



PERÚ

Ministerio  
de Educación

APRENDO  
en casa

Experiencia de aprendizaje 6 | IV CICLO (3.º y 4.º PRIMARIA)



# Cuido mi salud comiendo de manera saludable

## Guía transdisciplinaria para docentes, estudiantes y sus familias

Orientaciones para el desarrollo de las experiencias de aprendizaje desde las sugerencias del equipo transdisciplinario



Duración estimada:  
2 semanas

### Estimadas/os docentes y familias:

Esta guía transdisciplinaria se consolida con la intervención de un equipo de profesionales docentes y no docentes de la modalidad de Educación Básica Especial, quienes la han desarrollado de manera conjunta y articulada. Es así que, a partir de las sugerencias de psicólogas/os, terapeutas ocupacionales, terapeutas del lenguaje, terapeutas físicos y educadores especiales, les brindamos diversas adecuaciones para cada actividad desde cinco áreas de desarrollo, que permitirán que las niñas, niños o adolescentes:

**Área sensorial:** perciban el mundo a través de los sentidos. Los estímulos sensoriales llegan al cerebro, donde son procesados y almacenados como experiencias que luego se utilizan para construir aprendizajes. Estos sentidos son la visión, el oído, el tacto, el olfato, el gusto, el movimiento (vestibular) y la consciencia corporal (propiocepción).

**Área motora:** puedan controlar su postura y realizar movimientos para desplazarse en su medio interactuando con su ambiente físico, ya sea estando sentados, de pie, caminando, corriendo o utilizando sus manos en actividades y acciones que tengan un significado y un propósito.

**Área cognitiva:** elaboren su pensamiento y adquieran conocimientos acerca de sí mismos y del mundo que las/los rodea. Está asociada al desarrollo de la inteligencia, orientación, atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas, entre otras aptitudes.

**Área de la comunicación:** desarrollen su lenguaje comprensivo y expresivo para así poder interactuar con el entorno que las/los rodea (familia, escuela, etc.). En el caso de los estudiantes que no se comuniquen de manera verbal (oral) se desarrollarán estrategias de comunicación no verbal.

**Área socio-emocional:** se regulen emocionalmente y se sientan tranquilos, seguros y con un buen nivel de alerta, lo cual las/los ayudará a interactuar con su entorno, expresando y comprendiendo sus emociones, que, junto al afecto, son la base del desarrollo de la conducta.



## Propósito de la experiencia de aprendizaje

A través de esta experiencia de aprendizaje las niñas, niños o adolescentes tendrán la posibilidad de indagar sobre los alimentos, conocer cómo se transforman, conservan, preparan y consumen para mantener un buen estado de salud y valorar las diversas prácticas socioculturales vinculadas a la alimentación.

## Actividades

En este organizador presentamos las actividades que puedes desarrollar durante estas dos semanas.

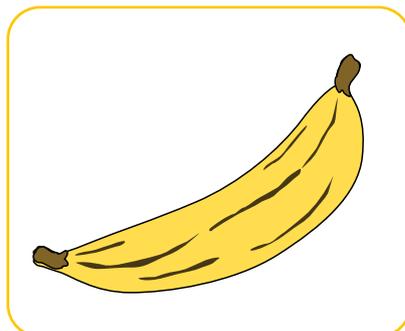


## Actividad 1

### Preparo un rico chapo de la selva para observar como los alimentos se transforman al cocinarlos.

#### Área sensorial

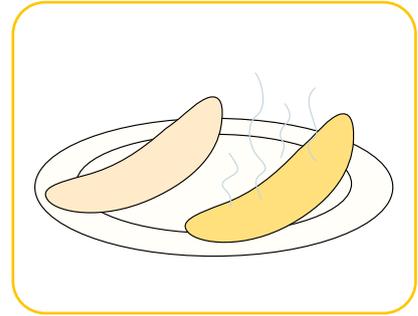
Además de manipular, sentir su cáscara y textura, y mirar la forma y tamaño de los plátanos, invita a la niña, niño o adolescente a que después de pelarlos los coloque en el recipiente y los toque (con las manos lavadas previamente) para que sienta también la textura del fruto en sí. Puedes hacerlo tú primero y modelarle cómo se hace. Si no desea, puedes tomar un pedazo de plátano, acercárselo e invitarla/lo a que lo manipule y aplaste para que observe cómo se transforma. Anímalo a que lo pruebe y sienta su sabor.





### Área cognitiva

El plátano bellaco se transforma al ser cocinado, cuando su textura y color cambian. Entonces pueden verlo y explicarle a través de dos pedazos, uno crudo y otro cocido (frío), qué diferencia hay entre ambos diciéndoles antes “este está crudo” y “este está cocido”. Luego, siguiendo las instrucciones, puedes pedirle que introduzca el plátano cocido en un recipiente para amasarlo o aplastarlo. Dale a elegir con qué quiere aplastar.



### Área socioemocional

Conocer nuevas formas de consumir alimentos nutritivos despierta curiosidad y expectativa, pues para muchas familias implica aprender una nueva receta o prepararla con más frecuencia que antes. Si para el adulto que acompaña a la niña, niño o adolescente será la primera vez que consumirá este jugo, puede sentir duda, desagrado o curiosidad por probarlo; lo mismo que la niña, niño o adolescente. Puedes entonces acompañarla/lo diciéndole: “Para mí también es nuevo”, “Será la primera vez que probaré chapo”, “¡Vamos a probarlo juntos!”. Empatiza y verbaliza con la niña, niño o adolescente el agrado o desagrado cuando toca el plátano bellaco, o cuando prueba el jugo ya listo: “Parece que te encanta”, “Parece que te gusta poco”, “Si ya no deseas, luego tomas más”.



Para la elaboración de este material educativo y sus distintas secciones se ha tomado los Pictogramas utilizados que proceden de ARASAAC (<http://arasaac.org>), propiedad del Gobierno de Aragón - España. El creador es Sergio Palao, quien los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA).



## Actividad 2

### Escucho un cuento sobre las comidas típicas más famosas del Perú

#### Área sensorial

Muéstrale los ingredientes de dos platos típicos (sean pachamanca, cebiche o juane) que elijan. Colócalos sobre una mesa e invita a la niña, niño o adolescente a explorarlos. Empieza tú manipulándolos y oliéndolos. Haz especial énfasis en ambas sensaciones para diferenciar el olor y la textura de cada uno. Espera la iniciativa de la niña, niño o adolescente para aproximarse a ellos. Si al cabo de un momento no lo hace, acércaselos de forma amable (puedes decirle, por ejemplo: “Toma esta papa, huélela”). Tómate un tiempo para sentir cada ingrediente, verbaliza las texturas y acompaña su exploración. Si le cuesta manipular, toma sus manos y dedos, y acércale el ingrediente. Si en un primer momento se resiste, evita forzarlo. Podrías animarlo haciéndolo tú mismo.



#### Área cognitiva

Escuchen el cuento; solo la parte en la que indique las dos comidas (sean pachamanca, cebiche o juane, según los ingredientes que tengas disponible). De forma paralela, muéstrale los ingredientes de lo que elijas. Puedes apoyarte en dos imágenes, una de cada plato. Por ejemplo, si tienes los ingredientes de la pachamanca y cebiche, cuéntale cómo se llama cada uno: “es una papa”, “es un haba”, “es una humita”, “es carne”, etc. Utiliza un volumen adecuado para captar tu atención. Luego detente en diferenciar lo que pesa más y menos. Escoge dos envases, uno para los elementos más pesados y otro para los menos pesados. Colócale una papa en una mano y en la otra un haba, y pregúntale: “¿Cuál pesa más?”. Espera que emita alguna respuesta con un gesto o señalando. Luego puedes intervenir diciéndole: “La papa es más pesada”, y junto a ella o él colóquenla en el envase de ingredientes pesados. Dile también: “El haba pesa menos”, y la colocan en el envase de los ingredientes menos pesados.





### Área socioemocional

La atención que la niña, niño o adolescente presta a las actividades podría ser fluctuante. Por eso, en algún momento, es favorable darle tiempo de descanso, más aún si sientes que está cansada/do. Puedes darle agua o hacerle un masaje para relajarlo. De esta manera, se sentirá escuchada/do aunque no pueda expresártelo verbalmente. Tú puedes decirle: “Parece que estás cansado. Nos tomaremos un tiempo para relajarnos”. Es importante también cómo te sientes tú. Si estás algo cansada/do, puedes hacer lo mismo contigo.

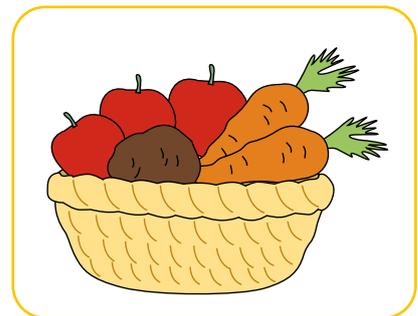


## Actividad 3

### Exploro y clasifico las frutas, verduras y tubérculos de mi región

#### Área cognitiva

Presenta 3 manzanas, 2 zanahorias y 1 papa en una bolsa o canasta. Prepara imágenes de la fruta, verdura y tubérculo que tienes. Muéstrasela a la niña, niño o adolescente e indícale el nombre del alimento que debe buscar en la bolsa. Luego de hallarlo cuéntenlo. Pon énfasis en el número encontrado; por ejemplo: “Hay 3 manzanas”.



#### Área sensorial

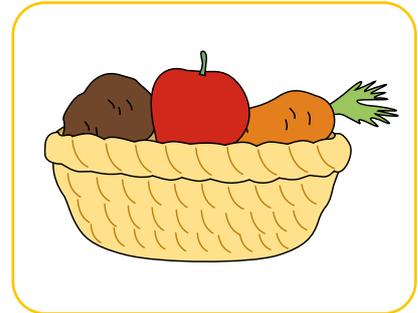
Explora junto a la niña, niño o adolescente la fruta, la verdura y el tubérculo. Corta por la mitad cada uno para iniciar la exploración sensorial. Cuando huelas alguno de ellos, exagera la inspiración de agrado: “Hummm, esta manzana huele deliciosa”. Cuando pruebes la manzana, expresa gestos de agrado para captar la atención de la niña, niño o adolescente. Luego invítala/lo a que la manipule, huela o pruebe. Evita forzar su acercamiento a los alimentos. Recuerda que la observación también es parte del aprendizaje.





### Área de comunicación

Coloca sobre una mesa las frutas, verduras y tubérculos. Junto con la niña, niño o adolescente armen una canasta con ellos. Para esta actividad, muéstrale una tarjeta con la imagen que deseas que reconozca, nómbrala y pídele que introduzca el alimento dentro de la canasta: “Es una zanahoria. Búscala y colócala en la canasta”. Haz el mismo ejercicio con todo lo demás.



## Actividad 4

### Fortalezco mis habilidades creativas modelando frutas y verduras con masa casera

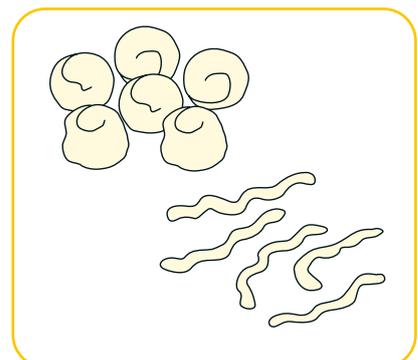
#### Área sensorial

Haz junto con la niña, niño o adolescente una masa. Cuando esté terminada, modela dos técnicas: embolillado y enrollado. Primero coge un pedazo y enróllalo con las palmas de tu mano hasta darle la forma de un gusano. Haz gusanitos largos o cortos. Si la niña, niño o adolescente desea coger ella o él mismo un pedazo de masa, dale la oportunidad que lo haga, así solo toque un poco, aplaste o exprima la masa. Si no ves alguna reacción, invítala/lo a hacerlo. Si es necesario, acerca un poco de masa a sus manos y dile: “Es una masa. Es suave. Toquémosla”. De igual manera, modela la técnica del embolillado. Cojan un poco de masa, colóquenla en la palma de la mano y con la otra palma denle vueltas. Hagan bolas pequeñas y grandes.



#### Área cognitiva

Utilizando los gusanitos y las bolitas que creaste junto a la niña, niño o adolescente, pueden jugar a contar estas creaciones. Seleccionen 3 gusanitos y pregúntale: “¿Cuántos gusanitos hay?”. Si la niña, niño o adolescente no responde verbalmente, utiliza tu dedo índice y cuenta los gusanitos. Haz lo mismo con los números 1, 2, 3, 4 y 5. Luego pueden jugar con estos gusanitos y bolitas a crear cosas si está en su posibilidad”. Pregúntale entonces: “¿Qué estás creando? Me parece que es un...”.





### Área de la socioemocional

En esta experiencia, más importante es el proceso que el resultado. La idea es hacer gusanitos y bolitas; sin embargo, el que la niña, niño o adolescente pueda tocar la masa y sentirla es una experiencia grata y de aprendizaje, más aún si la acompañas con respeto y amor. Intenta modelarle las técnicas las veces que sea y creas necesario. Recuerda que, al no ser constantes la atención y concentración, es recomendable que puedas elegir los momentos de mayor alerta.



## Actividad 5

### Somos árboles en el bosque

#### Área motora

Cuéntale que jugarán a convertirse en árboles. Mira la capacidad de la niña, niño o adolescente. Si puede caminar, invítala/lo a pararse en un punto que marcarás con una cinta en el piso. Dile que sus piernas serán el tronco del árbol y sus manos las ramas que se moverán cuando pase un viento muy fuerte. Si está en silla de ruedas, llévalo al punto, y que mueva sus brazos o manos según sus posibilidades. Si es necesario, puedes tomarlo con cuidado de las axilas, llevarlo al punto y moverlo de acuerdo con sus posibilidades. Al inicio, tú puedes ser el viento usando alguna bufanda o tela. Luego dale la bufanda o tela para que pueda moverlo mientras tú te conviertes en un árbol y te mueves de un lado a otro.



#### Área de comunicación

Busca que la niña, niño o adolescente imite los movimientos que vas a realizar. Por ejemplo, el árbol dice: “Ramas arriba”, “ramas abajo”. Cuando inicia el viento de la bufanda, indícale que el movimiento debe ser rápido y lento. Si necesita de tu ayuda, acompáñalo tú realizando los movimientos con ella o él.





### Área de la socioemocional

El juego de dramatizar —en este caso un árbol y el viento— desarrolla en la niña, niño o adolescente la capacidad de expresión bajo formas variadas. Asimismo, potencia la creatividad y seguimiento de instrucciones cuando está acompañada/do de un adulto que dirige el juego. Cuando a la niña, niño o adolescente le toque ser un árbol y logre mover sus brazos cuando pase el viento (lo que pueda), exprésale: “Eres un árbol y te mueves”, “Ahora me toca a mí ser un árbol y tú el viento”, “Hacemos un gran equipo”, “Lo estás haciendo bien”. Puedes acompañar este juego con una canción; por ejemplo: “Somos el árbol y el viento, nos movemos, nos movemos”. Además, este juego fomenta que sienta mayor seguridad y fortalece el vínculo familiar.

