

# ¡A PENSAR COMECOCOS!

## ¿QUÉ NECESITAMOS?

- Papel blanco o cartulinas.  
(para armar 4 comecocos)
- Hojas blancas o de color verde, amarilla, violeta y rojo.  
(para armar tarjetas)
- Fibras, crayones, lápices, etc.



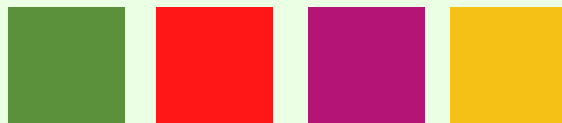
## ¡A CREAR!

Primero crearemos 4 comecocos,  
cada uno tendrá una dimensión  
diferente:

- 1- Alimentación Saludable
- 2- Vida Activa
- 3- Horas de sueño y pantallas
- 4- Medioambiente



Una vez creados los 4 comecocos, construiremos 4 tarjetas con los siguientes colores:  
verde, rojo, violeta y amarillo.



Luego armaremos 4 grillas que contendrán 8 preguntas y respuestas que corresponderán a cada comecoco.

Podés transcribirlas o leerlas desde el archivo.

A continuación te dejamos las preguntas y respuestas que contendrá cada grilla.



### **Grilla: Alimentación Saludable**

1- Pregunta ¿Cuántas porciones de frutas y verduras tenemos que comer al día para estar supersaludables?

Respuesta: Tenemos que comer 5 porciones por día.  
(3 frutas y 2 de verduras)

2- Pregunta ¿Las gaseosas y golosinas son alimentos que podemos consumir de manera ocasional?

Respuesta: Si. Estos alimentos no están prohibidos, pero por su cantidad de azúcar, grasas y sodio, los consumiremos de manera ocasional ( fiestas, cumpleaños).

3- Pregunta ¿Cuántos vasos de agua tenemos que tomar por día?

Respuesta: Tenemos que tomar entre 6 a 8 vasos diarios. Nuestro cuerpo está formado por un 70% de agua, y es importante consumirla porque nos ayudará a estar más concentrados, a nuestra memoria y a tener una piel sana.

4- Pregunta ¿ Las lentejas, garbanzos y porotos a qué grupo de alimentos pertenecen?

Respuesta: Pertenecen al grupo de los cereales y harinas integrales, brindándonos energía, hierro y proteínas de buena calidad.

5- Pregunta ¿Cuántas porciones de leche, yogur y queso tenemos que consumir al día?

Respuesta: Tenemos que consumir 3 porciones todos los días. Que no falten en tus desayunos y meriendas.

6- Pregunta ¿ Cuáles son los alimentos que nos ayudan a fortalecer nuestros huesos y dientes?

Respuesta: los alimentos que nos ayudan son leche, yogur y quesos, brindándonos calcio para crecer sanos y fuertes.

7- Pregunta ¿ Las proteínas ayudan a formar nuestros músculos? SI O NO

Respuesta: Si, nos ayudan a formar nuestros músculos y las encontramos en alimentos como carnes, pollo, pescado y huevo.

8- Pregunta ¿Los aceites y semillas son de origen animal o vegetal?

Respuesta son de origen vegetal y nos aportan grasas saludables que ayudan a desarrollar nuestro cerebro.

## Grilla: Vida Activa

1- Pregunta ¿Cuál es el tiempo mínimo recomendado por día para hacer actividad física?

Respuesta: El tiempo mínimo recomendado por día es de 30 minutos e incluye las actividades que realizamos todos los días como, ir caminando a hacer las compras, ayudar en casa con las tareas del hogar, regar las plantas o la huerta, subir las escaleras, etc.

2- Pregunta ¿Cuántas veces a la semana tenemos que realizar ejercicio físico?

Respuesta: 3 veces por semana mínimo, si lo complementamos con un deporte organizado como fútbol, tenis, voley, etc. nos ayudará a estar más sano, y además adquirir valores como trabajar en equipo, respetar al otro, cumplir normas, etc.

3- ¡ A cumplir este reto! Agarra una botella de agua , sostenela con la mano derecha y luego salta con el pie izquierdo, puedes recorrer tu casa o el patio, luego cambia de mano y pie.

4- ¡ A cumplir este reto! Realiza movimientos en el mismo lugar como : trotar, elevar rodillas, bracear y por último mover hombros con movimientos circulares.

5-¡ A cumplir este reto! te proponemos que saltes con una soga y repitas la mayor cantidad de saltos posibles.

6- ¡A cumplir este reto! Imita el sonido y movimiento de diferentes animales.

7-¡ A cumplir este reto! Canta y baila tu canción preferida.

8- ¡ A cumplir este reto! Con cintas largas, hagan círculos en el suelo al ritmo de la música que mas les guste.

## Grilla: Horas de sueño y pantallas

1- Pregunta ¿ Cuántas horas puede un niño o niña menor de 3 a 5 años usar pantallas?

Respuesta: 1 hora diaria.

2- Pregunta ¿ Cuántas horas puede utilizar pantallas un niño o niña a partir de los 6 años?

Respuesta: no más de 2 hs.

3- Reto: elegir un cuento y leerlo, o podés pedirle a alguien que te lo lea, preparar el ambiente para ese momento.

4- Reto: te proponemos que antes de ir a dormir apagues televisores, tablets y teléfonos para que puedas tener un descanso más saludable.

5- Reto: te proponemos diseñar, crear o inventar algún objeto, muñeco o dibujo que nos guste y nos acompañe todas las noches para dormir.

6- Reto: en un cuaderno diseñado o creado por vos dibujar o escribir cosas lindas de ese día que te hayan sucedido.

7- Reto: escuchar música suave y relajante.

8- ¿Cuáles son los beneficios de un descanso saludable?

Respuesta: Ayuda a la atención y concentración, afianza el aprendizaje, fomenta el desarrollo de la creatividad., mejora el estado físico y de ánimo, ente otros.

## Grilla: Medioambiente

1- Cuando hablamos de cuidar el planeta... ¿Qué significan las 3 R?

Respuesta: Reutilizar, es decir, volver a utilizar o aprovechar más las cosas antes de que sean desechadas. Por ejemplo: cuando vamos al almacén utilizar bolsas de telas.

Reducir, es decir, disminuir la cantidad de basura que resulta del consumo que hacemos desde nuestras casas. Por ejemplo: comprar envases de productos más grandes y repartirlo para su uso.

Reciclar, es decir, separar para que luego de un proceso esos desperdicios puedan ser transformados y aprovechados. Por ejemplo: papeles que se reutilizan dando lugar a nuevas hojas de papel.

2- ¿Te animas a nombrar 5 recursos naturales?

Respuesta: Agua, tierra, árboles, sol, viento, etc.

3- ¿Los recursos naturales se pueden agotar?

Respuesta: Si. A pesar de que son renovables, abusar de su capacidad de regeneración y no cuidarlos puede generar que se acaben.

4- ¿Te animas a nombrar ideas para reducir los desechos en tu casa?

Respuesta: Usar bolsas de tela para ir al almacén, comprar comidas en paquetes más grandes y fraccionarlos para su uso, no desperdiciar alimentos y reutilizarlos en otras comidas, etc.

5- ¿Cómo se pueden separar los desechos? Respuesta: Restos (residuos que no pueden reciclarse), Orgánicos (restos de alimentos), Vidrio, Envases (como por ejemplo, latas), Papel (papeles y cartones limpios))

6- ¿Te animas a nombrar 5 elementos que se pueden reciclar?

Respuesta: Caja de cartón, diario, botella de plástico, latas de arvejas, paquete de yerba, etc.

7- Cuando reciclamos, ¿los materiales reciclables (vidrio, envases, papel) se pueden separar tal como están o tienen que estar limpios y secos?

Respuesta: Limpios y secos, principalmente para no ensuciar el resto de los materiales para luego ser utilizados.

8- ¿Sabes cuánto tarda en degradarse el papel? ¿Y el plástico?

Respuesta: El papel tarda en degradarse 1 año y el plástico 150 años

## UNA VEZ QUE TENEMOS LOS COMECOCOS, LAS TARJETAS Y LAS GRILLAS... ¡A JUGAR!

1- Cada participante deberá sacar una tarjeta, según el color que le toque será el comecoco con el que tendrá que jugar y comenzar a responder las preguntas.

Cada dimensión tendrá una frase con la que comenzaremos a jugar:

**Alimentación Saludable:** "COME SALUDABLE"

**Vida Activa:** "MOVÉ EL CUERPO"

**Medioambiente:** "CUIDA EL PLANETA"

**Horas de sueño y Pantallas:** "DESCANSO SALUDABLE"

2- En el caso de no responder correctamente se le cederá el turno al siguiente compañero.

3- El participante que primero responda correctamente 1 pregunta de cada dimensión, será el ganador.



### ATENCIÓN:

La pregunta que haya sido respondida correctamente no podrá ser nuevamente elegida por otros participantes.