

123

SESAME STREET

feliz, sano,

**Listo**  
para la escuela

actividades  
para los niños



**INCLUYE:**

Actividades entretenidas  
para usted y sus niños

Consejos sobre cómo  
prepararlos para la escuela



Crecza con Éxito

Un servicio de PNC Crecza con Éxito en  
colaboración con Sesame Workshop preparando  
a los niños a estar listos para la escuela

## Sacando el máximo provecho al pasar tiempo juntos

Desde el nacimiento, su niño está adquiriendo y desarrollando destrezas que le ayudarán a estar listos para la escuela. Esto sucede cuando:

- construye una torre de bloques, aprende sobre la simetría, las formas y los colores
- juega al aire libre, aprende sobre cómo funciona su cuerpo y cómo interactuar con otros niños
- ayuda a preparar la comida, aprende a medir y seguir instrucciones
- canta su canción favorita 101 veces en el carro, aprende sobre los patrones musicales y los sonidos que riman

Todas estas actividades preparan a su niño para la vida preescolar.

Cada día, usted puede hacer cosas importantes que le ayudarán a su niño a tener el mejor inicio posible en la escuela. Cuando prepara comidas y meriendas sanas, le dan la energía necesaria para enfrentar el día. Al programar una rutina constante que incluye descanso y sueño, usted está asegurando que el cuerpo de su niño funcione de manera óptima. Cuando le dice: "Dime por qué estás llorando" le está fomentando su lenguaje y ayudándole a expresar sus sentimientos.

Recuerde que en la vida del niño, el juego es equivalente al trabajo. Déle muchas oportunidades y diversos materiales para jugar a solas, con usted y con otros niños. De esa manera estará preparándolo para entrar a la escuela listo.

A continuación presentamos varias actividades que pueden realizar en conjunto. También ofrecemos consejos para fomentar el aprendizaje de su niño a través de las rutinas diarias.



# búsqueda de letras

R es para la palabra regalo y ¡Rosita!  
¿Puedes ayudar a Rosita a encontrar otras  
cosas que empiezan con la letra R?



## consejos para la familia:

Aprender a reconocer las letras del alfabeto y sus sonidos es un paso inicial en el camino hacia la lectura. Probablemente, una de las primeras letras que su niño reconocerá es la primera de su propio nombre. Invente un juego para encontrar esa letra en la calle, en los letreros de las tiendas, en los envases de alimentos y en los libros favoritos de su niño.

¿Puedes escribir la letra R?



# sentimientos y amigos

Observa las fotos de los amigos de Elmo.

¿Cómo crees que se sienten?

¿Por qué crees que se sienten así?

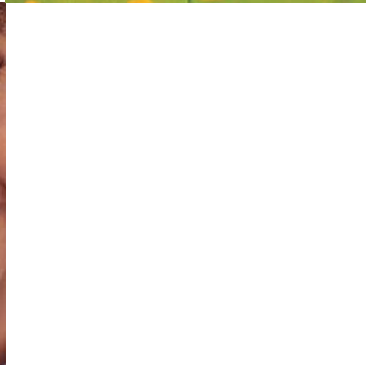
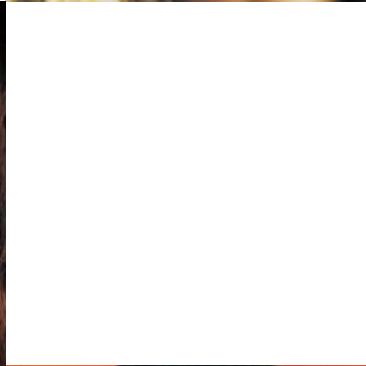
*¿Qué te hace sentir orgulloso?*

*¿Cómo te ves cuando te sientes orgulloso?*

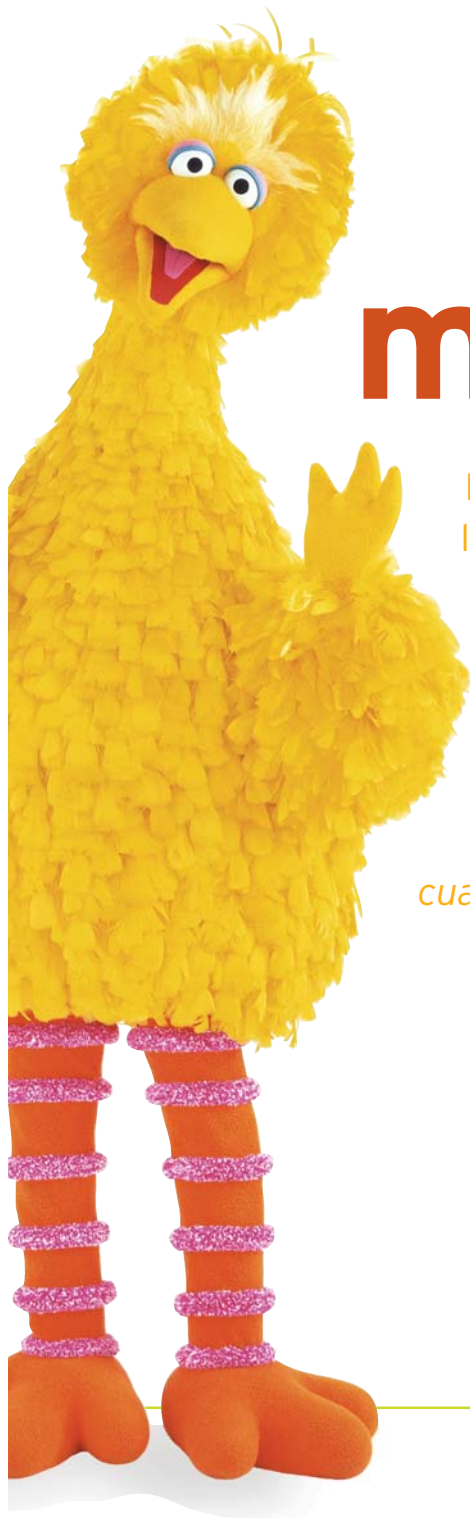




## consejos para la familia:



Los niños necesitan ayuda para aprender las palabras que les permiten describir lo que sienten. También necesitan aprender a cómo identificar los sentimientos de los demás para desarrollar la empatía. Usted y su niño pueden hacer gestos en el espejo para mostrar diferentes emociones además de felicidad y tristeza tales como sorpresa, orgullo, energía, frustración o desilusión. Ayude a su niño a explorar otras maneras de expresar sus emociones a través de la música, el arte y los cuentos.



# ¡A moverse!

Big Bird está aprendiendo sobre los animales. Indique un animal y pregúntele a su niño:

*“ Puedes moverte como ese animal?*

*Se siente muy bien mover tu cuerpo.*

*Qu te gusta hacer cuando te mueves?”*



tortuga



serpiente



mariposa



elefante



tigre



canguro

## consejos para la familia:

Actividades como ésta, que invitan al movimiento al igual que los juegos de patio, ayudan a desarrollar las destrezas de partes importantes del cuerpo del niño tales como los brazos y las piernas. Para desarrollar estas destrezas, pueden jugar a "Simón dice" y también cantar y moverse al ritmo de canciones como "Los pollitos". Anime a su niño a moverse de otras formas, usando movimientos rápidos, lentos, altos, bajos, en la punta de los pies saltando. Para desarrollar las destrezas motoras finas de su niño, déle oportunidades de escribir y dibujar, abotonarse, abrocharse y atar los cordones de los zapatos.

# la merienda del Conde

¡Vamos todos! Es el momento de algo especial en la escuela de Sesame Street. Cuenten todas las cosas que vean para comer en cada plato.

¡Esta merienda es sana y todo es delicioso!

*Cerezas, fresas, brócoli, manzanas y el plátano son todas comidas sanas.*

*¿Qué cosas te gusta comer?*





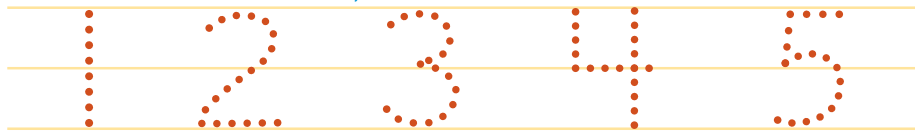


## consejos para la familia:

La cocina es un lugar ideal para desarrollar destrezas para las matemáticas. Su niño puede medir los ingredientes mientras usted cocina.

A medida que calcula las cantidades, use palabras tales como: lleno, vacío, más que y menos que. Su niño también puede aprender sobre la relación uno a uno al poner la mesa. Verá que hay un plato, un tenedor y una servilleta para cada persona. Converse con su niño sobre la comida sana y explíquelo que le da energía, le hace sentirse bien y está llena de nutrientes que su cuerpo necesita para funcionar bien.

¿Puedes escribir todos los números que contaste?





# busca formas

Telly ama los triángulos.

Está buscando algo que tenga  
forma de triángulo.

¿Puedes encontrarlo?

*Puedes encontrar  
dos cuadrados? Qué cosas  
tienen la forma de  
un círculo?*





## consejos para la familia:

En todas partes hay oportunidades para que su niño explore los conceptos de formas, colores y letras. En el carro, jueguen a "Vejo, veo," pidiendo que su niño busque formas, colores y letras. Por ejemplo, "Vejo un círculo negro" (una llanta). En la lavandería de la casa, invite a su niño a clasificar la ropa según el color y el tamaño. Organice una búsqueda dentro de la casa y pida a su niño que encuentre objetos que sean rojos o que tengan la forma de un cuadrado.

***Feliz, sano, listo para la escuela fue desarrollado por Sesame Workshop y financiado por PNC Grow Up Great, un programa de diez años de trayectoria que prepara a los niños para la escuela y la vida para garantizar que esta generación no solamente crezca, sino que crezca con el mayor provecho.***

El compromiso de PNC de preparar a los niños para su vida escolar busca que tanto los niños como sus familias y comunidades crezcan más fuertes, inteligentes y sanas. Estar preparado para ir a la escuela significa que el niño esté listo en todos los aspectos, incluso en lo físico, cognitivo, social y emocional. Para más información sobre el programa PNC *Crezca con éxito*, visite [www.pnc.com](http://www.pnc.com)

Sesame Workshop es una organización educacional sin fines de lucro que produce *Sesame Street*, *Dragon Tales* y *Sagwa, The Chinese Siamese Cat*. A través de estos programas y otras producciones innovadoras en el mundo, Sesame Workshop influye positivamente en la vida de los niños de todas partes. Para conocer más sobre la organización, visite [www.sesameworkshop.org](http://www.sesameworkshop.org)

Los materiales impresos de *Feliz, sano, listo para la escuela* fueron creados por Marie Hodge y Sheila Sweeny Higginson en colaboración con Jeanette Betancourt Ed.D, Rebecca Herman, Biola Adekanbi y Makeda Mays Green de Sesame Workshop. Traducción al español por Carole Cummings y redacción por Paula Rochna.



sesameworkshop.

Una organización educacional sin fines de lucro  
que produce *Sesame Street* y mucho más.

[www.sesameworkshop.org](http://www.sesameworkshop.org)



"Sesame Street," "Sesame Workshop," "Feliz, sano, listo para la escuela," y todos los personajes asociados, marcas y elementos de diseño son propiedad de Sesame Workshop. © 2005 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.

PNC es una marca federal registrada por el PNC Financial Services Group, Inc.