y amigas. Por eso, este momento parte de expresar lo que los hace sentir tranquilos y felices mientras consumen los alimentos.

Dibujar a las personas con quienes se sienten bien al compartir, y los alimentos que los hacen felices, permite reflejar dos aspectos para disfrutar más la alimentación.

Notas

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