

# LIBRO DE ACTIVIDADES



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
Center for Substance Abuse Prevention  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

## **AGRADECIMIENTOS**

Este cuadernillo fue desarrollado para usarlo junto con los materiales de Elementos básicos para un futuro sano (Building Blocks for a Healthy Future). Agradecemos a todas las personas que colaboraron en la creación y el desarrollo de estos materiales (ver anexo).

## **CLÁUSULA DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES**

El presente documento y todo el material que componen Elementos básicos para un futuro sano fueron desarrollados en conformidad con el Contrato MDMS No. 277-98-6014 con la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Drogas (SAMHSA, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés), bajo la responsabilidad de Gwyndolyn Ensley, Directora del Proyecto del Centro para la Prevención de Abuso de Drogas (CSAP, por sus siglas en inglés), División de Educación de Prevenciones. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente los puntos de vista o políticas de CSAP, SAMHSA o HHS.

## **DOCUMENTOS DEL DOMINIO PÚBLICO**

Todo el material que aparece en este informe (y todos los Elementos básicos para un futuro sano) son del dominio público y pueden ser reproducidos o copiados sin la autorización de SAMHSA o CSAP. Se agradece que se cite la fuente. Sin embargo, esta publicación no puede ser reproducida con la intención de venderla sin tener una específica autorización escrita de la Oficina de Comunicaciones, SAMHSA, HHS.

## **ACCESO ELECTRÓNICO Y COPIAS DE LA PUBLICACIÓN**

Esta publicación se puede acceder electrónicamente, mediante el siguiente sitio en el Internet: <http://bblocks.samhsa.gov>. Para obtener copias gratuitas de este documento, por favor contacte el Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Drogas y Alcohol de SAMHSA, desde EE.UU. al teléfono 1-800-729-6686.

## **OFICINA CENTRAL**

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Drogas

Publicación de HHS No. (SMA)

Impreso en 2006

*Los personajes de Elementos básicos para un futuro sano están inscritos y son marca registrada y aquí se han utilizado con la debida autorización de su fabricante. Este libro de actividades es uno de los productos que forma parte del paquete educativo para niños de 3 a 6 años. Este paquete incluye: Guía para familias, Tarjetas de personajes (solamente en inglés), Libro del abecedario para colorear, CD de música (solamente en inglés), Tarjetas del conocimiento (solamente en inglés) y un Libro de actividades. Todos estos productos ayudarán a educar y a guiar a su hijo a llevar una vida saludable.*

*Para solicitar otras publicaciones, contacte el Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Drogas y Alcohol de SAMHSA al teléfono 1-800-729-6686 desde EE.UU. o desde el sitio en el Internet: <http://bblocks.samhsa.gov>.*

¡JUEGOS! ¡ROMPECABEZAS! ¡DIVERSIÓN!



**E**ste Libro de actividades de Building Blocks for a Healthy Future (Elementos básicos para un futuro sano) le ofrece a usted y a su hijo juegos, rompecabezas y diversión; además de información para promover un estilo de vida sano y construir una imagen positiva para niños de 3 a 6 años de edad.

Solo se necesitan lápices, marcadores o crayones y tijeras. El resto será fruto de la imaginación. Su hijo puede beneficiarse mucho con el programa de Building Blocks for a Healthy Future (Elementos básicos para un futuro sano) cada vez que usted lo escuche, apoye, aliente y eduque. Las sugerencias son fáciles de seguir y harán que usted y su hijo, conversen y desarrollen las ideas de cada actividad.

- Los personajes del Osito Wally dan instrucciones simples.
- “Cuéntame más” proporciona consejos para continuar conversando.

Estas actividades le pueden servir para compartir información con su familia. Escuchar atentamente a su hijo y responder activamente reafirma la información y el apoyo para lograr un estilo de vida sano en el futuro.

Estas actividades pueden llevarse a cabo con el CD del Osito Wally y sus Amigos. Para obtener más opciones, mezcle las canciones, actividades y conversaciones de “Cuéntame más”.

¿Desea hablar más sobre un tema en especial? Tome una tarjeta del Juego del Conocimiento para encontrar la mejor manera de iniciar una conversación.

- Yo Mismo
- Mis Sensaciones
- Mi Cuerpo
- Mi Familia
- Mis Amigos
- Mi Mundo

Recuerde, los niños aprenden jugando, hablando y mirando. ¡Ayúdelos con las actividades trabajando juntos! Y aprenderá sobre su hijo de la misma manera. Jueguen y hablen juntos y observe las necesidades y crecimiento, tanto emocional como físico.



## ÍNDICE

Las actividades están divididas por grupos de acuerdo a las edades. Una está orientada para niños de 3 y 4 años y el otro para niños de 5 y 6 años. Siéntase con total libertad de utilizar lo que es apropiado para su hijo y realice las modificaciones necesarias a medida que crezca.

- 7, 19 Sonrío a mi compañero**  
Cada uno de nosotros es diferente, cada uno de nosotros es especial.
- 8, 20 Pienso positivamente**  
Me gusta mi cara, mi cuerpo y las cosas que hago.
- 9, 21 Me siento de muchas maneras diferentes**  
Me siento de muchas maneras diferentes: feliz, triste, tonto, enojado, malo, cansado, agradecido.
- 10, 22 Bocadillos sanos**  
Elija bocadillos sanos para hacer que su cuerpo crezca fuerte.
- 11, 23 Observo y espero**  
Para crecer se necesita tiempo y cuidado.
- 12, 24 Me muevo en un círculo**  
Muévete, baila y mantén tu cuerpo fuerte.
- 13, 25 Soy experto en cuestiones climáticas**  
Decide cuando seguir y cuando ser líder.
- 14, 26 El León y el Ratón (La Regla de Oro)**  
Te trato de la misma manera que me gustaría que tú me trataras a mí.
- 15, 27 Despidiéndonos**  
Fue entretenido haber jugado contigo y mis amigos.





# DE 3 A 4 AÑOS

---

# DE EDAD





# Sonríó a mi compañero

"Todos mis amigos son diferentes. Todos somos especiales. Traza líneas para unir y completar los dibujos y aprender más sobre nosotros".



El conejo  
Ali



El tigre  
Miguel



La gatita  
Kristi



La tortuga  
Thurgood



La ardilla  
Sandy



La zorra  
Mee



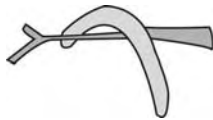
El osito  
Wally



tiene dos orejas largas.



lleva su casa a todas partes.



se puede colgar patas arriba.



es blanda y sedosa.



tiene una cola suave y sedosa.



corre rápido.



da grandes abrazos.

Cuéntame más



"Cuéntame algunas cosas especiales de ti y de tus amigos".



# Pienso positivamente

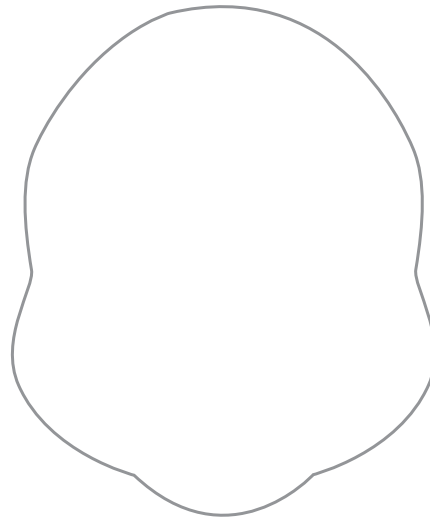
“Me gusta ser como soy. ¡Apuesto a que te gusta ser como eres! Esta es mi cara y las huellas de mis patas. Dibuja tu cara, cabello, manos y pies”.



**Cuéntame más**

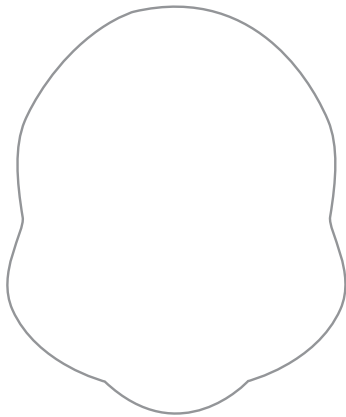


“Escribe alrededor de tu dibujo todas las cosas que te gustan de ti. O corta el dibujo de tu cara, pies y manos y pégalos arriba, de lado, y abajo de una hoja de papel en blanco. Coloca tu dibujo en la puerta del refrigerador. Cada vez que creas que hay algo nuevo que te guste de ti, pídele a alguien que lo escriba sobre tu ‘cuerpo’ de papel”.

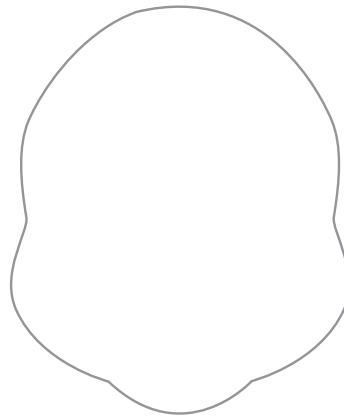


# Me siento de muchas maneras diferentes

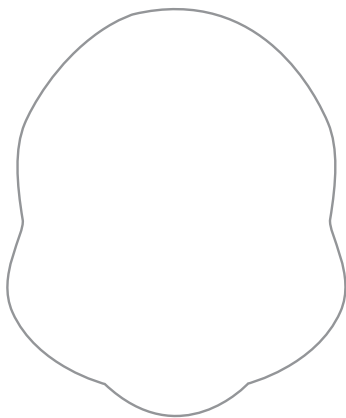
“Los sentimientos interiores se demuestran. Me encanta expresar cómo me siento. Haz caras en el espejo para mostrar tus sentimientos. Luego dibújate en las caras que aparecen debajo. Mírame reír”.



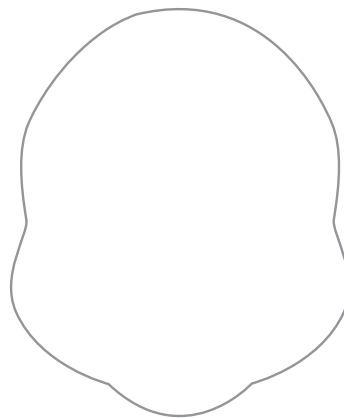
Feliz



Triste



Tonto



Enojado

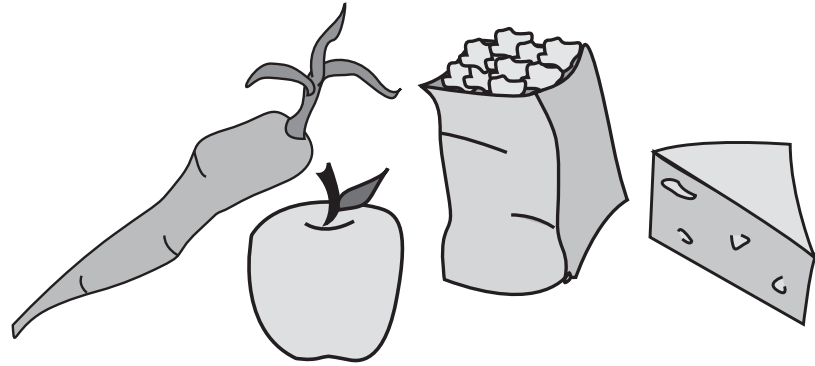
**Cuéntame más**



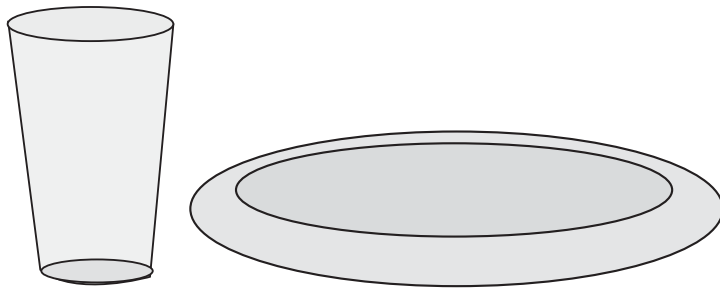
“¿Qué cosas te hacen sentir feliz, triste, tonto, enojado o travieso? ¿Qué haces cuando te sientes \_\_\_\_\_?”

# Bocadillos sanos

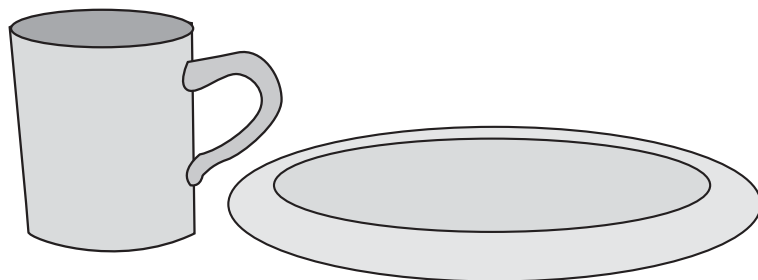
"Me encanta comer bocadillos porque hay muchas cosas buenas para elegir. Nueces, apio, zanahorias, sultanas, chocolate caliente, frutas, mantequilla de maní, leche, queso, palomitas de maíz y tantas otras cosas deliciosas".



¿Cuál es tu bocadillo preferido en verano?



¿Cuáles son tus bocadillos favoritos en los días fríos de invierno?



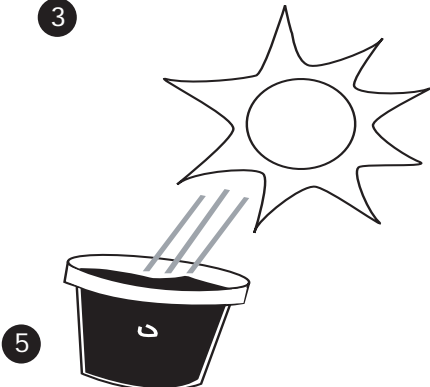
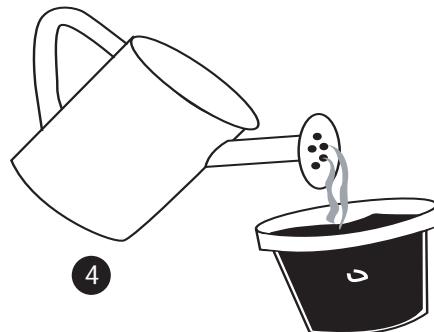
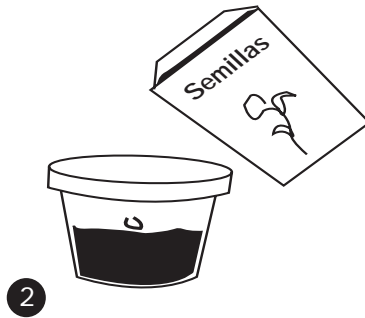
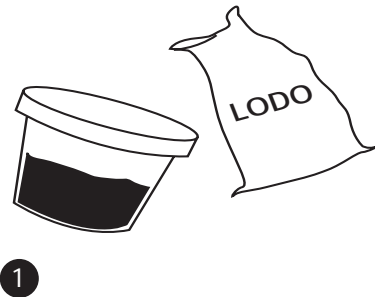
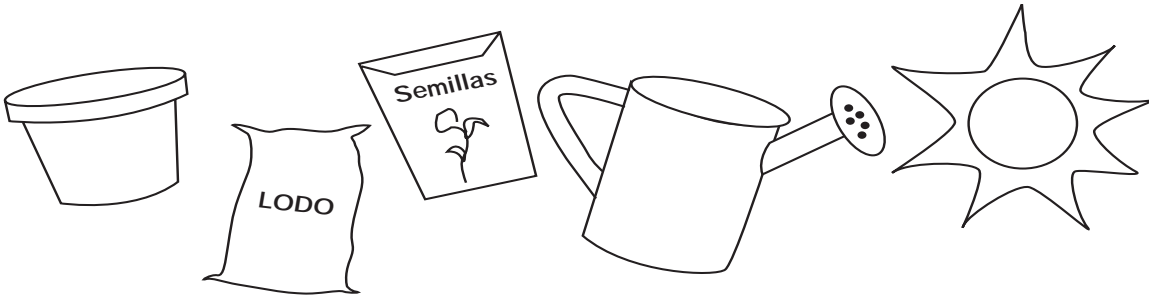
**Cuéntame más**

"Lleva un control de tus bocadillos y comprueba la variedad de bocadillos sanos que consumes durante la semana".

# Observo y espero

"Me gusta ayudar a que las plantas crezcan bonitas. Pero se debe cuidarlas y esperar pacientemente a que crezcan. Planta una semilla y mírala crecer".

¿Qué necesitas para que una planta crezca?



Planté un \_\_\_\_\_.

Cuéntame más



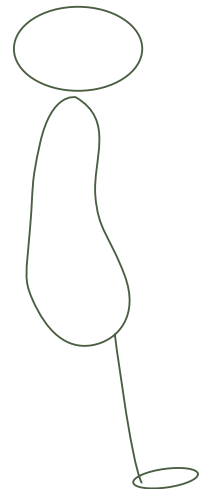
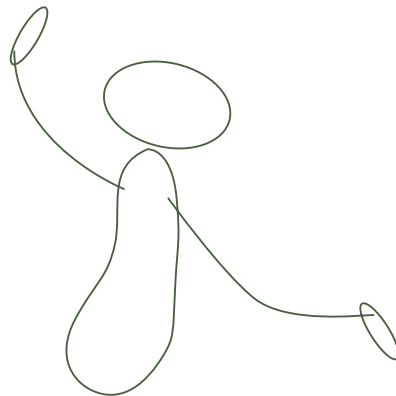
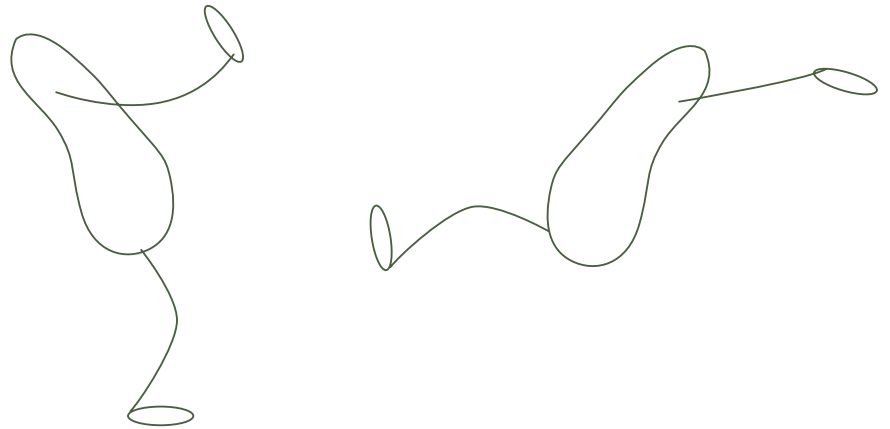
"¿Cómo crees que será tu planta cuando crezca?"

# Me muevo en un círculo

“¿Cuál es la manera más ridícula que puedes bailar? ¿Qué hacen tus piernas? ¿Qué hacen tus brazos? ¿Cómo se mueve tu cabeza? Agrega piernas, brazos y cabezas a los cuerpos de esta página para que los monigotes se muevan al son de la música”.



Thurgood bailando



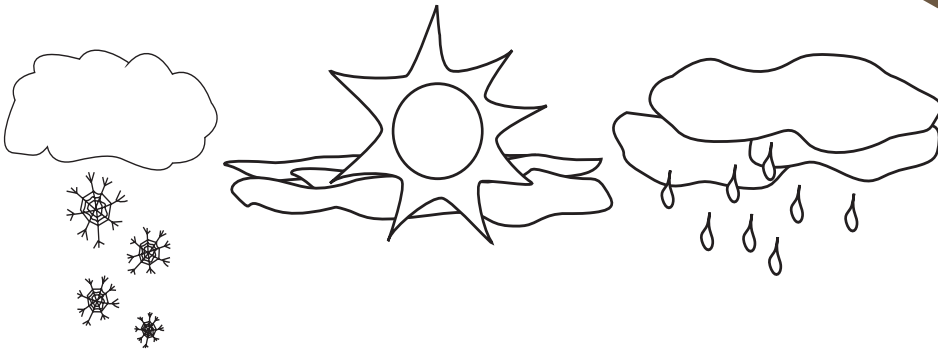
## Cuéntame más



“Escuchemos la música. ¿Puedes bailar como Thurgood? ¿Puedes bailar el baile que has dibujado?”

# Soy experto en cuestiones climáticas

"Mis amigos dicen que no sé vestirme de acuerdo al clima.  
¿Me puedes ayudar?"



**Cuéntame más**



"Conviértete en el líder de tu familia. Mira cómo está el tiempo todas las mañanas y muéstrale a los demás cómo te vestirás".

# El León y el Ratón (La Regla de Oro)

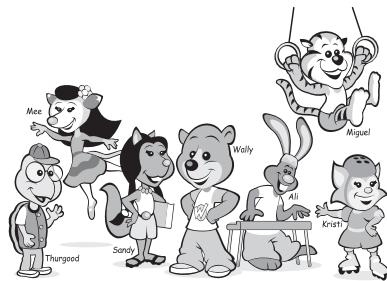
“Adoro leer libros, especialmente libros con dibujos. ¿Puedes leer este mensaje hecho con dibujos? Mira el código secreto para obtener ayuda”.



a todo el



y



contigo.

## Cuéntame más



“Escucha la canción en inglés de la Regla de Oro (The Lion and the Mouse # 8) o lee la letra en la contratapa del CD. Habla acerca de las veces que seguiste la Regla de Oro y agrega un verso a la canción”.

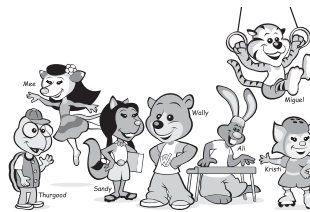


= sonríe

= sonríen



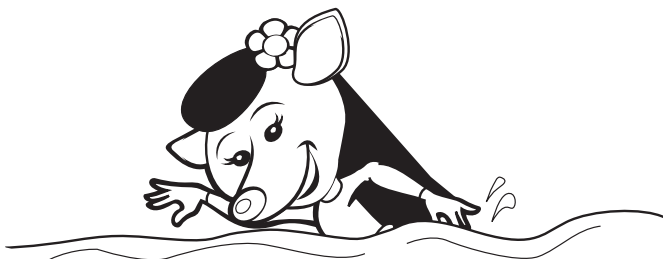
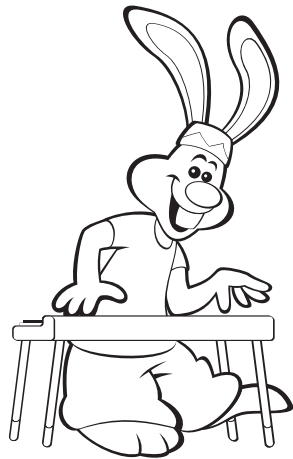
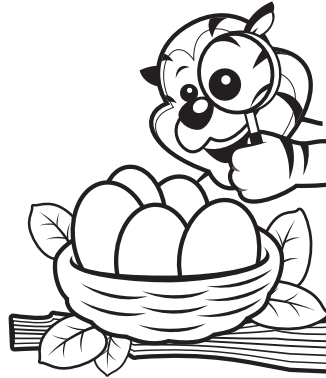
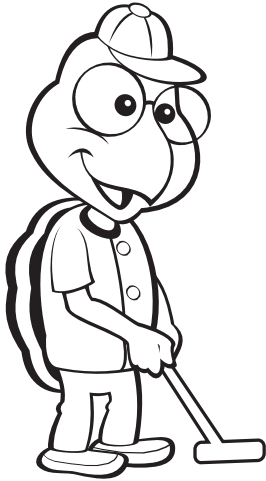
= mundo



= todos

# Despidiéndonos

“Estoy feliz de jugar contigo. Nos gusta hacer las mismas cosas. Y todas son buenas para ti. Marca con un círculo las cosas que te gustan hacer”.



**Cuéntame más**



“¿Qué es lo que más te gusta hacer? ¿Y por qué te gusta?”





# DE 5 A 6 AÑOS

---

# DE EDAD

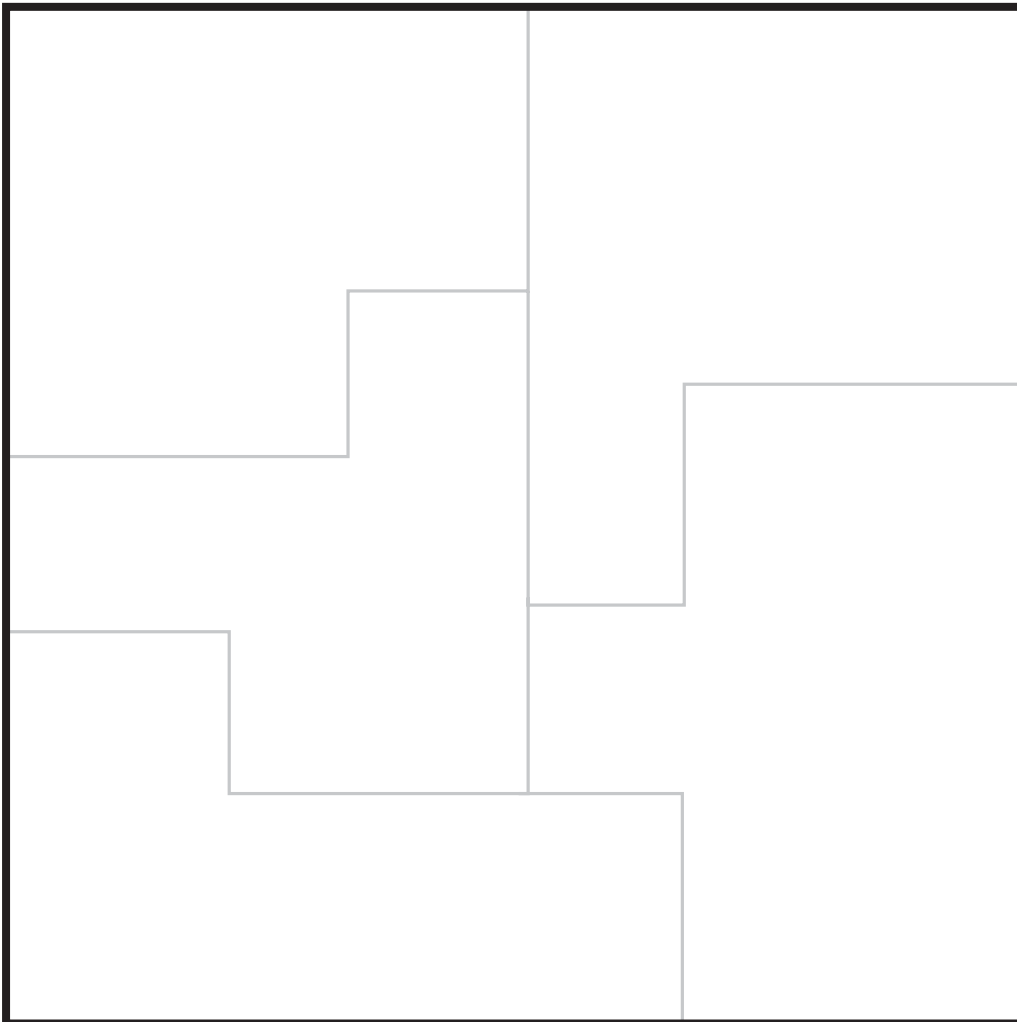




# Sonríó a mi compañero

“Sigue las instrucciones que aparecen a continuación y obtendrás un rompecabezas de imágenes de tus amigos”.

1. En el cuadrado que aparece debajo, haz un dibujo en el que estés tu acompañado de tus amigos y familia; y coloréalo.
2. Corta y pega el dibujo sobre un trozo de cartón.
3. Corta por las líneas punteadas para realizar las piezas del rompecabezas.
4. Ahora, fíjate si puedes volver a armar el rompecabezas.



**Cuéntame más**



“Nombra las maneras en que tú y tu familia se complementan como piezas de rompecabezas”.

# Pienso positivamente

"Ahora que estás creciendo, ¡hay tantas cosas que puedes hacer! ¡Mira lo que puedo hacer! ¿Puedes hacerlo tú también? ¡Inténtalo".



¿Qué tan lejos puedes saltar?

\_\_\_\_\_

¿Qué distancia alcanzas en carrera estática?

\_\_\_\_\_

¿Qué tan alto puedes llegar?

\_\_\_\_\_

¿Cuántas veces puedes saltar?

\_\_\_\_\_



¿De qué altura puedes construir una torre de bloques?

\_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo puedes mantenerte parado sobre una sola pierna?

\_\_\_\_\_



¿Hasta qué número puedes contar?

\_\_\_\_\_

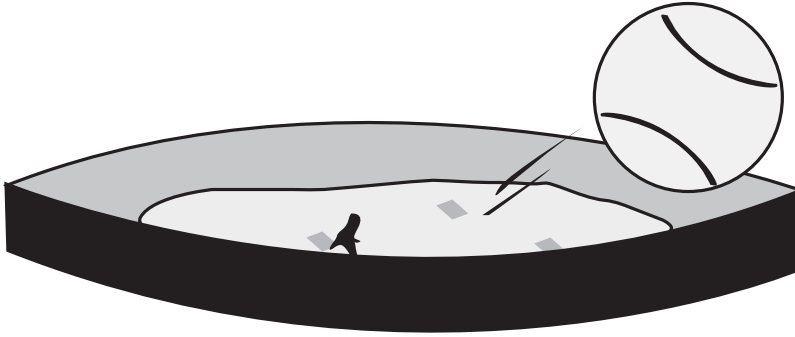
**Cuéntame más**




"Lleva un control de las cosas que puedes hacer. Coloca una lista en el refrigerador y agrega todas las cosas nuevas que vas aprendiendo".

# Siento de muchas maneras diferentes


"Me siento feliz cuando batéo un jonrón. Me siento triste cuando perdemos el juego. Muéstrame qué te hace sentir de diferente maneras".




feliz

Me siento  cuando \_\_\_\_\_.


triste

Me siento  cuando \_\_\_\_\_.


tonto

Me siento  cuando \_\_\_\_\_.

nervioso

Me siento  cuando \_\_\_\_\_.

enojado

Me siento  cuando \_\_\_\_\_.

Me siento \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_.

**Cuéntame más**



"Cuéntame una historia sobre cuando te sientes feliz, triste, tonto, nervioso o enojado".

# Bocadillos sanos



“Me encanta preparar bocadillos. Me gusta prepararlos para toda mi familia. Mi favorito es ‘Hormigas sobre el tronco’”.

## “Hormigas sobre un tronco”

Toma trozos de apio. Rellénalos con mantequilla de maní. Coloca sultanas sobre la mantequilla de maní. ¡Así de fácil!

Ahora, sigue las indicaciones que aparecen debajo y dime cuál es tu receta favorita de un bocadillo sano.

## Receta

Nombre del bocadillo \_\_\_\_\_

Dibujo de los ingredientes

Dibujo de la preparación

Dibujo de tu bocadillo listo para comer

### Cuéntame más

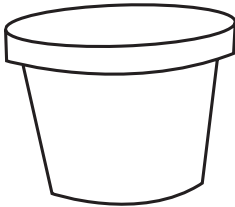


“Ahora es un gran momento para comenzar tu libro de recetas de bocadillos. Sigue agregando nuevas recetas a tu libro y compártelas con tus amigos y familia”.

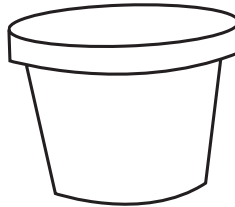
# Observo y espero

“Planté mi semilla el jueves.  
¿Qué día plantaste tu semilla?”

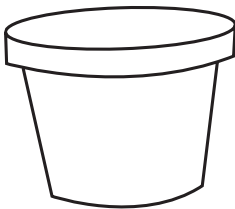
Muéstrame cómo crece tu planta en cada uno de los días que aparecen debajo.



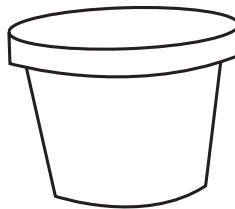
Día 2



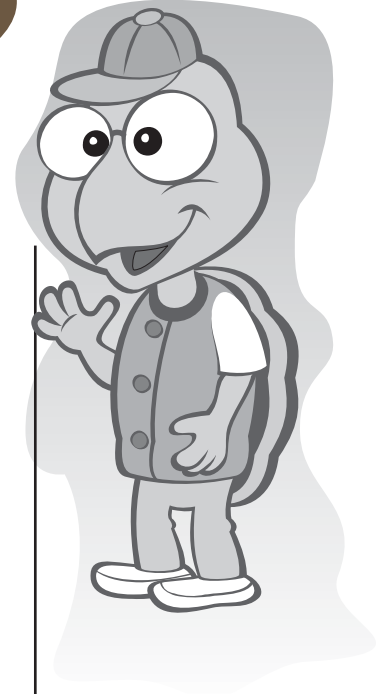
Día 4



Día 6



Día 8



**Cuéntame más**

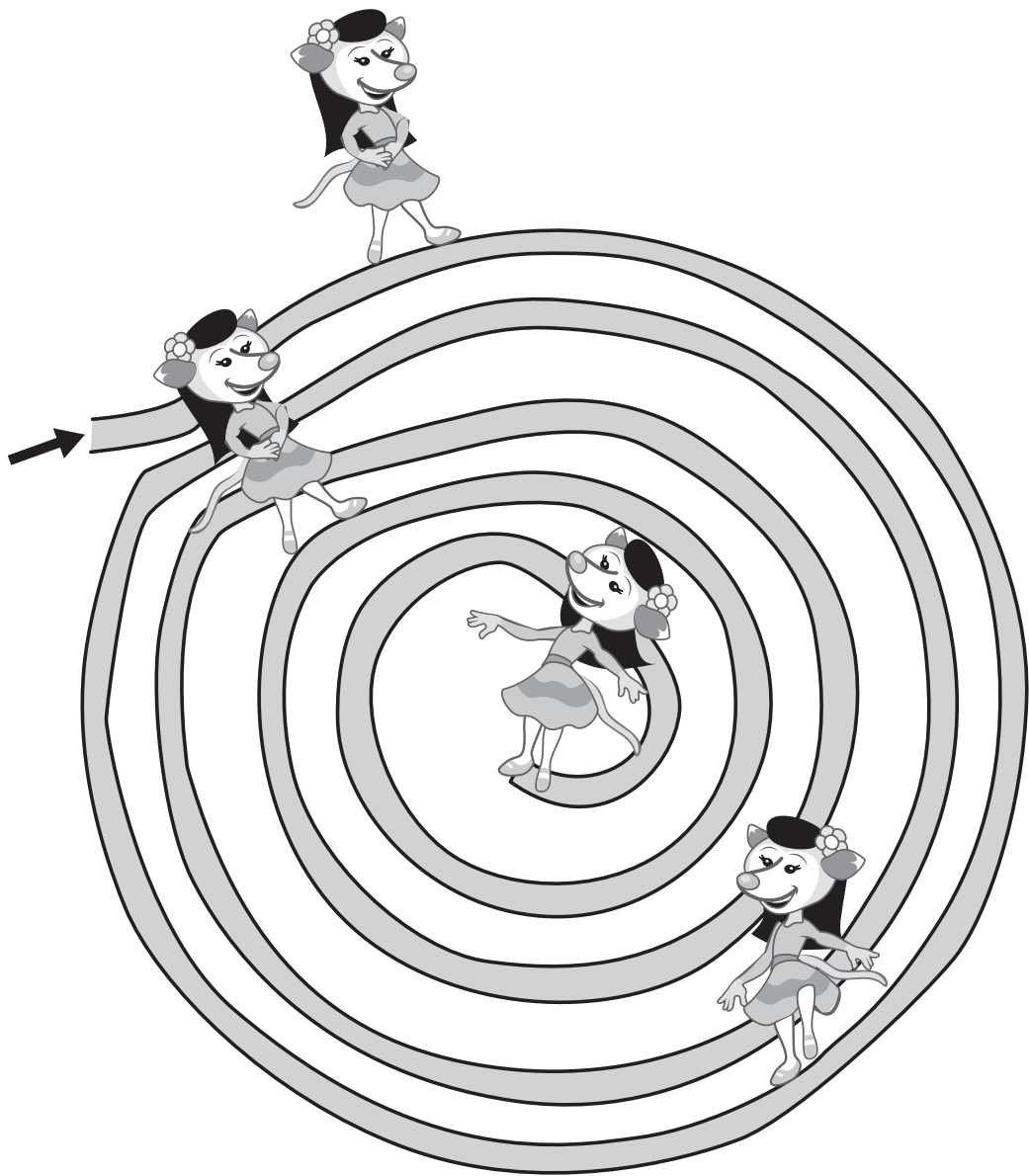


“Si pudieras plantar algo al aire libre, ¿qué sería? ¿Cuánto tiempo crees que demoraría en crecer?”



# Me muevo en un círculo

“Mientras bailo, sígueme por el laberinto. Recuerda, la única manera de llegar al final del laberinto es moverse en el círculo en el sentido correcto”.



**Cuéntame más**



Ejecuta “Moverse en un círculo” y baila con Mee. ¿De qué otra manera te mueves y haces ejercicio con tu cuerpo? Agrégalo al laberinto, como así también un nuevo verso a la canción.



# El León y el Ratón (La Regla de Oro)

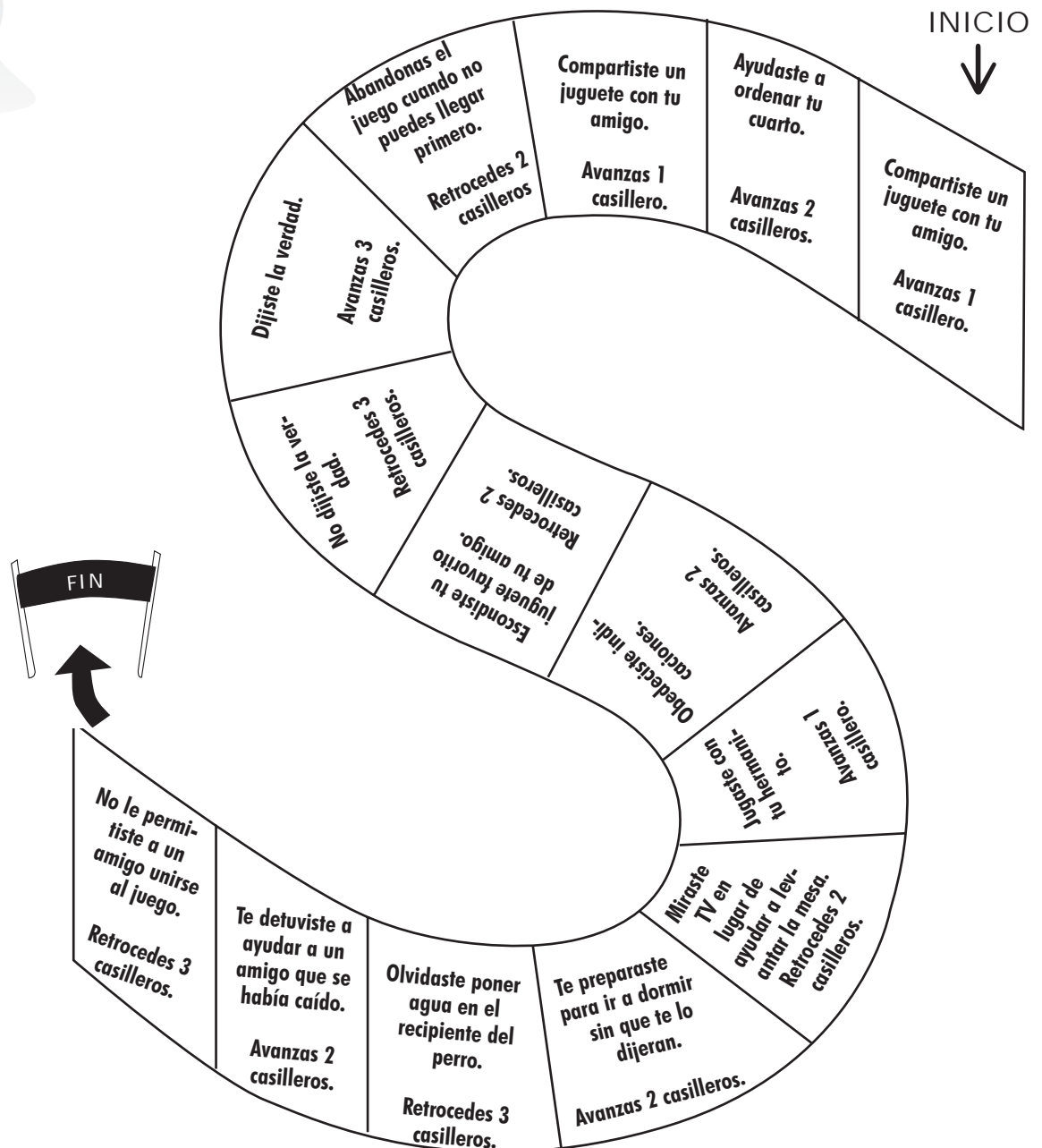
“La regla de oro te hace avanzar por la vía rápida. Sigue las indicaciones para ser el primero en cruzar la línea de LLEGADA”.



**Prepárate** — Proporciona una moneda para cada jugador. Usa un dado de otro juego.

**Juega** — Repartan los turnos tirando el dado para saber cuántos casilleros deben mover. Cuando llegas a un casillero después de una tirada, sigue las instrucciones para ese turno y luego tu turno finaliza.

**Gana** — El primero en alcanzar la línea de LLEGADA gan.



**Cuéntame más**



“Conversar sobre por qué las acciones en el tablero de juego siguen o no La regla de oro”.

# Despidiéndonos

“Ha sido muy entretenido haber jugado contigo y mis amigos. Puedes mostrarme todo lo que has aprendido encontrando todas nuestras palabras especiales en la sopa de letras. Recuerda que las palabras pueden aparecer horizontales, verticales, de adelante hacia atrás o viceversa e incluso, en forma diagonal”.



E J R C A M O D O  
R J C N G O M D R  
I U E A L S A N O  
I E S R E E Q A C  
L G P M C D A D A  
I O E L D I B S M  
D S R K R E C D I  
E X O I Y L D I G  
R E G L A C I E O

Estas son las palabras que debes buscar:

EJERCICIO

ORO

REGLA

JUEGOS

SANO

LÍDER

AMIGO

ESPERO

Cuéntame más



“¿Por qué es tan importante cada una de las palabras de la sopa de letras? ¿Qué otras palabras importantes pondrías en la sopa de letras?”



**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental  
Health Services Administration

