



Guía
Alimentación y hábitos saludables desde
**EL ARTE, EL JUEGO Y
LOS SENTIDOS**



Guía
Alimentación y hábitos saludables desde
**EL ARTE, EL JUEGO Y
LOS SENTIDOS**

La Guía “Alimentación y hábitos saludables desde el arte, el juego y los sentidos” fue elaborada por Arteducarte (Fundación Tinkuy Encuentros Arte Educación) para la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI).

© Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Dirección del Informe

Mariano Jabonero, Secretario General de la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI)

Tamara Díaz Fouz, Directora General de Educación y Formación Profesional de la OEI

Sara Jaramillo, Directora OEI oficina Ecuador

Coordinación OEI

Susana Mateos Sánchez

María Angélica Páez Sánchez

Yadhira Espinoza – Weaver

Coordinación general:

María Consuelo Tohme, Directora Arteducarte

Coordinación pedagógica:

Kike Mediavilla

Artistas educadores: Gabriel Barreto, Cinthia Guerra, Christian Tapia, Vanessa Moncayo, María Dolores Charvet y Kike Mediavilla.

Edición: María Consuelo Tohme y Enrique (Kike) Mediavilla

Corrección: Milagros Aguirre

Maquetación, ilustración y diseño: Gabriel Hidalgo Cevallos

Traducción al portugués: Simone do Nascimento (SG OEI)

Revisión texto portugués: Simone do Nascimento (SG OEI) y Rui Silva (AICK-Porto)

Publicado: marzo de 2026.

ISBN: ES: 978-84-86025-77-9

Contacto: Dirección General de Educación y Formación Profesional. Secretaría General OEI

educacion@oei.int

Imágenes: ©Gabriel Barreto, ©Christian Tapia, ©María Dolores Charvet, ©Omar Gavilanes

Esta guía se publica como contribución a los gobiernos nacionales de los países iberoamericanos, al sistema de cooperación internacional y a la comunidad educativa en general. Por lo tanto, se autoriza su reproducción siempre que se cite la fuente y se realice sin ánimo de lucro. Deseamos que esta publicación supere las expectativas.

NOTA ACLARATORIA:

En este documento se procuró evitar el lenguaje sexista. Sin embargo, para facilitar la lectura y comprensión no se incluyen recursos como: @, x, -a/as para reemplazar el uso del genérico masculino.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	6
MANUAL Y RECOMENDACIÓN DE USO DE LA GUÍA	8
SONIDO SABROSO	12
RITUALES DE CUIDADO SOBRE LA MESA	14
PASEO POR MI CUERPO	16
ALMOHADAS	18
MOVIMIENTOS SABROSOS	20
LA PANCITA NOS HABLA	22
COLORES QUE ALIMENTAN	24
LA TIERRA NOS CUENTA HISTORIAS	26
COSECHANDO EN FAMILIA	28
FLUIR COMO EL AGUA	30
TABLAS DE COTEJO	32
GLOSARIO	42
ANEXO – PASEO POR MI CUERPO	44
LECTURAS Y RECURSOS RECOMENDADOS	44

PRESENTACIÓN

La Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI) es el mayor organismo de cooperación multilateral en Iberoamérica. Desde su creación, hace más de 75 años, trabajamos para fortalecer políticas públicas, generar conocimiento y acompañar iniciativas que promuevan una educación de calidad, inclusiva y equitativa, entendida como un pilar fundamental para el desarrollo integral de los diversos países de la región.

En este marco, la primera infancia ocupa un eje prioritario en la agenda de la OEI, reflejado a través de su Programa Presupuesto. Para ello, hemos promovido diversas acciones vinculadas con la educación y atención integral de la primera infancia desde la convicción de que en esta etapa se sientan las bases para el desarrollo y aprendizaje a lo largo de la vida, así como de que el acceso a la educación en esta etapa de la vida es clave para disminuir posibles desigualdades.

Consciente de este desafío, la OEI promueve en la región diversas acciones orientadas a la enseñanza y la promoción de hábitos saludables desde una mirada integral e innovadora.

Así, en el Estudio *“Nutrición en la primera infancia: estado y desafíos actuales en América Latina y el Caribe”*, impulsado por la OEI, se pone de manifiesto que una nutrición adecuada y la adquisición temprana de hábitos saludables son determinantes para el desarrollo cognitivo, físico, emocional y social de niñas y niños, así como para la reducción de desigualdades a lo largo de la vida. Alimentarse bien, moverse, cuidarse y aprender a escuchar el propio cuerpo desde edades tempranas no solo

incide en la salud presente, sino que sienta las bases de trayectorias educativas más plenas y sostenibles.

Entre las últimas iniciativas, junto con el estudio, se llevaron a cabo en noviembre de 2025 las *Jornadas de docentes para la enseñanza y la promoción de hábitos saludables, una mirada desde la innovación educativa en Ecuador*, que abrieron un espacio de reflexión y formación para repensar el rol de la escuela y de los docentes desde una perspectiva innovadora.

Esta **Guía de alimentación y hábitos saludables desde el arte, el juego y los sentidos**, elaborada por la consultora Arteducarte, persigue dar continuidad a este camino. La guía propone una perspectiva pedagógica sensible, creativa y profundamente respetuosa con la infancia, donde el arte, el cuerpo, el juego y la experiencia sensorial se convierten en auténticos mediadores del aprendizaje, fortaleciendo el cuidado de sí mismo, del otro y del entorno.

El valor añadido de esta publicación radica en ofrecer a los docentes herramientas concretas, innovadoras y contextualizadas para trabajar la alimentación saludable en el aula y en la familia, integrándola de manera transversal al currículo y a la vida cotidiana. La guía acompaña a las comunidades educativas a generar experiencias significativas que favorecen la autonomía, la conciencia corporal y el disfrute, reconociendo la diversidad cultural y territorial de la región, y puede replicarse en cada uno de los contextos iberoamericanos.

Asimismo, esta iniciativa se enmarca en la visión de la OEI de avanzar hacia un **Programa Regional de Nutrición en la Primera Infancia a nivel iberoamericano**, entendiendo que las jornadas de formación docente y esta guía constituyen solo el punto de partida de un proceso más amplio de cooperación, intercambio de conocimiento y construcción colectiva de políticas y prácticas educativas que pongan el bienestar de la infancia en el centro.

La OEI expresa su especial agradecimiento a **Arteducarte**, a su equipo de coordinación, artistas educadores y colaboradores, por el

compromiso, la sensibilidad y la calidad pedagógica de esta propuesta, que dialoga de manera ejemplar con los principios de la educación integral y la innovación educativa.

Con esta publicación, invitamos a docentes, familias, instituciones educativas y líderes de la política pública a seguir construyendo, de manera conjunta, entornos educativos que nutran desde los primeros años de vida, convencidos de que educar para unos hábitos saludables es también educar para una vida más justa, consciente y sostenible en Iberoamérica.

Manual y recomendaciones **DE USO DE LA GUÍA**

Estimado colectivo docente y representantes de familia:

Esta guía constata la relevancia de un trabajo consciente y sostenido en el ámbito de la educación nutricional durante la primera infancia, ya que en esta etapa se sientan las bases para el desarrollo de capacidades y habilidades en niños y niñas. Para afrontar este reto, se consideró oportuno diseñar procesos holísticos, teniendo en cuenta que el aprendizaje es social, emocional y cognitivo. Derivadas de estas múltiples dimensiones, las infancias construyen conocimiento de forma activa basado en sus experiencias, relaciones y contextos sociales.

En virtud de ello, la guía es una herramienta educativa eficiente, que combate los problemas de malnutrición y fomenta los hábitos saludables positivos desde edades tempranas, de una forma que abarca la totalidad del ser. Utiliza metodologías activas y participativas, que conectan la salud con experiencias placenteras, artísticas, sensoriales y lúdicas, facilitando un aprendizaje más significativo y duradero. Invita a la comunidad educativa a imaginar y desarrollar entornos de aprendizaje justos, innovadores y saludables.

Presentamos a continuación recomendaciones para el uso y disfrute de estas 10 **fichas educativas de fácil aplicación en el aula y en el hogar**. ¡Esperamos que disfruten!

ABORDAJE DE LA GUÍA

El marco pedagógico de esta guía parte de los preceptos de la *mediación pedagógica y mediación artística*, con los que se promueven estrategias metodológicas que contienen y se sustentan en los siguientes elementos: observar, reflexionar y accionar. En primera instancia, se invita, de forma lúdica, a la observación de una obra de arte o práctica artística, creación perteneciente a un artista educador del equipo de Arteducarte, con la intención de propiciar una serie de preguntas conectoras y así, construir aprendizajes significativos que estén ligados a su propio mundo y realidad, en relación con la nutrición y hábitos saludables.

Tras esta dinámica, en segundo término, se propone una actividad artística que, desde diversos lenguajes estéticos, hace de puente al aprendizaje vivencial. Este abordaje invita a participar en actividades creativas que abarquen distintos ejes de aprendizaje sobre la alimentación y nutrición saludable.

Siguiendo este formato, la guía irá introduciendo un tema y sus conceptos, de manera semanal o mensual, en función de las formas de trabajo de cada institución educativa. Se presentan 8 fichas para el aula y 2 para la casa que podrán realizarse con los padres, madres o representantes de familia, ya que el trabajo de aula debe tener resonancia en casa. Sin embargo, nótese que cada ficha presenta actividades adicionales que podrán continuarse en clase o en el hogar, con el fin de reforzar el aprendizaje. Al final de la guía, podrán encontrar unas listas de cotejo que ayudan a la evaluación de aprendizajes.

EJES

La guía se ha organizado en base a tres ejes principales, que contienen líneas de trabajo que pretenden abarcar los principales temas y conceptos sobre nutrición infantil:



EJE 1

MÁS SABORES, MÁS SABERES. ACERCAMIENTO A LA DIVERSIDAD DE ALIMENTOS SALUDABLES.

Líneas de trabajo:

- Autorreconocimiento del crecimiento gracias a la alimentación, las proteínas como elemento fundamental para el crecimiento.
- Reconocimiento visual y nutricional de la diversidad de la comida a través de colores. Mi plato de colores: frutas, verduras y vitaminas.
- El motor, fuente del movimiento. La relevancia de los hidratos de carbono como motores de energía.
- El agua es fuente de vida que fluye por nuestro cuerpo. El origen de las fuentes de hidratación versus las bebidas carbonatadas y azucaradas.

EJE 2

CRECIENDO CON LA TIERRA. LA NECESIDAD DE CONOCER EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS PARA RECONOCER LAS FUENTES NATURALES.

Líneas de trabajo:

- La infancia exploradora del origen de los alimentos. ¿De dónde salen los alimentos antes de que lleguen al supermercado a la mesa?
- La comunidad y las tradiciones culturales nos nutren. La pamba mesa o la minga. Nuestro cuerpo. El origen de las fuentes de hidratación versus las bebidas carbonatadas y azucaradas.

EJE 3

NUESTRO HOGAR TAMBIÉN ES NUESTRO CUERPO. CULTURA Y EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LAS RELACIONES FAMILIARES.

Líneas de trabajo:

- Escuchando nuestro cuerpo e identificando las señales internas que nos envía. Sensaciones de hambre y saciedad.
- Buenos hábitos: compartir tiempo y alimentos saludables. Comer es un placer. Crear hábitos pasa por lo afectivo.
- La alimentación saludable como nuestro escudo protector.
- Hábitos saludables: la higiene antes, durante y después de las comidas. Lavado de manos, salud bucal, calidad del sueño, etc.

La guía parte de un enfoque de derechos y sostenibilidad. Incluye la alimentación como un derecho humano y la propuesta educativa como un derecho cultural. Integra principios de bienestar, inclusión y equidad; promueve prácticas de aprovechamiento responsable de recursos, valoración del origen y procedencia de los alimentos; y vincula los aprendizajes con el entorno de la familia y la comunidad.

Se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS:



Meta 2: Hambre cero



Meta 3: Salud y bienestar



Meta 4: Educación de calidad

EDADES Y USOS

La propuesta pedagógica propone al colectivo docente de educación inicial o primer ciclo de EGB y/o a la familia como mediador pedagógico y está dirigida al trabajo con niños de **3 a 5 años**. Con esta guía se busca conectarlos con los intereses propios de la edad del grupo de estudiantes, con la intención de que los aprendizajes se tornen significativos y duraderos en el tiempo. Para facilitar el logro de estos objetivos y el uso de la guía, el lenguaje utilizado es sencillo, cercano y divertido.

Con este enfoque emergente se debe señalar que todas las actividades son flexibles. De esta manera, sugieren una edad, temas, glosario, entre otros aspectos, pero están abiertas a ser desarrolladas de diversas formas, para que se ajusten a una situación concreta, tanto en el aula como en la casa. En virtud de ello, cada dinámica se podrá adaptar al contexto del estudiante y a su realidad, por lo tanto, no se conciben como una receta sino como una fuente o recurso de inspiración pedagógica.

Bajo este enfoque, es preciso tener en cuenta que las actividades pueden **complejizarse o transformarse en más fáciles**, según lo estime el grupo docente o a su vez los representantes de familia. En esta línea, es fundamental no buscar o esperar únicamente respuestas correctas, sino fomentar la escucha, la curiosidad, la experimentación, la reflexión y, en definitiva, una búsqueda lúdica del disfrute de los aprendizajes compartidos.

Por ello, las preguntas motivadoras están diseñadas para que se puedan responder a través de diversos lenguajes, verbales y no verbales, ya que la propuesta respeta los distintos modos de aprender, sentir y expresarse. Desde estos enfoques y postulados de partida, la guía anima a un uso y una mirada inclusiva, con el que los casos de diversidad funcional y necesidades educativas específicas que así lo requieran, se transformen en elementos que fomenten nuevas alternativas pedagógicas.

MATERIALES

El material requerido para la realización de las actividades de estas fichas educativas es muy sencillo de conseguir, ya que no tiene un costo elevado y, además, se encuentra de manera habitual en las aulas, en las mochilas de los estudiantes o en los hogares.

HIGIENE Y SALUD

Por último, se ofrece una serie de indicaciones generales que ayudan a fomentar y/o mantener hábitos saludables y que son oportunas para el desarrollo de todas las propuestas.

- Disposición previa del espacio adecuado, los materiales de arte y alimentos.

- Lavado de manos antes de comer: ritual de cuidado del propio cuerpo y de los demás.
- Lavado de los alimentos: hábito que nos recuerda que, así como cuidamos la tierra, también nos cuidamos a nosotros/as mismos/as y a los/as demás.
- Poner y cuidar la mesa: hábito que promueve el orden, la autonomía y el respeto por el espacio compartido.
- Comer con calma y atención: favorece el bienestar físico (digestión, autorregulación) y emocional.
- Vínculo saludable con la comida: el placer de comer como experiencia de cuidado, afecto y bienestar integral.

¡BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS!

Sonido **SABROSO**

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Apreciar la relevancia del valor nutricional de los carbohidratos a través del universo sonoro.

OBRA DE ARTE:

“n granos” – Composición polirritmia creada a partir de la experimentación sonora con granos, semillas y contenedores de diversos materiales
– 2025 – *Autor: Gabriel Barreto*



ESCANEA EL QR:
enlace a Composición



Fotos: Gabriel Barreto

**¿CUÁL ES EL
SONIDO
MÁS SABROSO
QUE HAS
ESCUCHADO?**



INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA:

La variedad de granos y cereales que nos dan energía en forma de carbohidratos también pueden ser fuente de sonidos para dar ritmo a una canción. Existen varias culturas que han creado instrumentos musicales hechos con granos, semillas o cereales que producen sonidos únicos.



ACTIVIDAD ARTÍSTICA EDUCATIVA:

¡Vamos a construir nuestras propias maracas y creaciones sonoras para hablar sobre la energía y el sabor de los carbohidratos! Abre la sesión con esta pregunta: *¿Cuál es el sonido más sabroso que has escuchado?* Presta atención a sus respuestas y resalta las diferentes formas que puede tener algo sabroso.

Ahora reproduce y pídeles que presten atención a la canción “n granos” (pueden hacerlo con los ojos cerrados). Después de escuchar la canción, pregúntales: *¿Cómo se imaginan los instrumentos que suenan en la canción?* Tras sus respuestas, cuéntales sobre cómo fue creada la canción (Revisa la descripción en el enlace de la canción).

Ahora vamos a “sonar y resonar” con mucha energía: comienza introduciendo un solo grano en un frasco, haz sonar esa maraca de un solo grano y pregúntales: *¿Esta maraca suena con energía?, ¿Qué le hace falta?* Escucha sus respuestas y utiliza la idea de la semilla en la maraca como metáfora para hablar sobre la energía que nos dan los carbohidratos. Introduce más granos en el frasco y permite que escuchen cómo cambió el sonido.

Invita a crear sus propias maracas y composiciones. El objetivo es probar qué cantidad de granos hará que la maraca suene sabrosa y con energía. Antes de entregar los materiales, deja claras las siguientes instrucciones: abrir el frasco, introducir la cantidad de granos adecuada, cerrar el frasco y probar cómo suena.

Cuando hayan terminado de armar las maracas, pídeles silencio para escuchar cada uno de los sonidos de sus maracas. Por último, sugiere un ritmo que pueden tocar entre todos con el fin de escuchar la energía y el sabor de los carbohidratos de manera festiva y colectiva.

MATERIALES:

- Reproductor de audio (parlante)
- Frascos reutilizados de jugo o yogurt con tapa. (tamaño aprox. 200ml.).
- Diferentes tipos de granos secos, aproximadamente 50 gramos de cada uno:
- maíz
- garbanzo
- lenteja
- fréjol (diferentes colores)
- arroz
- quinua

Cada niño recibirá un frasco con tapa y un puñado de granos secos.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN FINAL (EVALUACIÓN):

Pide al grupo su opinión sobre los diferentes sonidos que crearon y conéctalo con la importancia de la diversidad de carbohidratos en nuestras comidas. Puedes ayudarte con las siguientes preguntas:

¿Podría sonar una maraca sin granos? ¿Nuestro cuerpo podría jugar o hacer música sin energía?

ACTIVIDAD EXTRA SUGERIDA PARA CASA O PARA AULA:

Como actividad extra, ya sea en casa o en el aula, puedes proponer llenar nuevamente las maracas, pero esta vez contando los granos hasta el número más grande que recuerden. Pueden probar cómo suena el instrumento cada vez que aumentan esa cantidad de granos. Comenta en la familia la importancia de las comidas con carbohidratos y cocinen juntos una rica y saludable receta.



¿SABÍAS QUÉ?

En muchas culturas se usan granos, semillas y hasta frutos, no solo para tener energía sino para crear instrumentos musicales. Por ejemplo, *el shékere*, es un instrumento africano formado por una calabaza vacía que por fuera tiene un tejido con varios tipos de semillas de diferentes tamaños.

Rituales de cuidado **SOBRE LA MESA**

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Promover en la primera infancia hábitos saludables de higiene y alimentación a partir de una experiencia artística y sensorial, fortaleciendo una relación afectiva y placentera con la comida, entendida como un acto de cuidado del cuerpo, del otro y del espacio compartido.

OBRA DE ARTE:

Cena familiar – Instalación – 2020 –
Autora: Cinthia Guerra M.



Fotos: Omar Gavilanes J.

**¿CUANDO COMEMOS
JUNTOS, ¿QUÉ
COSAS INVISIBLES
PASAN EN
NUESTRO CUERPO
Y EN NUESTRO
CORAZÓN?**



INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA:

“Cena familiar” es una instalación artística que nace de mi mesa y de mi memoria. Sobre una vajilla blanca intervengo con frases que cuentan mi relación con quienes me acompañan en la vida. Sobre una mesa blanca viven historias invisibles, los platos guardan palabras secretas que hablan del amor de quienes cuidan. Como una tetera escondida bajo el mantel, casi imperceptible, hay presencias que alimentan desde el silencio y el gesto amoroso. En este territorio de lo cotidiano y lo afectivo, la mesa se vuelve un espacio donde el amor, la memoria y el acto de comer se entrelazan con mi historia y con mi cuerpo.



ACTIVIDAD ARTÍSTICA EDUCATIVA:

En esta mesa, comer es un placer, fíjate en la obra, podemos descubrir que el blanco tiene memoria, abrazo y sabor. Prepara la mesa como una instalación artística: utiliza un mantel de papel blanco, vajilla blanca, cucharas y alimentos de tonos sutiles (ver materiales). Dibuja la silueta con color durazno muy suave del plato y de la cuchara de cada invitado a la mesa. Acompaña el espacio con música suave y relajante que invite a la calma.

Con calma y con todos nuestros sentidos se vive el ritual previo de lavarse las manos, (escuchar el sonido del agua, oler el jabón, secarse suavemente, entre otras) y se puede acompañar con la siguiente idea: *cuidar nuestro cuerpo nos ayuda a disfrutar el alimento. El cuidado también es cariño.*

¡A la mesa! Disfrutemos jugando a poner la mesa, ahora el grupo acomoda con cuidado los utensilios dentro de las siluetas. Antes de sentarse, se hace una pausa para mirar la mesa completa y sentir la satisfacción de haberla preparado juntos.

Ahora es el momento de alimentar mi cuerpo y mi corazón: repartimos el yogurt, plátano y nueces. Antes de comer, se invita a observar y explorar el alimento con los sentidos: mirar su color, tocarlo con la cuchara, sentir si está frío o tibio y reconocer su aroma. Luego, se invita al bocado consciente. Con voz suave: *“probemos despacio”*. Mientras comen, se pregunta cómo se siente el cuerpo, qué sensaciones aparecen, qué sabores o emociones descubren. Prueba a cerrar los ojos por un momento para sentir mejor. Escribe sus percepciones sobre el mantel de papel blanco con el marcador suave.

Después de comer, los niños y niñas intervienen el mantel, en el espacio donde estaba dibujado su plato. Realizan una mini composición usando materiales simples como algodón, telas blancas, papeles suaves, servilletas y goma para plasmar la huella de lo vivido. Acompaña este momento con preguntas suaves: *¿dónde está el cariño en tu dibujo?, ¿dónde aparece la calma? y/o ¿qué se siente al tocarlo o mirarlo?*

Al finalizar, se observa el mantel completo con todas las intervenciones. La mesa se transforma en una obra colectiva que ayuda a reflexionar sobre la idea de que el alimento y la mesa es memoria, afecto, encuentro, cuidado y placer compartido.

MATERIALES:

- Pliegos de papel blanco para que sirvan de mantel
- Marcador tono durazno
- Vajilla blanca
- Cucharas
- Retazos de telas blancas
- Hilos blancos
- Algodón
- Goma
- Servilletas blancas
- Yogurt natural
- Plátanos cortados
- Nueces

PREGUNTA DE REFLEXIÓN FINAL (EVALUACIÓN):

¿Qué pasó hoy para que comer juntos fuera un momento de placer y cuidado para tu cuerpo y tu corazón?

ACTIVIDAD EXTRA SUGERIDA PARA CASA O PARA AULA:

Propón un momento del día para compartir una comida de manera tranquila y sin apuro. Aquí tienes algunas ideas. Lavarse las manos, nombrando el cuidado del cuerpo. Poner la mesa de formas distintas y bellas, invitando al niño o niña a participar. Mirar el plato antes de comer, observando sus colores, formas y olores. Comer despacio, prestando atención a cómo se siente el cuerpo. Agradecer el momento compartido, reconociendo el cuidado y la compañía.



¿SABÍAS QUÉ?

Decir “buen provecho” es una forma de desear bienestar. Cuando decimos buen provecho, estamos deseando el bienestar y diciendo: *que la comida te haga bien, que la disfrutes y que tu cuerpo la reciba con placer.* Es una manera de cuidar al otro con palabras.

En Japón se dice *itadakimasu* para agradecer a quienes cocinaron y a la naturaleza. En otros lugares se agradece en silencio o con palabras. Todas estas formas recuerdan que el alimento llega gracias al cuidado de muchos.

Paseo por **MI CUERPO**

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Acompañar a la primera infancia a reconocer su cuerpo y su crecimiento, haciendo especial énfasis en que algunos alimentos ayudan a crecer fuertes y saludables.

OBRA DE ARTE

SED - Xilografía sobre papel 2025 –
Autor: Christian Tapia



Fotos: Christian Tapia.

¿ CÓMO
SE SIENTE
TU CUERPO
HOY?



INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA:

¿Te has fijado en ese “cuerpo” tan particular de la obra de arte SED? Cada cuerpo es diferente y crece a su propio ritmo. Para crecer, el cuerpo necesita alimentos que lo ayuden. Algunos alimentos tienen proteínas, que son como ladrillos que ayudan al cuerpo a hacerse más fuerte para moverse, jugar y descansar.



ACTIVIDAD ARTÍSTICA EDUCATIVA:

¡Comenzamos! Muestra la obra SED (impresa o en pantalla) e invita al grupo a observarla en silencio unos segundos. Luego comparte algunas ideas y/o preguntas, por ejemplo: Este es un cuerpo que está cambiando por dentro. *¿Qué ven en este cuerpo?, ¿El cuerpo siempre es igual o cambia?, ¿Qué cosas hacen que el cuerpo crezca?*

Tras ello, enseña las imágenes de alimentos con proteínas (revisar anexos) y explica de manera sencilla: Algunos alimentos se llaman proteínas. Las proteínas ayudan a nuestro cuerpo a crecer, a cambiar y a hacerse fuerte.

¡Manos a la obra! En equipos de dos o más participantes y, según el material disponible, dibuja la silueta humana completa o una parte del cuerpo (una mano extendida o cerrada, un brazo o un pie, por ejemplo) de la siguiente forma, un niño o niña se acuesta o se para sobre un pliego de papel grande y otro, con ayuda y guía, dibuja la silueta del cuerpo.

Puedes comentar que este dibujo es como un “mapa” o “paisaje” de nuestro cuerpo. Invita a recorrerlo dejando huellas de movimiento (con líneas largas, marcas suaves o fuertes y repeticiones). Conversa con el grupo sobre los “poderes” que nos dan las proteínas: *¿Dónde pondrías una proteína para correr más rápido, pensar mejor o sentirte fuerte?* Ahora ubica las proteínas en el dibujo: podría ser dibujándolas, pegando papeles de distintos colores y/o texturas o señalando con líneas o símbolos.

Para finalizar, invita a observar los trabajos con el grupo y recuerda a la clase que: *Nuestro cuerpo cambia por dentro gracias a los alimentos. Cada cuerpo crece a su manera.*

MATERIALES:

- Pliegos de papel
- Lápicos o marcadores. Dependiendo del número de participantes.
- Papeles de colores
- Pegamento en barra
- Impresiones de dibujos de diferentes proteínas.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN FINAL (EVALUACIÓN):

¿Cómo ha cambiado mi cuerpo gracias a las proteínas?

ACTIVIDAD EXTRA SUGERIDA PARA CASA O PARA AULA:

Anima a niñas y niños a reconocer su propio cuerpo como si fuera un paisaje, mediante el movimiento y/o un viaje tocando suavemente algunas partes de su cuerpo como los brazos, las piernas y/o la cabeza. El adulto puede comentar que el cuerpo es un lugar que habitamos y que debemos cuidar todos los días.

Mientras se desarrolla esta actividad, se puede comentar que algunos alimentos se llaman proteínas y que ayudan a crecer fuerte y con energía y preguntar si siente que alguna parte del cuerpo está creciendo hoy. Comenta en la familia la importancia de los alimentos saludables e invítalos a preparar un delicioso plato con proteínas.



¿SABÍAS QUÉ?

- Comidas como el huevo, las lentejas o el queso ayudan a que el cuerpo esté fuerte para jugar.
- Nuestro cuerpo está hecho de millones de partes pequeñas que crecen gracias a los alimentos que comemos.
- Cada cuerpo crece a su propio ritmo y todos necesitan alimentos para desarrollarse bien.

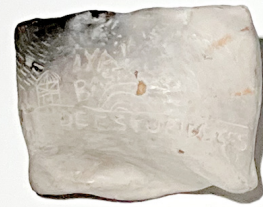
ALMOHADAS

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Reconocer la importancia de la higiene como parte del cuidado del cuerpo a través de la observación, el diálogo y la expresión artística.

OBRA DE ARTE

Almohadas – Cerámica 2023 –
Autor: Christian Tapia.



Fotos: Christian Tapia.

¿ QUÉ
HACEMOS PARA
CUIDAR NUESTRO
CUERPO?



INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA:

Cuidar nuestro cuerpo también es un hábito. Hay acciones y pequeños gestos que nos ayudan a mantenernos sanos, como lavarnos las manos y cuidar nuestra boca. Estos cuidados forman parte de la vida cotidiana y nos acompañan todos los días para sentirnos bien.



ACTIVIDAD ARTÍSTICA EDUCATIVA:

¡Allá vamos! Muestra la obra Almohadas (impresa o en pantalla) e invita al grupo a contemplarla unos segundos. Luego comparte las siguientes ideas y preguntas abiertas: *Estas son almohadas especiales. Las almohadas sirven para descansar y cuidarnos. ¿Para qué usamos una almohada? ¿Cuándo descansamos? ¿Qué dibujos descubro en estas almohadas?* Lo importante es transmitir sensaciones asociadas al cuidado y la calma.

A continuación, se puede dialogar sobre el cuidado del cuerpo y algunas acciones concretas que realizamos para estar sanos, como lavarse las manos, cepillarse los dientes, descansar con calma y dormir el tiempo adecuado. Para terminar esta reflexión, comparte la siguiente idea: “Así como cuidamos una almohada porque nos ayuda en nuestro descanso que es muy importante, también cuidamos nuestro cuerpo para que esté sano y tenga energía”.

Ahora vamos a modelar (formar) nuestra propia almohada cuidadora. Invita a modelar libremente una almohada única y especial que cuida. Cada niño o niña puede: modelar o moldear o formar una almohada con la plastilina (pensar en colores que le den calma) y hacer formas suaves.

Tras ello, agrega dibujos simples relacionados con el cuidado usando marcadores. No es necesario que todos dibujen lo mismo ni de la misma manera. Comenta que en esa almohada pueden aparecer muchas cosas distintas: manos limpias, una boca sonriente, símbolos de cuidado, colores suaves y/o líneas tranquilas, entre otras.

Por último, invita a dejar los dibujos a un lado. Proponga un gesto colectivo como simular lavarse las manos y respirar profundo una vez. Recuerda, para finalizar, que estos *pequeños cuidados ayudan a nuestro cuerpo todos los días*.

MATERIALES:

- Plastilina de diferentes colores.
- Marcadores de colores.
- Superficie para amasar o modelar la plastilina.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN FINAL (EVALUACIÓN):

¿Qué momentos y objetos nos ayudan a cuidar nuestro cuerpo?

ACTIVIDAD EXTRA SUGERIDA PARA CASA O PARA AULA:

En un momento tranquilo del día, por ejemplo, antes o después de la comida, el adulto puede invitar a las niñas y los niños a reconocer pequeños gestos de cuidado del cuerpo. Se puede comenzar recordando que, así como una almohada nos ayuda a descansar, nuestro cuerpo también necesita cuidados para sentirse bien.

Tras identificar estos hábitos, se puede invitar a respirar profundo una vez y decir juntos que estos cuidados nos ayudan a sentirnos bien y que cuidar el cuerpo es un hábito que hacemos todos los días.



¿SABÍAS QUÉ?

Las manos son grandes exploradoras: tocan, juegan y descubren. Lavarlas antes de comer es una forma de decirle al cuerpo “te cuido” antes de que llegue la comida.

Los dientes trabajan todo el día masticando los alimentos. Cepillarlos después de comer los ayuda a descansar limpios.

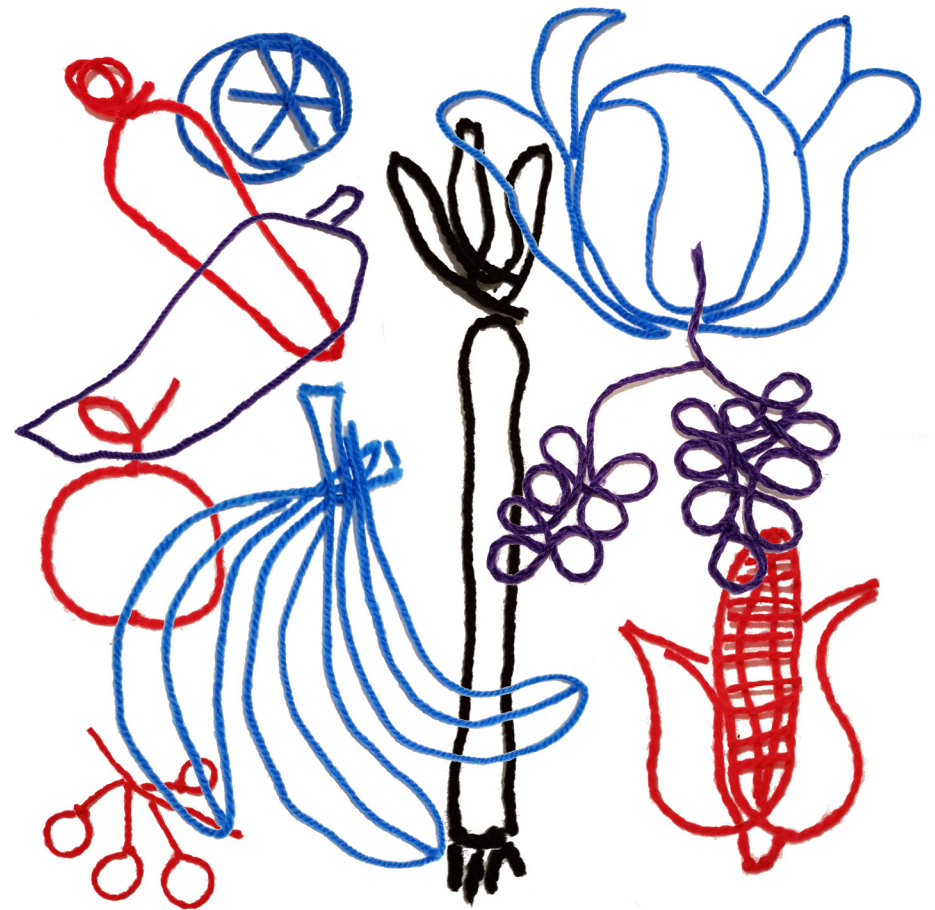
Movimientos **SABROSOS**

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Explorar a través del movimiento, la imaginación y el juego, la idea de que algunos alimentos ayudan a cuidar, proteger y fortalecer el cuerpo, reconociendo la importancia de hábitos de higiene y alimentación saludables para desarrollar la conciencia corporal y la creatividad.

OBRA DE ARTE

Fuente de referencia artística / lúdica: Técnica / Partitura de movimiento - “Danza Lúdica” – 2025 –
Vanessa Moncayo



Fotos: Gabriel Barreto

**¿QUÉ ALIMENTOS
AYUDAN A
NUESTRO
CUERPO A ESTAR
PROTEGIDO Y CON
ENERGÍA PARA
JUGAR Y MOVERSE?**



INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA:

Nuestro cuerpo es nuestra casa y necesita cuidado para crecer fuerte y saludable. A través del movimiento, las niñas y los niños pueden sentir que los alimentos saludables funcionan como un escudo protector que les da energía para moverse, jugar y descansar. Cuidar lo que comemos y mantener hábitos de higiene nos ayuda a sentirnos bien y a proteger nuestro cuerpo todos los días.



ACTIVIDAD ARTÍSTICA EDUCATIVA:

La actividad inicia formando una gran ronda, en el centro se colocan frutas y verduras reales o imágenes de estos alimentos. La docente invita a observar estos elementos y comienza diciendo: *nuestro cuerpo es nuestra casita. Cuando lo alimentamos con comida saludable y cuidamos nuestra higiene, crece fuerte, sano y con mucha energía para moverse.* Después, se conversa brevemente sobre cómo estos alimentos nos ayudan a tener energía para jugar, correr, movernos en la escuela, en la casa y la importancia de lavarse las manos antes de comer.

¡A crear una ensalada de frutas con lana! Se entrega a cada participante un trozo de lana con el que dibujar en el piso una fruta de las que acaban de mencionar. También se abre la posibilidad de crear otro alimento saludable que les guste.

Una vez terminadas las formas, se invita a representar con el cuerpo el alimento que dibujaron, explorando movimientos libres, grandes, pequeños o suaves. Luego se invita a caminar alrededor de la ronda para observar todas las creaciones realizadas por sus compañeros. Tras esta vuelta, con calma y la guía de la docente, se acercan al compañero o compañera de al lado para interpretar o copiar el movimiento de su alimento hasta completar la ronda entera y regresar nuevamente a su lugar.

La docente entrega un segundo trozo de lana para realizar otra imagen de un alimento saludable junto a la primera. Se repite la ronda de movimiento, esta vez uniendo los dos alimentos y realizando movimientos con el cuerpo. Posteriormente, se entrega un tercer trozo de lana para crear un nuevo alimento, con estas tres imágenes cada niño construye su ensalada de frutas como su escudo protector, un pequeño “menú corporal” de alimentos saludables para que se sientan fuertes y sanos. Cada uno representa con el cuerpo sus tres alimentos y si alguien desea mostrarlos, se abre un espacio para que compartan cuál es su receta y cómo la representa con su cuerpo.

Para cerrar la actividad, se propone observar la gran ensalada de frutas que han creado entre todos y todas, se pone música movida de fondo y se invita a bailar lo que ven en el centro de la ronda, recordando que la higiene y la buena alimentación hacen parte de nuestro escudo protector y nos ayudan a tener una vida sana, alegre y en movimiento.

MATERIALES:

- Frutas reales o imágenes impresas de alimentos saludables
- Lana de colores (varios trozos por niño o niña)
- Parlante

PREGUNTA DE REFLEXIÓN FINAL (EVALUACIÓN):

¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo todos los días para sentirnos fuertes, sanos y con ganas de movernos?

ACTIVIDAD EXTRA SUGERIDA PARA CASA O PARA AULA:

Se puede trabajar en parejas o grupos de dos a tres integrantes. Juntan sus imágenes de lana para crear una ensalada de frutas más grande, eligiendo juntos los alimentos, el orden de su receta y cómo se moverán. También, se puede realizar una ensalada de frutas con mamá o familia, lavando las frutas y las manos antes de comenzar, para generar recetas que nos sirvan como escudos protectores.



¿SABÍAS QUÉ?

Cuando comes frutas y verduras de muchos colores estás ayudando a diferentes partes de tu cuerpo. Los alimentos de colores fuertes tienen vitaminas que ayudan a tus ojos a ver mejor, a tu piel a protegerse y a tus músculos a tener más energía para jugar y moverse. Por ejemplo: las verduras cuidan tu energía, los alimentos color naranja cuidan tus ojos y los de color rojo protegen tu corazón.

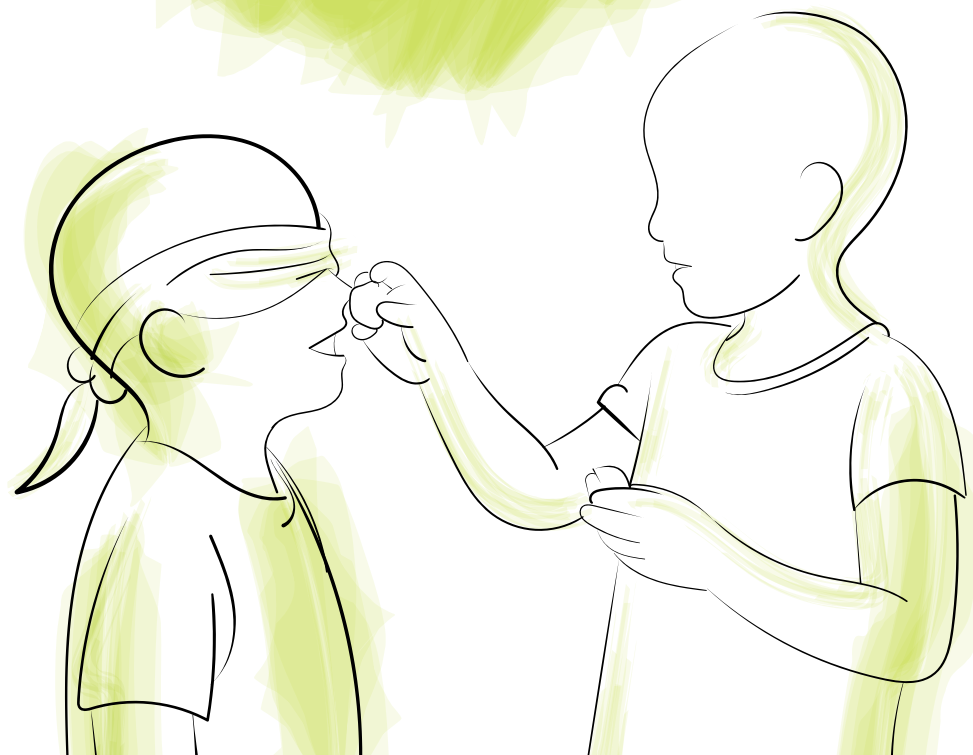
La pancita **NOS HABLA**

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Reconocer las sensaciones del cuerpo a través de los sentidos (gusto y olfato), identificando señales simples como el hambre y la saciedad, por medio del juego, la exploración y la expresión corporal, promoviendo el cuidado del cuerpo y hábitos de higiene y salud.

OBRA DE ARTE

Fuente de referencia artística/lúdica: Taller de formación docente:
Me nutro en movimiento – 2025 –
Autora: Vanessa Moncayo



**¿QUÉ NOS DICE
NUESTRO
CUERPO CUANDO
TIENE HAMBRE O
CUANDO YA ESTÁ
LLENO?**



INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA:

Esta actividad invita a los niños y niñas a escuchar su cuerpo a través de los sentidos, mediante el juego y la exploración, reconociendo sensaciones como el hambre, el gusto, el disgusto o cuando el cuerpo ya está satisfecho. Escuchar la pancita, cuidar lo que comemos y mantener hábitos de higiene nos ayuda a sentirnos bien, seguros y saludables.



ACTIVIDAD ARTÍSTICA EDUCATIVA:

¡Iniciamos! Los niños y niñas se sientan en ronda para conversar brevemente sobre el cuerpo, la importancia de “escuchar” a la pancita, cuidar lo que comemos y mantener hábitos de higiene para sentirnos bien, seguros y saludables. Puedes utilizar las siguientes preguntas: *¿Qué pasa cuando tenemos hambre?*, *¿cómo nos avisa el cuerpo cuando ya está lleno?* Se explica que antes de comer es importante lavarse las manos y que usarán los sentidos para escuchar mejor a su cuerpo y descubrir qué sienten.

El grupo se organiza en parejas, un integrante cubre suavemente sus ojos y el otro lo toma de la mano para caminar despacio por la sala. Se acompaña con frases simples como: *Caminamos despacio, cuidamos a nuestro amigo, escuchamos nuestro cuerpo*, promoviendo la confianza y la atención a las sensaciones corporales, al llegar a un lugar designado, el compañero le ofrece una pequeña porción de alimento.

Tras esta actividad se guía la experiencia con consignas sencillas: *Olemos el alimento y ahora, con cuidado y calma, lo probamos despacio, ¿qué fruta es?*, *¿te gusta?*, *¿tu pancita quiere más o ya está bien?*, ayudando al niño a identificar las señales de hambre, saciedad y gusto.

Además de responder con palabras, se invita a los niños y niñas a responder con gestos y el cuerpo, por ejemplo: gestos de “sí” o “no” con la cabeza, manos sobre la pancita para indicar “quiero más” o “ya estoy bien” y expresiones de agrado o desagrado con señales previamente acordadas. Por ejemplo, agrado equivale a saltar y desagrado a “derretirse”.

Luego se invita a que se realice un movimiento que represente el alimento o la sensación que les dejó. Después se intercambian los roles, repitiendo la experiencia con acompañamiento y respetando siempre el ritmo y la comodidad de cada niño o niña.

Para cerrar, se retiran las vendas y se realiza una breve conversación grupal, preguntando: *¿qué sintieron?*, *¿qué aromas y sabores reconocieron?* y *¿qué les dijo su cuerpo en cada momento?* Finalmente, todos se ponen de pie en una gran ronda y se mueven libremente, dejando que el cuerpo exprese los recuerdos de la experiencia, integrando el movimiento, el gusto y el olfato en una vivencia completa y significativa.

MATERIALES:

- Vendas
- Alimentos saludables a elegir
- Parlante

PREGUNTA DE REFLEXIÓN FINAL (EVALUACIÓN):

¿Qué sabores y olores te gustaron más? ¿Cómo podemos escuchar y cuidar nuestro cuerpo cuando comemos todos los días?

ACTIVIDAD EXTRA SUGERIDA PARA CASA O PARA AULA:

Si algún niño o niña no desea vendarse los ojos, puede participar como ayudante de la o el docente, cuidando que los compañeros no se choquen o realizando toda la actividad sin venda. Siempre se respeta el ritmo, la decisión y la comodidad de cada participante.

Se puede realizar la misma actividad en compañía de mamá o papá usando alimentos favoritos de cada integrante y reforzando el lavado de manos antes de comenzar.



¿SABÍAS QUÉ?

Tu lengua tiene superpoderes, con ella puedes sentir sabores dulces, ácidos, salados y amargos; cada parte de tu lengua ayuda a descubrir un sabor diferente. Por eso puedes distinguir cuándo algo no te gusta.

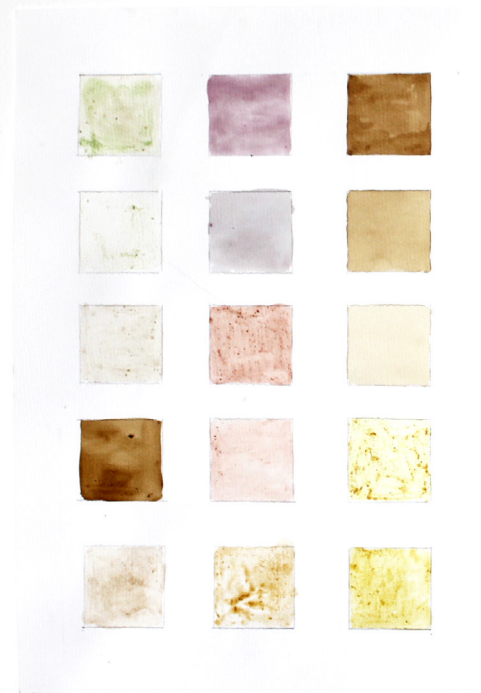
Colores que **ALIMENTAN**

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Generar un acercamiento a la alimentación saludable y consciente desde el juego, el arte y la experimentación para reconocer que cuanto más colores tenga nuestro plato, más saludable puede ser.

OBRA DE ARTE

Los colores secretos del maíz – Pigmentos obtenidos de vegetales y especias: café, cúrcuma, mora, hojas de plantas, achiote – 2026 –
María Dolores Charvet



Fotos: María Dolores Charvet

**¿QUÉ NOS REGALA
LA COMIDA
SALUDABLE Y
COLORIDA COMO
LAS FRUTAS Y
VERDURAS Y CÓMO
NOS AYUDA?**



INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA:

A partir del reconocimiento, la observación, la experimentación y la creación artística con pigmentos naturales de frutas, verduras, raíces y plantas, se relacionan los colores de los alimentos con las vitaminas y nutrientes que ayudan a nuestro cuerpo a crecer fuerte, tener energía y la relevancia del cuidado.



ACTIVIDAD ARTÍSTICA EDUCATIVA:

¡Vamos a divertirnos! Observa detenidamente con tu grupo de estudiantes la obra Los colores secretos del maíz, ¿qué colores se destacan y cuál es tu preferido? ¿De dónde habrán salido tantos colores distintos? Ahora lo vamos a descubrir juntos.

Se invita al grupo a sentarse en círculo y se realiza la lectura del cuento “La papa el tesoro de la tierra” bit.ly/4rVpqyO

¡Tras ello, se podría dialogar con el grupo a través de las siguientes preguntas: *¿Qué frutas o verduras te dan energía para jugar? ¿Qué alimentos ayudan a que nuestro cuerpo crezca fuerte? ¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando comemos frutas y verduras?*

¡A descubrir mundos de colores! En el centro del aula se disponen recipientes con diferentes tipos de raíces, tubérculos, plantas, frutas, vegetales, entre otros, de los cuales se pueden extraer su pigmento al mezclarlo con agua. Los pigmentos pueden ser extraídos cortando los vegetales y frutas en trozos pequeños, aplastándolos con una cuchara y mezclándolos con un poco de agua, de acuerdo a la cantidad y la tonalidad de color que queramos obtener, también podemos utilizar las frutas y vegetales directamente frotándolos en el soporte que tengamos.

Se entrega una hoja de papel acuarelable de tamaño A3, para bocetar con los pigmentos, los colores y el dibujo. Crearemos nuestra propia paleta de colores y experimentaremos dibujando formas y figuras relacionadas con las frutas o verduras y los contextos de dónde vienen estos alimentos.

¡Para terminar, nos sentamos en círculo y compartimos los trabajos terminados para poder mirar lo que hicieron las y los demás. Para finalizar, se puede conversar sobre cómo los alimentos ayudan al cuerpo, cómo cuidar la tierra que los produce y cómo compartirlos.

MATERIALES:

- 1 frasco de cúrcuma en polvo, 1 frasco de café, 4 remolachas, 4 papas, 4 camotes, media libra de espinaca, media libra de moras, 4 mangos pequeños, 1 col morada, y demás alimentos de los que podamos extraer su color.
- 1 recipiente con agua por participante.
- 1 pincel por participante.
- 1 lápiz por participante.
- 1 pedazo de papel higiénico o toalla para secar el pincel por participante.
- 1 hoja acuarelable tamaño A3 por participante.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN FINAL (EVALUACIÓN):

¿Crees que estos alimentos de diferentes colores y texturas nos ayudan a crecer fuertes?

La tierra nos regala estos alimentos, *¿por qué es importante cuidarla?*

ACTIVIDAD EXTRA SUGERIDA PARA CASA O PARA AULA:

Utilizando materiales como frutas y vegetales, podemos divertirnos creando muchas figuras con diversos colores y texturas.



¿SABÍAS QUÉ?

Si mezclamos con un poco de agua diferentes alimentos, principalmente frutas, vegetales y especias podemos encontrar colores que no siempre encontramos en los materiales que utilizamos de manera convencional y con ellos se pueden crear formas y dibujos que queramos.

La tierra nos cuenta **HISTORIAS**

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Desarrollar procesos de aprendizaje que promuevan el bienestar y los hábitos de alimentación saludable, a través de la vivencia de tradiciones culturales, que transiten del trabajo individual al colectivo como parte fundamental del desarrollo integral y la vida en comunidad.

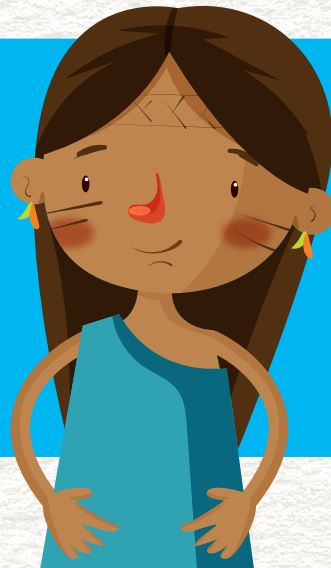
OBRA DE ARTE

Obra de arte: Chakana del alimento – *Land art* o arte de la tierra, palitos, hojas, y flores recogidas, frutas y vegetales – 2026 –
María Dolores Charvet



Fotos: María Dolores Charvet

**¿ CON QUIÉN
COMPARTES LA
COMIDA Y CÓMO
TE SIENTES EN
ESOS MOMENTOS?**



INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA:

A través de la creación de una obra colectiva enfocada en la tradición cultural de la Pamba mesa y los principios del *Land art*, se busca reflejar las historias de vida personales y comunitarias, fortaleciendo el sentido de pertenencia, el cuidado mutuo y la valoración de prácticas cotidianas. Esta experiencia es una invitación a que cada niño y niña reafirme su identidad propia y, a la vez, tome conciencia de que forma parte activa de una comunidad.



ACTIVIDAD ARTÍSTICA EDUCATIVA:

¡Iniciamos este gran momento para compartir! Observa con atención la obra, Chakana del alimento, ¿qué ves?, ¿qué elementos la componen?

Da la bienvenida y comienza con ejercicios de respiración y de relajación consciente para conectarnos con el espacio y con el grupo. En círculo, nos damos un momento para conversar y tener pequeñas reflexiones, las siguientes preguntas pueden ayudar: *¿Qué alimentos nos dan energía para jugar, aprender y compartir con otras personas? ¿Con quién compartes la comida y cómo te sientes en esos momentos? ¿Qué alimentos compartimos en nuestra comunidad?*

Se explica que realizaremos una *pamba mesa*, que también será una obra de *Land Art*, utilizando sólo elementos naturales encontrados en el espacio (hojas, piedras, semillas, ramas, flores caídas, tierra), recordando que no se arranca ni daña la naturaleza. Adicionalmente, a esta creación se incorporan frutas y vegetales.

En primer lugar, cada niño y niña crea una composición en el suelo que represente: alimentos que le gustan o que lo cuidan, personas con quienes comparten la comida y/o sensaciones de cuidado, energía o bienestar. Después, en segundo lugar, las creaciones individuales se unen para formar una gran obra colectiva en el suelo, conectando las piezas entre sí, mostrando que todas las historias forman parte de una misma comunidad.

Para finalizar, nos sentamos en círculo alrededor de la obra para observarla, respetarla y reconocer el trabajo de todas y todos. Se puede finalizar el encuentro con la siguiente idea, *esta creación es una gran instalación colectiva que refleja la diversidad de la comunidad y la importancia de cuidar la naturaleza y los alimentos que nos nutren.*

MATERIALES:

- Hojas de plantas o de árboles que podemos encontrar en el parque o en el suelo
- Pétalos de flores
- Semillas
- Piedras
- Frutas y vegetales
- Lo ideal es que tengamos elementos suficientes para que las niñas y niños puedan jugar, experimentar y crear juntas y juntos.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN FINAL (EVALUACIÓN):

¿Qué aprendimos hoy sobre la tierra y la comida que nos cuida? ¿Cómo nos sentimos cuando compartimos la comida en una pamba mesa?

ACTIVIDAD EXTRA SUGERIDA PARA CASA O PARA AULA:

Invita a crear una pamba mesa, en una mesa, un mantel o incluso en el suelo (sobre una tela limpia o sobre hojas de plátano bien lavadas), se colocan algunos alimentos saludables (frutas, pan, tubérculos, semillas). Se pueden ordenar los alimentos en el centro, formando un pequeño círculo o diseño, como la obra vista en clase. Tras ello, se disfruta de los alimentos recordando que la comida se cuida y se comparte.

¿SABÍAS QUÉ?

El *Land Art* es una forma de arte que se hace con elementos de la naturaleza y suele ser temporal. Nos enseña que podemos crear sin dañar el entorno y que el arte también puede volver a la tierra. Además, está muy relacionada con las tradiciones de muchas culturas ecuatorianas en donde celebran con una pamba mesa para compartir los alimentos de manera respetuosa con la tierra y con las y los demás.

Cosechando EN FAMILIA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Explorar en familia las formas y los orígenes de los alimentos a través del movimiento y del juego, para establecer conexiones afectivas y placenteras con la comida saludable.

OBRA DE ARTE

Fuente de referencia artística/lúdica: Técnica / Partitura de movimiento - "Danza Lúdica" – 2025 –
Kike Mediavilla

**¿ DE DÓNDE
PROVIENEN
LOS ALIMENTOS
ANTES DE QUE
LLEGUEN AL
SUPERMERCADO
O A LA MESA?**



INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA:

Se propone un juego simbólico en el que se representa el crecimiento de la naturaleza y la forma en la que se obtienen determinados alimentos. Para ello, se invita a todos los integrantes de la familia a indagar las texturas, formas y figuras de los alimentos desde su origen hasta su madurez a través del universo del movimiento.



TIEMPO
ESTIMADO:
30 min



ACTIVIDAD ARTÍSTICA EDUCATIVA:

Antes de iniciar el juego debemos preparar un parlante, un lugar amplio en la casa en el que poder acostarse en el suelo, un vaporizador (chisguete) con agua y una cesta o bandeja con varios alimentos de diversas formas, colores, tamaños y procedencias. Por ejemplo: frutilla, mora, plátano, pitahaya, aguacate, tomate, lechuga, entre otros.

¡Vamos a divertirnos en familia! Para comenzar, cada miembro de la familia podrá tener un nuevo nombre, que se inventará cambiándolo por un alimento que comience con la primera letra de su nombre o apodo. Si deseas añadir dificultad, añade también el apellido, por ejemplo, María Sánchez, podría ser Melón Sandía o Manzana Sopa.

Tras ello, un participante toma una pieza de uno de estos alimentos sin que el resto lo vea. Debe tumbarse en el suelo, “convertirse” con el cuerpo en una semilla y guardar en su interior el alimento seleccionado. Los mayores pueden preguntar: *¿cuánto espacio ocupa una semilla?, ¿qué necesita para crecer?, ¿crece lento o rápido?*

Cualquiera puede responder, puede que se mencionen elementos como el sol, la tierra y el agua, y ahí será el momento de poner la música instrumental suave preferida y “regar” con el vaporizador la semilla/persona. Tras esa acción, se comienza a “crecer” con todo el cuerpo, muy despacio, hasta que poco a poco madura y se descubre el alimento.

Se puede investigar antes o después de la dinámica la forma en la que crece cada alimento, para que la posición final del cuerpo, antes de mostrar la fruta o verdura, corresponda con una composición que se acerque a la realidad, por ejemplo, en un plano bajo (lechuga o frutilla), medio (tomate) o alto (plátano o aguacate).

Al finalizar la representación lúdica de cada miembro de la familia, se incide en la idea de que las semillas necesitan agua y cuidados para crecer, igual que nosotros. Tras la “cosecha” de cada uno de los alimentos realizaremos algún plato nutritivo y saludable, como una ensalada fresca o de frutas.

MATERIALES:

- Parlante
- Vaporizador (chisguete) con agua
- Alimentos
- Cesta o bandeja

PREGUNTA DE REFLEXIÓN FINAL (EVALUACIÓN):

¿Qué necesitan las plantas y las personas para crecer?

ACTIVIDAD EXTRA SUGERIDA PARA CASA O PARA AULA:

Otro posible juego podría ser fijarse detenidamente en el alimento, en su textura, colores y forma y, tras ello, disponer en un camino unas tres separadas por un espacio. Luego, de uno en uno, nos desplazamos en paralelo por este camino y realizamos con el cuerpo la forma que tendría cada alimento y cómo se desplazaría. De esta forma, generaremos una secuencia divertida y original de movimiento. Por último, la podríamos repetir probando hacerlo con diferentes ritmos, alturas y velocidades.



¿SABÍAS QUÉ?

Ecuador es parte de la región andina y es uno de los más importantes centros de domesticación y origen de cultivos en el mundo. Si quieres conocer mucho más sobre la relevancia de conservar las semillas ancestrales puedes visitar la página web de esta iniciativa:

Red de Guardianes de Semillas

<https://redsemillas.org/>

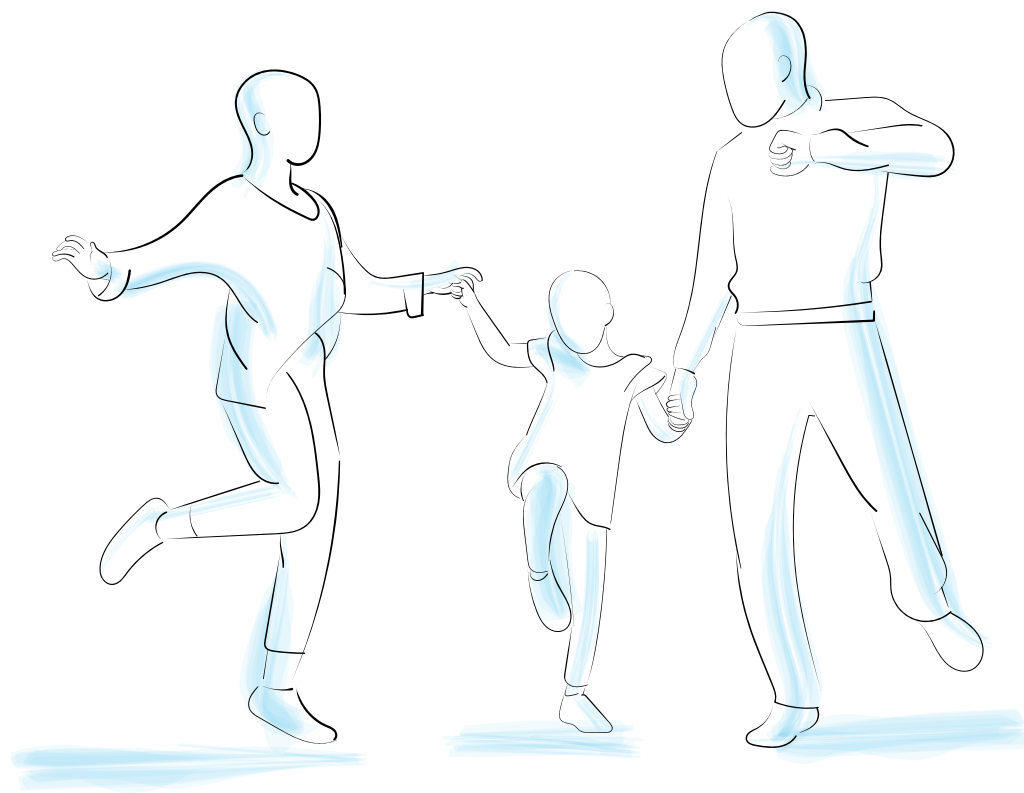
Fluir con **EL AGUA**

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Tomar conciencia de la relevancia del agua como fuente esencial de vida y base de los hábitos saludables como la hidratación y la higiene, a través de la experimentación en movimiento y la observación de su presencia en diversos estados.

OBRA DE ARTE

Fuente de referencia artística/lúdica: Técnica / Partitura de movimiento
- “Danza Lúdica” – 2025 –
Kike Mediavilla



**¿ POR QUÉ
EL AGUA ES
FUNDAMENTAL
PARA LA VIDA?**



INTRODUCCIÓN A LA EXPERIENCIA:

El agua es un recurso elemental para la vida que fluye por nuestro cuerpo y también lo hace en la naturaleza. En esta línea, la propuesta invita a experimentar por medio del cuerpo, del movimiento y de la observación, a través de juegos inspirados en las sonoridades y los estados del agua, que servirán como puntos de referencia para integrar hábitos saludables relacionados con este elemento, tales como mantenerse limpio e hidratado.



ACTIVIDAD ARTÍSTICA EDUCATIVA:

¡Allá vamos! Toma un parlante, busca un lugar amplio en la casa, de dos a cuatro vaporizadores (chisguetes) y diversos recipientes para poner hielos y agua. Antes de comenzar, ten en cuenta que esta dinámica se puede conectar de manera sencilla y significativa con la propuesta “Cosechando en familia”, que también se encuentra en esta guía.

¡A movernos con y como el agua! Inicia con esta idea: *las plantas crecen con agua de lluvia y es la ideal, ya que no necesitan ningún elemento añadido. Igual que nosotros, necesitamos mucha agua natural, sin nada más. Por tanto, las bebidas como las colas (refrescos) muy azucaradas no son lo mejor para tu cuerpo.* Ahora, puedes poner música que invite al movimiento y a que la mitad de la familia invente su propia “danza de la lluvia” y, tras ello, la otra mitad del grupo familiar utiliza vaporizadores para generar “lluvia”. Seguro que recibir esa lluvia influirá en la danza, *¿puedes sentir la lluvia con tus manos, el rostro o tu lengua?, ¿qué tal si utilizamos la lluvia para estar limpios?*

Para seguir indagando sobre el movimiento y el agua, comparte esta reflexión: *resulta esencial que los ríos (al igual que las personas) se muevan y fluyan libremente, ya que son vitales para una gran cantidad de animales y ayudan a la supervivencia tanto de las personas como de la naturaleza en todo el mundo.* Invita a “fluir” por todo el espacio e imaginar por dónde pasan estos ríos, es decir, una vez que inicia un movimiento se hace continuo. Anima a seguir haciéndolo: eso es, muévete como un río que nunca se detiene.

Y, por último, para terminar el juego, la mitad de la familia le pide a la otra mitad que cierren los ojos para sentir las múltiples formas del agua. Hay muchas posibilidades para experimentar: meter las manos y/o los pies en un recipiente de agua tibia, pasar ligeramente un hielo por un brazo, entre otras. Tras esta dinámica, se comparten las sensaciones y emociones vividas con estos juegos y se concluye con la idea de que es importante cuidar de nosotros mismos y preservar el agua.

MATERIALES:

- Parlante
- De dos a cuatro vaporizadores (chisguetes) con agua
- Hielos
- Recipientes con agua

PREGUNTA DE REFLEXIÓN FINAL (EVALUACIÓN):

¿Dónde podemos encontrar agua y de qué forma la podemos cuidar?

ACTIVIDAD EXTRA SUGERIDA PARA CASA O PARA AULA:

Pueden moverse con los ojos cerrados o abiertos y utilizar, como estímulos, los sonidos que se pueden hacer con agua en distintos estados. Utiliza algunos recipientes que se puedan cerrar para poder utilizar el agua líquida y/o los hielos. Las personas que se mueven pueden “fluir” teniendo en cuenta esos sonidos y las personas que hacen estos sonidos pueden observar la forma en la que van cambiando los movimientos y su intensidad en función de los sonidos que van realizando.



¿SABÍAS QUÉ?

El agua es el componente principal del cuerpo humano y representa entre el 50 % y 70 % del peso corporal total.

Las moléculas (parte más pequeña de una sustancia) del agua son tan antiguas, que, en algún momento, el agua que tienes dentro también estuvo dentro de dinosaurios, océanos, tormentas, los casquetes polares y muchos otros sitios.

El agua es el principal regulador de temperatura terrestre y permite la existencia del ser humano.

TABLA DE COTEJO – ACTIVIDAD
“SONIDO SABROSO”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE
 Apreciar la relevancia del valor nutricional de los carbohidratos a través del universo sonoro.

CRITERIO A OBSERVAR	INDICADOR DE LOGRO	SÍ	PARCIAL	NO	OBSERVACIONES DEL DOCENTE
PARTICIPACIÓN ACTIVA	El estudiante participa con interés en la escucha, la construcción de la maraca y la actividad rítmica colectiva.				
ESCUCHA ATENTA	Presta atención a la obra “n granos” y a los sonidos producidos por sus compañeros (respeto los momentos de silencio).				
EXPLORACIÓN SONORA	Experimenta con diferentes cantidades y tipos de granos para modificar el sonido de su maraca.				
COMPRENSIÓN DE LA METÁFORA	Relaciona el sonido/energía de la maraca con la idea de la energía que aportan los carbohidratos al cuerpo.				
EXPRESIÓN VERBAL	Responde a las preguntas motivadoras y de reflexión utilizando ideas propias, gestos, onomatopeyas o palabras sencillas.				
CREATIVIDAD	Muestra iniciativa en la creación sonora (ritmos, combinaciones de granos, forma de tocar la maraca).				
TRABAJO COLECTIVO	Se integra al ritmo grupal respetando turnos, normas y escuchando a los demás.				
VOCABULARIO CLAVE	Reconoce o utiliza (según edad) términos como energía, carbohidratos o ritmo durante la actividad o el cierre.				
REFLEXIÓN FINAL	Participa en la conversación final y establece alguna relación entre los sonidos creados y la alimentación.				

ESCALA SUGERIDA (opcional)

- **SÍ:** logrado de forma clara y autónoma
- **PARCIAL:** en proceso o con apoyo del docente
- **NO:** no se evidencia durante la actividad

NOTA PEDAGÓGICA PARA DOCENTES

- Se valorará más la **experiencia vivida, la exploración y la participación**, que la precisión conceptual o verbal.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Promover en la primera infancia hábitos saludables de higiene y alimentación a partir de una experiencia artística y sensorial, fortaleciendo una relación afectiva y placentera con la comida, entendida como un acto de cuidado del cuerpo, del otro y del espacio compartido.

**TABLA DE COTEJO – ACTIVIDAD
“RITUALES DE CUIDADO SOBRE LA MESA”**

CRITERIO A OBSERVAR	INDICADOR DE LOGRO	SÍ	PARCIAL	NO	OBSERVACIONES DEL DOCENTE
PARTICIPACIÓN ACTIVA	El niño o niña participa con disposición en el ritual de lavado de manos, preparación de la mesa y momento de alimentación compartida.				
RITUAL DE HIGIENE	Realiza el lavado de manos con atención y calma, comprendiendo el gesto como cuidado del propio cuerpo y de los demás.				
EXPLORACIÓN SENSORIAL	Observa, toca, huele y prueba el alimento con atención, reconociendo sensaciones (frío, textura, aroma, sabor).				
AUTONOMÍA EN EL ESPACIO	Reconoce su lugar en la mesa (silueta y nombre) y colabora al poner y cuidar los elementos del espacio compartido.				
COMPRENSIÓN DEL CUIDADO	Manifiesta, mediante palabras, gestos o actitudes, que el momento de comer puede ser un acto de calma, cariño y bienestar.				
INTERVENCIÓN ARTÍSTICA	Realiza una composición con materiales suaves que representa su vivencia (calma, cuidado, disfrute, compañía).				
TRABAJO COLECTIVO	Respeto turnos, comparte materiales y participa en la construcción de la obra colectiva (mantel intervenido).				
VOCABULARIO CLAVE	Reconoce o utiliza términos como cuidado, ritual, calma, higiene o compartir durante la actividad o el cierre.				
REFLEXIÓN FINAL	Participa en la conversación final y logra expresar qué hizo que el momento de comer fuera placentero para su cuerpo y su corazón.				

ESCALA SUGERIDA (opcional)

- **SÍ:** logrado de forma clara y autónoma
- **PARCIAL:** en proceso o con apoyo del docente
- **NO:** no se evidencia durante la actividad

NOTA PEDAGÓGICA PARA DOCENTES

- Se valorará principalmente la experiencia vivida, la disposición al ritual, la exploración sensorial y la expresión emocional, más que la precisión verbal o conceptual. El foco está en el vínculo, el cuidado y la construcción de hábitos saludables desde una vivencia estética y afectiva.

TABLA DE COTEJO – ACTIVIDAD
“PASEO POR MI CUERPO”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Acompañar a la primera infancia en el reconocimiento de su cuerpo y su crecimiento, haciendo especial énfasis en que algunos alimentos ayudan a crecer fuertes y saludables.

CRITERIO A OBSERVAR	INDICADOR DE LOGRO	SÍ	PARCIAL	NO	OBSERVACIONES DEL DOCENTE
OBSERVACIÓN DE LA OBRA	Observa la obra SED con atención y participa del momento inicial de contemplación.				
PARTICIPACIÓN EN EL DIÁLOGO INICIAL	Responde (con palabras, gestos o movimientos) a preguntas sobre el cuerpo y sus cambios.				
COMPRENSIÓN DEL CRECIMIENTO	Reconoce que el cuerpo cambia o crece con el tiempo.				
COMPRENSIÓN BÁSICA DE PROTEÍNAS	Identifica que algunos alimentos ayudan al cuerpo a crecer fuerte.				
COMPRENSIÓN DE LA METÁFORA	Relaciona el sonido/energía de la maraca con la idea de la energía que aportan los carbohidratos al cuerpo.				
TRABAJO COLABORATIVO	Participa en el dibujo grupal respetando turnos y compartiendo materiales.				
EXPLORACIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA	Representa el cuerpo (completo o una parte) utilizando líneas, colores o huellas de movimiento.				
RELACIÓN ALIMENTO – CUERPO	Ubica o representa proteínas en el dibujo relacionándolas con fuerza, energía o crecimiento.				
EXPRESIÓN PERSONAL	Manifiesta ideas sobre su cuerpo señalando, hablando o mostrando en el dibujo.				
RESPETO POR NORMAS DE HIGIENE	Participa del lavado de manos antes y después de la actividad.				
REFLEXIÓN FINAL	Participa en la conversación final respondiendo: ¿Cómo ha cambiado mi cuerpo gracias a las proteínas? (según su nivel).				

ESCALA SUGERIDA *(opcional)*

- **SÍ:** logrado de forma clara y autónoma
- **PARCIAL:** en proceso o con apoyo del docente
- **NO:** no se evidencia durante la actividad

NOTA PEDAGÓGICA PARA DOCENTES

- En primeras infancias se prioriza la experiencia, la participación y la expresión libre. Se valorará más el proceso creativo, el diálogo y la exploración corporal que la precisión conceptual.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Reconocer la importancia de la higiene como parte del cuidado del cuerpo a través de la observación, el diálogo y la expresión artística.

**TABLA DE COTEJO – ACTIVIDAD
“ALMOHADAS”**

CRITERIO A OBSERVAR	INDICADOR DE LOGRO	SÍ	PARCIAL	NO	OBSERVACIONES DEL DOCENTE
OBSERVACIÓN ATENTA	Observa la obra Almohadas con interés y permanece atento/a durante el momento de contemplación.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
PARTICIPACIÓN EN EL DIÁLOGO	Responde (con palabras, gestos o movimientos) a preguntas sobre el cuidado del cuerpo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
COMPRENSIÓN DEL CUIDADO CORPORAL	Reconoce acciones concretas de higiene antes o después de comer (lavarse manos, limpiar boca, etc.).	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
RELACIÓN OBRA – CUIDADO	Establece alguna relación entre la almohada y la idea de descanso o cuidado del cuerpo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
EXPRESIÓN ARTÍSTICA	Modela una almohada utilizando la plastilina con intención expresiva.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
INCORPORACIÓN DE SÍMBOLOS DE CUIDADO	Incluye en su creación elementos vinculados al cuidado (manos limpias, boca sonriente, colores suaves, etc.).	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
AUTONOMÍA EN LA ACTIVIDAD	Participa del modelado (construcción) de la almohada con iniciativa, explorando formas y colores.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
RESPETO POR NORMAS DE HIGIENE	Participa del lavado de manos antes y después de la actividad.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
PARTICIPACIÓN EN EL RITUAL DE CIERRE	Se integra al gesto colectivo (simular lavado de manos, respiración profunda, etc.).	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
REFLEXIÓN FINAL	Responde a la pregunta final: ¿Qué hacemos para cuidarnos antes y después de comer? (según su nivel de desarrollo).	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

ESCALA SUGERIDA (opcional)

- **SÍ:** logrado de forma clara y autónoma
- **PARCIAL:** en proceso o con apoyo del docente
- **NO:** no se evidencia durante la actividad

NOTA PEDAGÓGICA PARA DOCENTES

- En esta etapa se valorará especialmente la participación, la vivencia del cuidado como experiencia significativa y la expresión corporal y artística, más que la verbalización precisa de conceptos. El foco está en instalar el hábito de cuidado como experiencia cotidiana.

TABLA DE COTEJO – ACTIVIDAD
“MOVIMIENTOS SABROSOS”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Explorar a través del movimiento, la imaginación y el juego, la idea de que algunos alimentos ayudan a cuidar, proteger y fortalecer el cuerpo, reconociendo la importancia de hábitos de higiene y alimentación saludables para desarrollar la conciencia corporal y la creatividad.

CRITERIO A OBSERVAR	INDICADOR DE LOGRO	SÍ	PARCIAL	NO	OBSERVACIONES DEL DOCENTE
PARTICIPACIÓN ACTIVA	Participa con interés en la observación de alimentos y las actividades de movimiento propuestas.				
IDENTIFICACIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES	Reconoce o menciona frutas o alimentos saludables durante la actividad.				
EXPRESIÓN CORPORAL	Representa con su cuerpo el alimento creado con lana mediante movimientos libres.				
EXPLORACIÓN DEL MOVIMIENTO	Experimenta movimientos grandes, pequeños o suaves según la propuesta.				
COMPRENSIÓN DEL CUIDADO DEL CUERPO	Relaciona los alimentos saludables con el cuidado y fortalecimiento del cuerpo.				
HÁBITOS DE HIGIENE	Reconoce la importancia del lavado de manos antes de comer.				
CREATIVIDAD	Muestra iniciativa al crear su “ensalada de frutas” y sus movimientos.				
TRABAJO COLECTIVO	Interactúa con sus compañeros respetando turnos e imitando movimientos.				
EXPRESIÓN VERBAL O GESTUAL	Expresa ideas sobre su “receta” o movimientos con palabras o gestos.				
REFLEXIÓN FINAL	Participa en la conversación sobre cómo cuidar el cuerpo con alimentación saludable.				

ESCALA SUGERIDA (opcional)

- **SÍ:** logrado de forma clara y autónoma
- **PARCIAL:** en proceso o con apoyo del docente
- **NO:** no se evidencia durante la actividad

NOTA PEDAGÓGICA PARA DOCENTES

- Se valorará más la experiencia vivida, la exploración corporal, la creatividad y la participación activa de los niños y niñas en la representación de los alimentos saludables, que la precisión conceptual o verbal.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Reconocer las sensaciones del cuerpo a través de los sentidos (gusto y olfato), identificando señales simples como el hambre y la saciedad, por medio del juego, la exploración y la expresión corporal, promoviendo el cuidado del cuerpo y hábitos de higiene y salud.

**TABLA DE COTEJO – ACTIVIDAD
“LA PANCITA NOS HABLA”**

CRITERIO A OBSERVAR	INDICADOR DE LOGRO	SÍ	PARCIAL	NO	OBSERVACIONES DEL DOCENTE
PARTICIPACIÓN ACTIVA	Participa con interés en la exploración sensorial y actividades propuestas.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
RECONOCIMIENTO DE SENSACIONES CORPORALES	Identifica señales básicas como hambre, saciedad, agrado o desagrado.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
EXPLORACIÓN DE LOS SENTIDOS	Utiliza el gusto y el olfato para explorar alimentos durante la actividad.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
EXPRESIÓN CORPORAL Y GESTUAL	Responde a las sensaciones mediante gestos o movimientos corporales.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
CONFIANZA Y CUIDADO DEL COMPAÑERO	Participa en la actividad en pareja mostrando respeto y cuidado.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
COMPRENSIÓN DEL CUIDADO DEL CUERPO	Reconoce la importancia de escuchar el cuerpo al comer.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
HÁBITOS DE HIGIENE	Reconoce la importancia del lavado de manos antes de comer.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
EXPRESIÓN VERBAL	Responde a preguntas sobre sabores, olores o sensaciones.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
CREATIVIDAD EN EL MOVIMIENTO	Representa con el cuerpo el alimento o sensación experimentada.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
REFLEXIÓN FINAL	Participa en la conversación sobre cómo cuidar el cuerpo al alimentarse.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

ESCALA SUGERIDA (opcional)

- **SÍ:** logrado de forma clara y autónoma
- **PARCIAL:** en proceso o con apoyo del docente
- **NO:** no se evidencia durante la actividad

NOTA PEDAGÓGICA PARA DOCENTES

- Se valorará más la experiencia sensorial, la exploración de los sentidos, la expresión corporal y la participación activa de los niños y niñas que la precisión conceptual o verbal en la identificación de las sensaciones del cuerpo.

TABLA DE COTEJO – ACTIVIDAD
“COLORES QUE ALIMENTAN”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Reconocer, a través del arte y la exploración, que los alimentos saludables aportan vitaminas y nutrientes que ayudan al cuerpo a crecer fuerte, tener energía y mantenerse sano, promoviendo hábitos de alimentación consciente y cuidado del cuerpo y la tierra.

CRITERIO A OBSERVAR	INDICADOR DE LOGRO	SÍ	PARCIAL	NO	OBSERVACIONES DEL DOCENTE
PARTICIPACIÓN EN EL CÍRCULO INICIAL	Participa en el círculo de inicio y muestra disposición para escuchar el cuento y las consignas.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
ESCUCHA ATENTA	Presta atención a la lectura del cuento y a las intervenciones de sus compañeras/os durante el diálogo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
RECONOCIMIENTO DE ALIMENTOS	Identifica frutas, verduras, raíces o plantas durante la actividad, ya sea de forma verbal o gestual.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
EXPLORACIÓN DE PIGMENTOS NATURALES	Experimenta con los pigmentos obtenidos de alimentos, explorando colores, mezclas y texturas.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
USO CREATIVO DEL COLOR	Utiliza los colores de forma libre y expresiva en su producción artística.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
COMPRENSIÓN DEL VÍNCULO ALIMENTO–CUERPO	Establece alguna relación entre los alimentos, los colores y el cuidado del cuerpo (de forma verbal, gráfica o simbólica).	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
EXPRESIÓN ARTÍSTICA	Se expresa a través del dibujo y la experimentación sin temor al error, disfrutando del proceso creativo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
CUIDADO DE MATERIALES Y ENTORNO	Manipula los materiales con cuidado y respeta el espacio compartido.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
PARTICIPACIÓN EN EL CIERRE	Participa en la observación colectiva de los trabajos y en la conversación final.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
VOCABULARIO CLAVE	Reconoce o utiliza, según su edad, palabras como colores, alimentos, pigmento, vitaminas o nutrientes.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

ESCALA SUGERIDA (opcional)

- **SÍ:** logrado de forma clara y autónoma
- **PARCIAL:** en proceso o con apoyo del docente
- **NO:** no se evidencia durante la actividad

NOTA PEDAGÓGICA PARA DOCENTES

- En primeras infancias se prioriza la experiencia, la participación y la expresión libre. Se valorará más el proceso creativo, el diálogo y la exploración corporal que la precisión conceptual.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Generar procesos de aprendizaje que transiten de lo individual a lo colectivo, reconociendo la identidad personal y el sentido de pertenencia comunitaria, a través de la creación artística con elementos de la naturaleza, fortaleciendo el cuidado mutuo, la relación con el entorno y la valoración de prácticas como la alimentación compartida.

TABLA DE COTEJO – ACTIVIDAD “LA TIERRA NOS CUENTA HISTORIAS”

CRITERIO A OBSERVAR	INDICADOR DE LOGRO	SÍ	PARCIAL	NO	OBSERVACIONES DEL DOCENTE
PARTICIPACIÓN EN LA BIENVENIDA	Participa en los ejercicios iniciales de respiración y relajación, mostrando disposición para integrarse al grupo.				
ESCUCHA Y DIÁLOGO INICIAL	Escucha y participa en la conversación sobre alimentos, comunidad y momentos de cuidado.				
RECONOCIMIENTO DE LA NATURALEZA	Identifica y utiliza elementos naturales del entorno sin dañarlos.				
COMPRENSIÓN DEL LAND ART	Comprende que el <i>land art</i> se realiza con materiales naturales y es una creación respetuosa con la naturaleza.				
CREACIÓN INDIVIDUAL	Realiza una composición individual que representa alimentos, personas o sensaciones de cuidado y bienestar.				
EXPRESIÓN SIMBÓLICA	Utiliza formas, colores y disposiciones espaciales para expresar ideas o emociones relacionadas con su historia de vida.				
INTEGRACIÓN AL TRABAJO COLECTIVO	Integra su creación individual a la obra colectiva, reconociéndose como parte de un grupo.				
TRABAJO COLABORATIVO	Muestra actitudes de respeto, cooperación y cuidado hacia las creaciones de sus compañeras/os.				
OBSERVACIÓN Y REFLEXIÓN FINAL	Participa en la observación de la obra colectiva y en la reflexión final, de forma verbal, gestual o simbólica.				
VOCABULARIO CLAVE	Reconoce o utiliza palabras como naturaleza, colectivo, compartir, pamba mesa o <i>land art</i> , según su edad.				

ESCALA SUGERIDA (opcional)

- **SÍ:** logrado de forma clara y autónoma
- **PARCIAL:** en proceso o con apoyo del docente
- **NO:** no se evidencia durante la actividad

NOTA PEDAGÓGICA PARA DOCENTES

- Esta tabla de cotejo tiene un carácter orientativo y formativo. La observación se centra en el proceso creativo, la participación, el vínculo con el entorno y el sentido comunitario, más que en el resultado final de la obra.

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA EL JUEGO
“COSECHANDO EN FAMILIA”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Explorar en familia las formas y los orígenes de los alimentos a través del movimiento y del juego, para establecer conexiones afectivas y placenteras con la comida saludable.

NOTA PEDAGÓGICA PARA LA FAMILIA

Con este juego se valorará especialmente la participación, el descubrimiento y el fomento de la expresión corporal y artística, que puedan desembocar en la generación de una experiencia significativa, más que centrarse en un trabajo exclusivamente teórico/verbal de algunos conceptos concretos. En virtud de estas orientaciones, resulta esencial generar un clima relajado, lúdico y divertido, ya que estos elementos permiten que la infancia pueda realizar una asociación directa entre estos juegos de aprendizaje y un momento afectivo pleno y enriquecedor.

A continuación, se ofrecen algunos elementos/criterios que se recomienda observar.

CRITERIO A OBSERVAR	INDICADOR DE LOGRO
PARTICIPACIÓN ACTIVA	Participa con interés en la exploración lúdica/sensorial a través de las actividades propuestas.
COMPRENSIÓN DE LA METÁFORA	Relaciona elementos fundamentales como el sol y el agua con la idea del crecimiento de los seres vivos.
EXPLORACIÓN DEL MOVIMIENTO	Experimenta movimientos de diversas intensidades con distintas partes del cuerpo.
INTEGRACIÓN AL TRABAJO COLECTIVO	Respeto turnos, comparte materiales y participa en el desarrollo simbólico del juego.
REFLEXIÓN FINAL	Comparte reflexiones sobre las diversas formas de crecer que existen en la naturaleza y en la transformación de la semilla hasta dar origen a algunos alimentos.

**RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA EL JUEGO
“FLUIR COMO EL AGUA”**

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Tomar conciencia de la relevancia del agua como fuente esencial de vida y base de los hábitos saludables como la hidratación y la higiene, a través de la experimentación en movimiento y la observación de su presencia en diversos estados.

NOTA PEDAGÓGICA PARA LA FAMILIA

Con este juego se valorará especialmente la participación, el descubrimiento y el fomento de la expresión corporal y artística, que puedan desembocar en la generación de una experiencia significativa, más que centrarse en un trabajo exclusivamente teórico/verbal de algunos conceptos concretos. En virtud de estas orientaciones, resulta esencial generar un clima relajado, lúdico y divertido, ya que estos elementos permiten que la infancia pueda realizar una asociación directa entre estos juegos de aprendizaje y un momento afectivo pleno y enriquecedor.

A continuación, se ofrecen algunos elementos/criterios que se recomienda observar.

CRITERIO A OBSERVAR	INDICADOR DE LOGRO
PARTICIPACIÓN ACTIVA	Participa con interés en la exploración lúdica/sensorial a través de las actividades propuestas.
COMPRENSIÓN DE LA METÁFORA	Se integran asociaciones relacionadas con el agua como un elemento esencial para la vida.
EXPLORACIÓN DEL MOVIMIENTO	Experimenta movimientos de diversas intensidades con distintas partes del cuerpo.
INTEGRACIÓN AL TRABAJO COLECTIVO	Respetar turnos, compartir materiales y participar en el desarrollo simbólico del juego.
REFLEXIÓN FINAL	Compartir ideas básicas sobre la importancia de cuidar el agua.

GLOSARIO

- **AGUA:** es un líquido transparente, sin olor ni sabor, que no tiene forma propia y que es ¡ súper importante para que todos los seres vivos (plantas, animales y personas) podamos vivir! Está en ríos, mares y nubes, y se convierte en hielo (sólido) o vapor (gas), ¡cambiando de estado!
- **CARBOHIDRATOS:** son alimentos como los cereales, los granos, los vegetales o los tubérculos, que nuestro cuerpo utiliza como su principal fuente de energía.
- **CRECER:** cambiar, hacerse más grande, más fuerte, aprender.
- **COLECTIVO:** quiere decir hacer algo juntos/as. Es cuando muchas personas trabajan, juegan o crean en equipo, ayudándose unas a otras.
- **COLORES:** son las distintas formas en que vemos la luz en las cosas que nos rodean. Gracias a los colores podemos decir si algo es rojo como una manzana, amarillo como el sol o verde como una hoja.
- **COMPARTIR:** es dar o usar algo con otras personas. Es cuando prestamos, repartimos o disfrutamos juntos/as.
- **COSECHA:** es un momento muy importante en la agricultura, en el que se recogen los productos que las plantas nos dan, como frutos u hortalizas, en el momento en el que ya están listos para poder comerse.
- **CUERPO:** es como nuestro hogar, con el que nos podemos mover, sentir, respirar, aprender y relacionarnos con el mundo.
- **CUIDAR:** hacer cosas que ayudan a que nuestro cuerpo esté bien.
- **ENERGÍA:** es todo aquello que hace que las cosas y los seres vivos puedan moverse. Las personas obtenemos energía de los alimentos y eso nos da fuerza para correr, saltar y pensar.
- **ENSALADA DE FRUTAS:** es una mezcla de diferentes trozos de frutas.
- **FLUIR:** es cuando algo se mueve de forma constante y fácil, como el agua de un río o un jugo en un vaso, es decir, que corre sin detenerse.
- **HÁBITO:** algo que hacemos todos los días.
- **HIGIENE:** acciones que realizamos para cuidar nuestro cuerpo y mantenerlo limpio.
- **HAMBRE:** sensación en la barriga que dice “necesito comer” porque está vacía, a veces con ruido o con dolor, pero también puede ser una emoción de aburrimiento o tristeza.
- **HUELLA:** marca que queda de una experiencia vivida: puede ser un dibujo, una palabra, un gesto o un recuerdo que guarda lo que sentimos.
- **INSTALACIÓN ARTÍSTICA:** es una forma de arte que se crea en un espacio y se vive con el cuerpo. No es solo para mirar: se recorre, se habita y se transforma con la participación de quienes están allí.
- **LAND ART O ARTE DE LA TIERRA:** es una forma de hacer arte en la naturaleza. Se usan cosas que encuentran afuera, como piedras, hojas, palos, arena o flores, para crear dibujos o formas. El arte se queda en la naturaleza y, con el tiempo, el viento o la lluvia lo cambian. Es como jugar y crear arte al aire libre, usando lo que nos regala la naturaleza. Aquí un enlace para conocer más: [LAND ART: Características, Artistas y Principales Obras del “Arte de la Tierra”](#)
- **LIMPIAR:** quitar la suciedad para sentirnos sanos.
- **MOVIMIENTO:** cambio de posición que experimenta un cuerpo en el espacio.

- **NATURALEZA:** es el sol, los árboles, las flores, los animales, el agua y el aire. La naturaleza es donde viven las plantas y los animales, y donde podemos jugar, aprender y cuidar el planeta.
- **NUTRIENTES:** son las cosas buenas que tienen los alimentos y que nuestro cuerpo necesita para crecer, tener energía y estar sano. Los nutrientes están en frutas, verduras, granos y otros alimentos, y ayudan a nuestro cuerpo a jugar, aprender y sentirnos fuertes.
- **PAISAJE:** un lugar que miramos y recorreremos.
- **PAMBA MESA:** es una forma de comer y compartir juntos/as. Ponemos la comida en una mesa grande o en el suelo, y todas las personas comen del mismo lugar. En la pamba mesa compartimos la comida, conversamos y nos cuidamos, porque comer juntos nos hace sentir acompañados y felices.

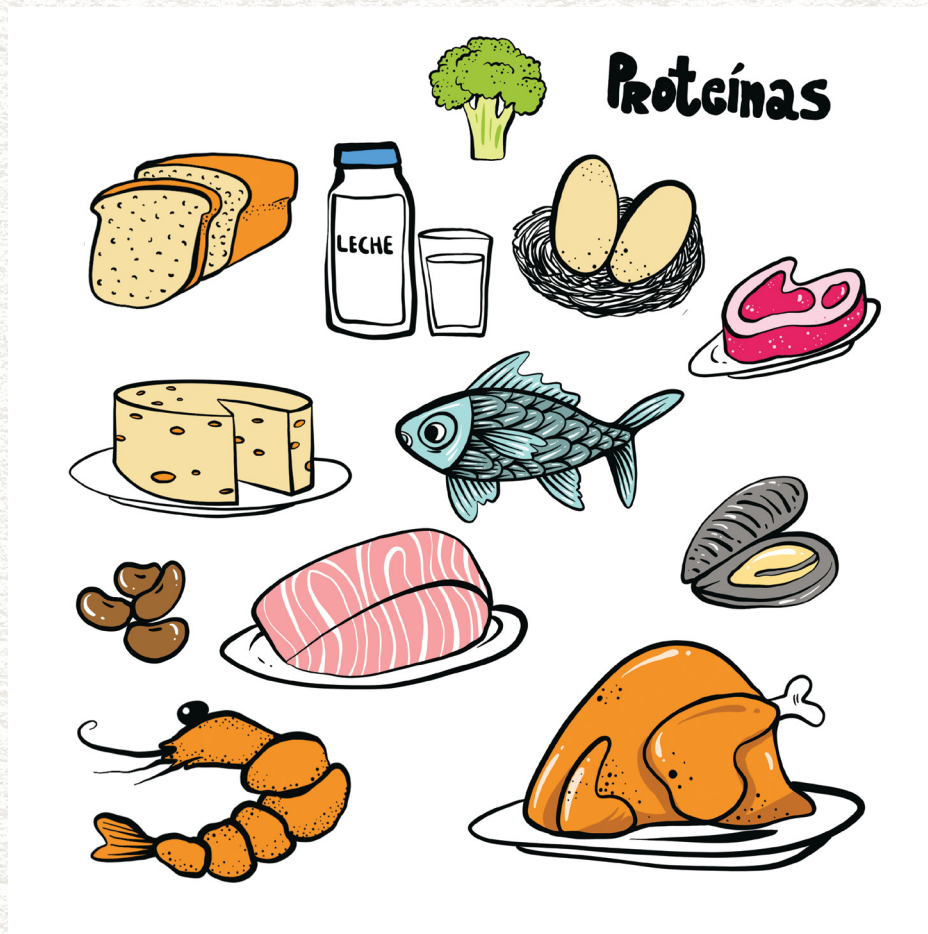
- **PIGMENTO:** son como polvitos de colores que sirven para pintar y dar color. Pueden venir de la naturaleza, como de plantas, frutas o tierra. Cuando mezclamos pigmentos con agua, aceite u otros materiales, podemos dibujar, pintar y crear arte.
- **POLIRRITMIA:** quiere decir que la música está formada por la combinación de varios ritmos que suenan al mismo tiempo.
- **PROTEÍNA:** alimento que ayuda al cuerpo a crecer.
- **RITUAL:** conjunto de acciones que se repiten con cuidado y calma, y que hacen especial un momento cotidiano, como lavarse las manos, poner la mesa o compartir la comida.
- **SACIEDAD:** sensación que indica que el cuerpo ya está satisfecho.
- **SALUDABLE:** consumir alimentos nutritivos que ayudan al cuerpo a crecer y cuidarse.

- **SEMILLA:** es como un pequeño paquete que guarda una nueva planta dentro, con su propia comida y un caparazón protector, lista para crecer y convertirse en una planta grande y fuerte si tiene agua, tierra y sol.
- **SENTIDOS:** los cinco sentidos principales son vista, oído, gusto, tacto y olfato.
- **TEXTURAS:** son cómo se siente algo cuando lo tocamos. Puede ser suave, áspero, liso, rugoso, blando o duro. Las texturas nos ayudan a explorar con las manos y a descubrir el mundo jugando.
- **VITAMINAS:** son ayudantes pequeñitos que tienen los alimentos y que ayudan a nuestro cuerpo a crecer fuerte y sano. Las vitaminas están en frutas, verduras y otros alimentos, y nos ayudan a tener energía, a cuidar nuestro cuerpo y a sentirnos bien.



ANEXO – PASEO POR MI CUERPO

Este sería un modelo de ilustración, que podría tomar como referencia el artista para crear y añadir en la guía o en algún enlace si se estima oportuno.



LECTURAS Y RECURSOS RECOMENDADOS

[Nutrición en la primera infancia: estado y desafíos actuales en América Latina y el Caribe - Organización de Estados Iberoamericanos](#)

Si quieres conocer más sobre el trabajo de Arteducarte, puedes visitar el siguiente enlace:

<https://arteducarte.com/>

