Prekínder 3, semana 11: descansar, dormir y contar hasta 5

Esta semana su estudiante hablará de la hora de dormir, contará hasta 5 cosas y se moverá de distintas maneras. Cada actividad dura unos 5 a 10 minutos. Imprima las páginas o hágalas con cosas que ya tiene en casa.

Preparación de 5 minutos

- Elija un libro tranquilo para leer a la hora de dormir esta semana.
- Reúna 5 peluches o juguetes demasiado grandes para caber en la boca.
- Imprima las páginas 2 a 5, o no imprima y use las opciones sin materiales.

Materiales de casa: Papel, crayones, 5 peluches o juguetes, un libro. ¿No tiene materiales? Cada tarjeta tiene una opción sin materiales.

La semana de un vistazo

Día	Enfoque	Piezas
Lunes	Hablar y escuchar	Página: Hora de dormir, Tarjeta: Primero, después
Martes	Matemáticas	Página: ¿Cuántos hay?, Tarjeta: A dormir, juguetes
Miércoles	Explorar	Página: Muevo mi cuerpo, Tarjeta: Rápido y lento
Jueves	Crear y moverse	Página: Dibuja mi cama, Tarjeta: Abraza la almohada
Viernes	Cuento y repaso	Canción de la semana, Página de notas para el adulto
Todos los días	Leer en voz alta, cantar, jugar afuera	Lean juntos cualquier libro ilustrado, canten la canción de la semana y pregunte cómo se siente su estudiante.

Contenido

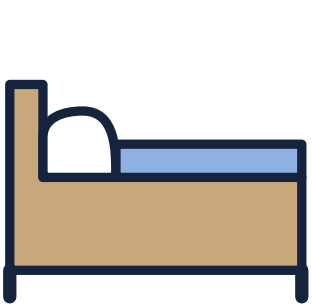
Para imprimir: Hora de dormir 2
Para imprimir: ¿Cuántos hay? 3
Para imprimir: Muevo mi cuerpo 4
Para imprimir: Dibuja mi cama 5
Tarjetas de actividades 6
Canción de la semana y notas para el adulto 8
Más de UpOnly Learning 9

Seguridad

- Use objetos demasiado grandes para caber en la boca de su estudiante, y quédese cerca durante cualquier conteo o clasificación con objetos reales.
- Juego con agua solo con un adulto al alcance de la mano todo el tiempo, aunque sea en una tina pequeña.
- Un adulto se encarga de todo lo caliente o con filo, de los cuchillos y de las piedras u objetos pesados.
- Frijoles secos y semillas solo con un adulto mirando de cerca, y nunca con un estudiante que todavía se lleva cosas a la boca.
- No hacen falta tijeras: rompan el papel con las manos. Si usa tijeras, que sean tijeras de seguridad infantiles y con un adulto al lado.
- Elija crayones, marcadores y pinturas indicados para estudiantes pequeños (busque el sello AP).

Hora de dormir

Diga: "¿Qué hacemos a la hora de dormir?" Su estudiante señala cada dibujo y le cuenta de la hora de dormir.



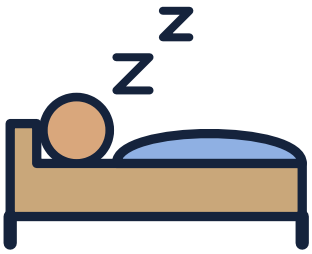
cama



luna



libro



dormir

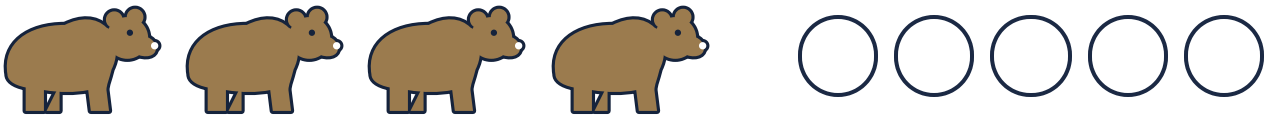
Sin materiales. ¿No tiene impresora? Repasen juntos su rutina de la noche.

¿Cuántos hay?

Diga: "Cuenta cada fila. Colorea un punto por cada uno." Su estudiante cuenta cada fila, tocando cada dibujo, y colorea esa cantidad de puntos.







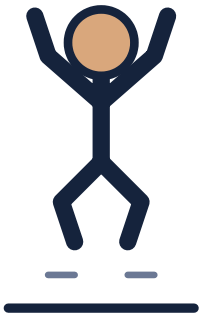
Sin materiales. ¿No tiene impresora? Cuenten peluches mientras los acuestan.

Muevo mi cuerpo

Diga: "¿Puedes correr? ¿Puedes bailar?" Su estudiante señala cada dibujo y hace el movimiento.



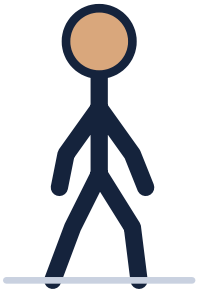
correr



saltar



bailar



caminar

Sin materiales. ¿No tiene impresora? Jueguen a "¿Puedes hacer esto?".

Dibuja mi cama

Diga: "Dibuja tu cama. ¿Quién duerme contigo?" Su estudiante dibuja su cama y un juguete como quiera.

Sin materiales. ¿No tiene impresora? Hagan una cama de juego para un juguete con una toalla.



Primero, después

Tiempo: 5 minutos · **Necesita:** Nada

1. Digan los pasos: baño, pijama, dientes, libro, dormir.
2. Su estudiante actúa cada uno.
3. Pregunte "¿Qué sigue?"

Más fácil: Hagan 3 pasos. **Siguiente paso:** Su estudiante le dice los pasos.

Diga esto: "Primero los dientes, después un libro."

Sin materiales: No necesita nada.

Desarrolla: Lenguaje: palabras de orden · Quédese cerca y mantenga los objetos pequeños lejos de la boca.

recorte aquí



A dormir, juguetes

Tiempo: 5 minutos · **Necesita:** 5 peluches o juguetes, una toalla

1. Su estudiante acuesta cada juguete bajo la toalla.
2. Cuéntenlos mientras se acuestan.
3. Den las buenas noches a los 5.

Más fácil: Usen 3 juguetes. **Siguiente paso:** Pregunte "¿Cuántos están durmiendo?"

Diga esto: "Buenas noches uno, dos, tres, cuatro, cinco."

Sin materiales: Cuenten los dedos que se van a dormir.

Desarrolla: Matemáticas: contar · Quédese cerca y mantenga los objetos pequeños lejos de la boca.



Rápido y lento

Tiempo: 5 minutos · **Necesita:** Espacio para moverse

1. Caminen rápido juntos.
2. Caminen lento como un oso con sueño.
3. Su estudiante dice "rápido" o "lento".

Más fácil: Tómense de la mano. **Siguiente paso:** Agreguen de puntitas y zapateando.

Diga esto: "Lento, lento, oso dormilón."

Sin materiales: Háganlo sentados, con los brazos.

Desarrolla: Físico: motricidad gruesa · Quédese cerca y mantenga los objetos pequeños lejos de la boca.

recorte aquí



Abraza la almohada

Tiempo: 5 minutos · **Necesita:** Una almohada

1. Su estudiante abraza fuerte la almohada.
2. La suelta y se deja caer.
3. Háganlo 3 veces, despacio.

Más fácil: Háganlo una vez. **Siguiente paso:** Úsenlo antes de dormir para relajarse.

Diga esto: "Aprieta fuerte. Ahora suelta."

Sin materiales: Abrácense a sí mismos.

Desarrolla: Socioemocional: calmarse · Quédese cerca y mantenga los objetos pequeños lejos de la boca.

Canción de la semana: A dormir

La luna sale, el sol se va,
Ya es de noche en la ciudad.
Cierra los ojos, a descansar,
Buenas noches, a soñar.

Movimientos: Mezan los brazos como una cuna. **Después, pruebe:** Cántenla a un juguete a la hora de dormir.

Letra original de UpOnly Learning, dígala o cántela con cualquier ritmo

Notas para el adulto: ¿qué vio esta semana?

No es una prueba. Marque lo que notó y practique lo demás la próxima semana. Guarde esta página; es para usted.

Vi que mi estudiante…	Lo vi	Todavía no
Dice 2 pasos de la noche en orden	☐	☐
Cuenta 5 juguetes con ayuda	☐	☐
Camina rápido y lento cuando se le pide	☐	☐
Aprieta y se relaja	☐	☐

Siguiente: semana 12 de 36. Si algo le preocupa del desarrollo de su estudiante, hable con su pediatra.

Más de UpOnly Learning

Prekínder 3 gratis ahora, y Prekínder 4 gratis el año siguiente.

Prekínder 3 gratis, semana a semana

Planes para el adulto, páginas para imprimir, tarjetas de actividades y canciones originales, de 3 a 4 años. Gratis, sin límites y sin anuncios.

Prekínder 4 gratis para el año siguiente

Letras y sonidos, escribir el propio nombre, contar hasta 20, figuras y patrones, de 4 a 5 años, semana a semana.

Guía de desarrollo infantil

Indicadores del desarrollo, sueño y conducta de 3 a 5 años, y cuándo hablar con el pediatra.

Recursos gratis

Lecciones, muestras y guías gratis para familias, maestros, tutores y familias que educan en casa.

Membresía desde kínder

Lecciones en pantalla, práctica e informes de progreso de kínder a 8.º grado. Mes a mes. Cancele cuando quiera.



"Todo estudiante merece lo que quiero para mis propios hijos: lecciones claras, paso a paso."

Dr. Evan J. Hasson, fundador

Visite

uponlylearning.com/es/prekinder.html

Escanee para abrir esta semana en línea y ver todas las semanas de Prekínder 3