

#39

# Jugá conmigo en San Juan



# UN TIEMPO DE CALIDAD PARA LEERLE A NUESTROS HIJOS

Hacerse un espacio para la lectura de cuentos a los más pequeños de la casa debería ser una prioridad. Nos encontramos con padres que corren contra reloj y cuentan con poco tiempo libre.

Conozcamos algunos de los beneficios de esta actividad tan valiosa para el desarrollo de los niños.

Una manera sencilla para incorporarlo a la rutina diaria es leerles antes de dormir.

### ¿Por qué es buena la lectura de cuentos a los niños antes de dormir?

#### **Porque fortalece la relación entre padres e hijos.**

El momento de la lectura antes de dormir crea recuerdos inolvidables para padres e hijos. Se establece un espacio de intimidad y complicidad entre ambos. No hay nada que los niños disfruten más que compartir momentos con papá y/o mamá (o cuidador significativo), es un momento especial para conocer sus deseos, miedos, emociones.

**Porque propicia el amor por la lectura.** Es importante que se les inculque desde temprana edad

para que se acostumbren y que una vez que puedan leer por ellos mismos lo incorporen como un hábito y se convierta en una actividad que les de placer realizar.

#### **Porque favorece el desarrollo cognitivo y del lenguaje.**

Los niños incorporan nuevas palabras, mejora la comprensión, la expresión. Escuchar diariamente una amplia variedad de palabras nuevas les permitirá, inconscientemente, enriquecer su vocabulario y poder expresarse mejor. Por otro lado, la lectura requiere atención. Al desarrollarse en un momento y lugar determinado, el niño está inmerso en esa actividad y se concentra plenamente en el relato anulando todo tipo de distracciones externas. A medida que crezcan tendrán una mejor atención y les servirá para aprender a concentrarse de lleno en una actividad determinada.

#### **Porque despierta la imaginación.**

Los cuentos ayudan a desplegar esta imaginación, despierta la creatividad de los pequeños para elaborar sus propias historias y encontrar soluciones a las distintas situaciones que se les plantean, lo que hará que piensen con mayor rapidez y eficacia.



## CREAR UN RITUAL

Es importante a la hora de leer o narrar cuentos elegir un lugar de la casa y un momento del día que se repita. En la cama antes de dormir, después del almuerzo sentados en un sillón o en el piso sobre una frazada. Lo fundamental es darle calidad al momento, alejando todo tipo de distracciones, televisión, música, celulares etc.


Anahí Lara Rodriguez, Profesora de Nivel Inicial nos acerca consejos para contar cuentos:

- El adulto que narra o lee cuentos debe **conocer el texto** a fondo, haberlo leído varias veces y conocer su estructura (personajes, inicio, conflicto y solución).
- **Utilizar onomatopeyas**, es decir palabras que imiten el sonido de lo que se describe. Por ejemplo, el maullido de un gato (“miauuu, miauuu”) o el golpe a una puerta (“toc, toc”).
- **Incluir fórmulas de comienzo y final**. Éstas ayudan a los niños a entrar en el clima del cuento y a saber cuándo acaba el momento. Por ejemplo, para iniciar (“*había una vez...*”, “*en los tiempos que ya ni mi acuerdo...*”) y para finalizar el cuento (“*y colorín, colorado, el cuento ha terminado*”, “*y comieron perdices y vivieron felices*”).

## REPETICIÓN

Contar el mismo cuento una y otra vez permite a los niños apropiarse del mismo, internalizando los personajes y sus conflictos. Esto les da seguridad y confianza. Logrando contarlos ellos mismos y desarrollar su imaginación haciendo las intervenciones y cambios que les resulten convenientes.

- **Uso de diferentes voces** para dar vida a cada personaje.
- **Variar las entonaciones** según las emociones de los personajes (tristeza, alegría, miedo, etc.).
- **Pausas, silencios y diferentes volúmenes** de voz, para crear atracción, mantener la atención y generar suspenso.
- **Explicar las palabras difíciles o nuevas** para que los niños puedan comprenderlas y ampliar su vocabulario.
- **Escuchar, dar espacio para las intervenciones de los niños**, sin perder el hilo conductor de la historia.
- **Dar espacio a la imaginación** dejando que los niños inventen sus propias historias o finales.



La mejor manera de acercar a los niños al maravilloso mundo de la literatura es a través del ejemplo. Un adulto que lee y que disfruta de contar historias y cuentos es el mejor camino a recorrer por un niño.

Como cuidadores no perdamos la oportunidad de disfrutar un buen libro junto a ellos. En la página <https://mildias.sanjuan.gob.ar> encontrarás audiocuentos para escuchar en familia.

## LA HORA DEL CUENTO



¡Escaneá este código con tu celu y escuchá el audiocuento!

# NUESTRO AMIGO CERE

HOLA YO SOY JOSEFINA Y JUNTO A MI HERMANO MATEO LES QUEREMOS CONTAR SOBRE NUESTRO AMIGO EL CEREBRO, NOSOTROS LO LLAMAMOS CERE.

CERE CRECE CON NOSOTROS DESDE QUE ESTÁBAMOS EN LA PANZA DE MAMÁ. AL PRINCIPIO NO NOS DÁBAMOS CUENTA DE SU PRESENCIA, PERO A MEDIDA QUE FUIMOS CRECIENDO MAMÁ NOS CONTÓ QUE AHÍ ESTABA NUESTRO AMIGO, Y NOS DIJO QUE TENÍAMOS QUE CUIDARLO. NOS DIMOS CUENTA QUE ALGUNAS VECES CERE TENÍA HERMOSOS COLORES Y OTROS DÍAS ESTABA APAGADO, DESCOLORIDO. RESULTA QUE CUANDO JUGAMOS JUNTOS CERE ESTÁ MUY LUMINOSO, SE LLENA DE COLORES Y TIENE UNAS TIRITAS QUE CRUZAN DE AQUÍ PARA ALLÁ. MAMÁ NOS DIJO QUE SON LAS CONEXIONES NEURONALES QUE APARECEN CUANDO APRENDEMOS COSAS NUEVAS.

CON MATEO NOS GUSTA MUCHO VER TELE, HAY PELÍCULAS MUY DIVERTIDAS. EN ESE MOMENTO CERE ESTÁ QUIETO Y NO TIENE TIRITAS DE COLORES, QUÉ RARO PIENSO YO. MAMÁ NOS PIDE QUE APAGUEMOS Y NO PODEMOS, NOS CUESTA MUCHO. CUANDO APAGAMOS LA TELE CERE ESTÁ MUY MOVEDIZO, NO SABEMOS POR QUÉ Y LE CUESTA MUCHO DORMIRSE, DA VUELTAS Y VUELTAS. NOSOTROS LO QUEREMOS MUCHO A CERE Y NO NOS GUSTA QUE SE PONGA ASÍ, POR ESO VAMOS A TRATAR DE JUGAR MÁS AL AIRE LIBRE PORQUE NOS DIMOS CUENTA QUE ADEMÁS DE LLENARSE DE COLORES, ESTÁ VARIOS DÍAS COLORIDO, ESTÁ TRANQUILO Y ESO ES GENIAL.

MAMÁ NOS DIJO QUE LO QUE COMEMOS AYUDA A CERE A APRENDER MEJOR, A ESTAR ATENTO. POR EJEMPLO, ES MUY BUENO COMER HUEVOS, CEREALES, NUECES, FRUTAS, VERDURAS Y TOMAR MUCHA AGUA, LAS GASEOSAS Y LOS DULCES NO LE HACEN BIEN A CERE. ÉL SE LLENA DE COLORES CUANDO ALMORZAMOS EN FAMILIA, ¡QUÉ LINDO ES ESO! CHARLAMOS, LE CONTAMOS A NUESTROS SERES QUERIDOS LO QUE HICIMOS EN EL DÍA. MATEO HACE MONERÍAS Y NOS REÍMOS MUCHO. TODOS NOS ESCUCHAMOS Y CONOCEMOS LO QUE LE GUSTA Y LO QUE NO LE GUSTA AL OTRO. LA COMIDA ES MUY RICA PERO MÁS LINDO ES COMER EN FAMILIA.

HAY ALGO MUY IMPORTANTE QUE VOY APRENDIENDO MIENTRAS CONOZCO A CERE: LE ENCANTAN LOS CUENTOS. YO NO SE LEER, PERO ME LOS CUENTA MI ABUELA, O ME INVENTO UNA HISTORIA CON LAS IMÁGENES QUE VOY VIENDO Y SE LO CUENTO A MATEO. CERE SE LLENA DE COLORES Y TIRITAS ESPECIALES. ¡REALMENTE ESTÁ APRENDIENDO MUCHO!

Y POR ÚLTIMO, LES CUENTO EL GRAN SECRETO DE CERE, LOS MEJORES COLORES, NUNCA VISTOS Y CON LA MAYOR CANTIDAD DE TIRITAS, LAS VEMOS CUANDO NOS ABRAZAMOS EN FAMILIA Y NOS LLENAMOS DE BESOS PORQUE NOS QUEREMOS MUCHO. AUNQUE MAMÁ ESTÉ CANSADA, AUNQUE NOS HAYAMOS PORTADO MAL, AUNQUE PAPÁ LLEGUE GRUÑÓN DE TRABAJAR, NOS ABRAZAMOS



TODOS Y ESO NOS DA MUCHA PAZ Y ALEGRÍA.

EL GRAN SECRETO DE CERE ES QUE MÁS APRENDEMOS CUANTO MÁS NOS DEMOSTRAMOS AMOR, PORQUE CON AMOR ESTAMOS SEGUROS QUE PODEMOS CON TODO LO QUE NOS PROPONGAMOS. PORQUE CON AMOR NO DEJAREMOS QUE NOS HAGAN DAÑO Y CUIDAREMOS A NUESTRA FAMILIA Y AMIGOS.

ES GENIAL TENER A CERE COMO AMIGO, CUÁNTAS COSAS APRENDEMOS JUNTOS PARA CRECER SANOS Y FELICES.

**Marina Pueyo**  
Psicopedagoga



## COLACIONES PARA EL JARDÍN

### ¿Sabés cuál es la importancia de una colación saludable?

El jardín es un lugar donde los niños/as pasan gran parte del día, un lugar de aprendizaje y de compartir.

El momento donde los niño/as comen, debe ser una oportunidad para que esa comida sea saludable, le de energía y fuerza necesaria para continuar su día y los ayude a mantenerse sanos.

También se debe respetar si el niño/a no tiene hambre en ese momento (porque ya desayunó en casa, por ejemplo) por lo que no se lo debe presionar.

Hay que contemplar las particularidades de cada uno de los pequeños/as.

### ¿Cómo organizar colaciones saludables para el jardín?

- 1 Identificar aquellos alimentos que le gustan más y aquellos que le gustan menos. Ofrecer siempre ambos.
- 2 Variar las formas de prepararlos: a veces presentarlos solos, otras en budines, postres, en sándwiches, etc. Llevar siempre una botella de agua.
- 3 Organizar, antes de empezar la semana, en un menú semanal por día las opciones que se prepararán. Es importante hacer parte al niño/a de la elección de esos alimentos.

**LUNES**

Una fruta



**MARTES**

Una barra de cereal casera



**MIÉRCOLES**

Un postre de leche casero o un yogur



**JUEVES**

Una pizzeta o sándwich de queso y huevo



**VIERNES**

Un budín casero de zanahoria



- Las opciones siempre deben ser de elaboración CASERA.
- No es lo mismo un budín, una barra de cereal, un sándwich o un postre casero a uno comprado.

- Los comprados no solo son más caros, sino que contienen mucha azúcar, mucha sal, grasas, conservantes, colorantes, etc. Componentes que en exceso no ayudan a la salud de los niños/as.

- Presentar en diferentes variedades los alimentos ayudará a que los acepten mejor. Ejemplo con la fruta: puede ser sola o en ensalada de fruta o con yogurt o en budines, etc.

Te invitamos a que completen, recorten juntos el cuadro de **PLANIFICACIÓN SEMANAL** y comiencen a organizarse!

Lo encontrarán en la página N°10.



## OPCIONES DE COLACIONES DULCES



**Muffins/ bizcochuelos/tartas caseras con frutas.**



**Aros de manzana.**



**Frutas frescas o en compota.**



**Barritas de cereal caseras.**



**Galletas de avena caseras.**

Las galletas de avenas puedes hacerlas de diferentes variedades, por ejemplo, con banana/ manzana/ canela/ cacao o tipo pepas con dulce en el centro.



**Yogur /yogur con cereales y frutas frescas.**

Preferentemente elegir yogur natural, es decir sin azúcar agregado.



**Arroz con leche. Leche con avena.**

Puedes agregar canela durante la cocción para dar más sabor al arroz o avena con leche.



**Postre con leche / postre con colchón de frutas.**



**Panqueques de harina /avena con frutas.**

Los panqueques, también puedes hacerlos de diferentes sabores si incluyes en la preparación puré de banana o manzana/ pera rallada o canela, además una vez listos sobre el panqueque podés agregar 1 cucharadita de pasta de maní o mermelada.

## OPCIONES DE COLACIONES SALADAS



**Sándwich de queso, huevo y tomate.**

Sándwiches: preferí panes con harinas integrales.



**Sándwich de queso, huevo y atún.**

Al incorporar atún en las preparaciones, que sea solo una vez por semana.



**Huevo duro.**



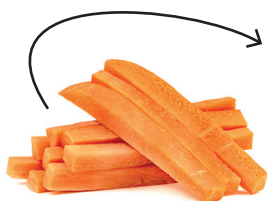
**Omelette de queso.**



**Porción de pizza con queso.**



**Chalitas saborizadas (bastoncitos saborizados con orégano, queso, etc.)**



**Bastoncitos de verduras cocidas. Por ejemplo, zanahoria-zapallo.**

La cocción de los bastoncitos de verduras, chips de papa/camote y bastoncitos de queso deben ser al horno, evita frituras.



**Bastoncitos de queso empanados, al horno.**



**Fetas o bastones de queso barra.**



**Chips de papa y camote al horno.**



**Rebanadas de pionono con diferentes rellenos.**

Los rellenos de los piononos pueden ser variados, ejemplo: queso y huevo duro- queso atún y huevo- mayonesa de zanahoria y huevo, etc.  
**¡Consejito!** La masa de los piononos se puede hacer de zanahoria o espinaca.

La forma en la que se presentan los alimentos también hace la diferencia. Ayuda a su aceptación y lo hace divertido.



# ¡TE DEJAMOS ALGUNAS RECETAS!

## MAGDALENAS DE ZANAHORIA

### Ingredientes (rinde 25 porciones)

3 tazas de harina (1 ½ taza de harina integral- 1 ½ taza de harina leudante)

3 tazas de zanahorias ralladas fino

1/3 taza de azúcar

1/3 taza de aceite

1 cdta. de vainilla

3 cdtas. de polvo de hornear

Pizca de sal

Jugo y ralladura de 1 naranja.

### Preparación:

1. Mezclar las harinas, el polvo de hornear, la sal y el azúcar.
2. Aparte, mezclar el aceite, la ralladura / jugo de naranja, la vainilla y la zanahoria rallada. Mezclar hasta lograr una masa homogénea.
3. Verter en moldes individuales y hornear en horno moderado a 180 °C.



Son súper fáciles, animate a prepararlas junto a tu pequeño/a e incluírlas como colaciones para el jardín.

## CHALITAS SABORIZADAS

### Ingredientes

1 taza de harina 000 o 0000.

Orégano a gusto.

2 cucharadas de aceite.

1/4 taza de agua fría.

20 gramos de queso rallado o en hebras.

### Preparación:

1. En un bol amplio, colocar la harina y el orégano. Integrar muy bien. Añadir el queso rallado o en hebras y volver a mezclar.
2. Sumar el aceite y el agua.
3. Revolver hasta que se empiece a formar una masa que se pueda manejar con las manos. Amasar un poco, hasta formar un bollo liso. Dejarlo reposar tapado durante 30 minutos.
4. Una vez pasado el tiempo, estirar la masa intentando darle forma cuadrada. Cortar tiras del largo y ancho deseado. Si se desea, poner un poco más de queso rallado por encima.
5. Cocinar por 10 minutos, en horno moderado a 180°C.



**LUNES**



**MARTES**



**MIÉRCOLES**



**JUEVES**



**VIERNES**



Recortá esta página y colocala en  
un lugar visible de la casa para  
organizar tu **PLANIFICACION**  
**SEMANAL**



# MEMOTEST

A continuación, les presentamos imágenes para recordar incorporarlas en las opciones de meriendas. Además, pueden jugar en familia al MEMOTEST. Pueden pegar esta página en una cartulina o una hoja, luego recortar cada imagen.

El primer jugador tiene que dar vuelta dos fichas, intentando reunir un par. Si acierta, se lleva el par. Si no, las vuelve a poner boca abajo e intenta memorizar la posición para la próxima vuelta. El segundo jugador repite esta secuencia y la dinámica continúa hasta que se hayan descubierto todos los pares.



 <p><b>TARTA DE MANZANA</b></p>	 <p><b>FRUTAS</b></p>	 <p><b>AGUA</b></p>	 <p><b>GALLETAS DE AVENA</b></p>	 <p><b>SANDWICH</b></p>
 <p><b>HUEVO</b></p>	 <p><b>PANQUEQUES</b></p>	 <p><b>AGUA</b></p>	 <p><b>ARROZ CON LECHE</b></p>	 <p><b>CHIPS</b></p>
 <p><b>BARRITAS DE CEREAL</b></p>	 <p><b>AGUA</b></p>	 <p><b>MUFFINS</b></p>	 <p><b>BASTANCITOS DE ZANAHORIA</b></p>	 <p><b>BASTONCITOS DE QUESO</b></p>
 <p><b>AGUA</b></p>	 <p><b>PIZZA</b></p>	 <p><b>YOGUR</b></p>	 <p><b>PIONONO</b></p>	 <p><b>AGUA</b></p>
 <p><b>TARTA DE MANZANA</b></p>	 <p><b>FRUTAS</b></p>	 <p><b>AGUA</b></p>	 <p><b>GALLETAS DE AVENA</b></p>	 <p><b>SANDWICH</b></p>
 <p><b>HUEVO</b></p>	 <p><b>PANQUEQUES</b></p>	 <p><b>AGUA</b></p>	 <p><b>ARROZ CON LECHE</b></p>	 <p><b>CHIPS</b></p>
 <p><b>BARRITAS DE CEREAL</b></p>	 <p><b>AGUA</b></p>	 <p><b>MUFFINS</b></p>	 <p><b>BASTANCITOS DE ZANAHORIA</b></p>	 <p><b>BASTONCITOS DE QUESO</b></p>
 <p><b>AGUA</b></p>	 <p><b>PIZZA</b></p>	 <p><b>YOGUR</b></p>	 <p><b>PIONONO</b></p>	 <p><b>AGUA</b></p>

Jugá  
conmigo  
en San Juan

#39

COMUNICATE  
CON NOSOTROS

✉ [jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar](mailto:jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar)

🌐 [www.mildias.sanjuan.gob.ar](http://www.mildias.sanjuan.gob.ar)

☎ TELÉFONO MATERNO INFANCIA  
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

Para solicitar la Ludoteca Itinerante Jugá  
Conmigo: [jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar](mailto:jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar)

PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,  
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS  
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN  
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.

MIS SEGUNDOS  
**100 DÍAS**  
EN SAN JUAN



Cada vez que veas  
un código QR

acercá tu teléfono con la cámara para  
poder completar actividades, tener  
nuevas propuestas, bajar material,  
escuchar un audio cuento, etc.

¡HASTA  
LA PRÓXIMA!



**San Juan**  
Gobierno

Ministerio de  
**Salud**