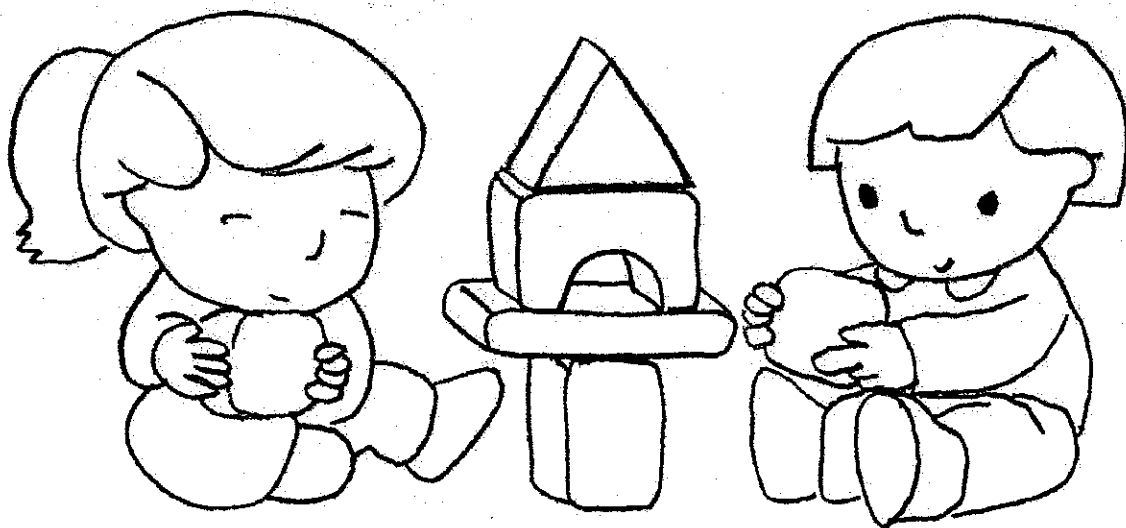


# AUTOESTIMA: EL ESFUERZO PERSONAL

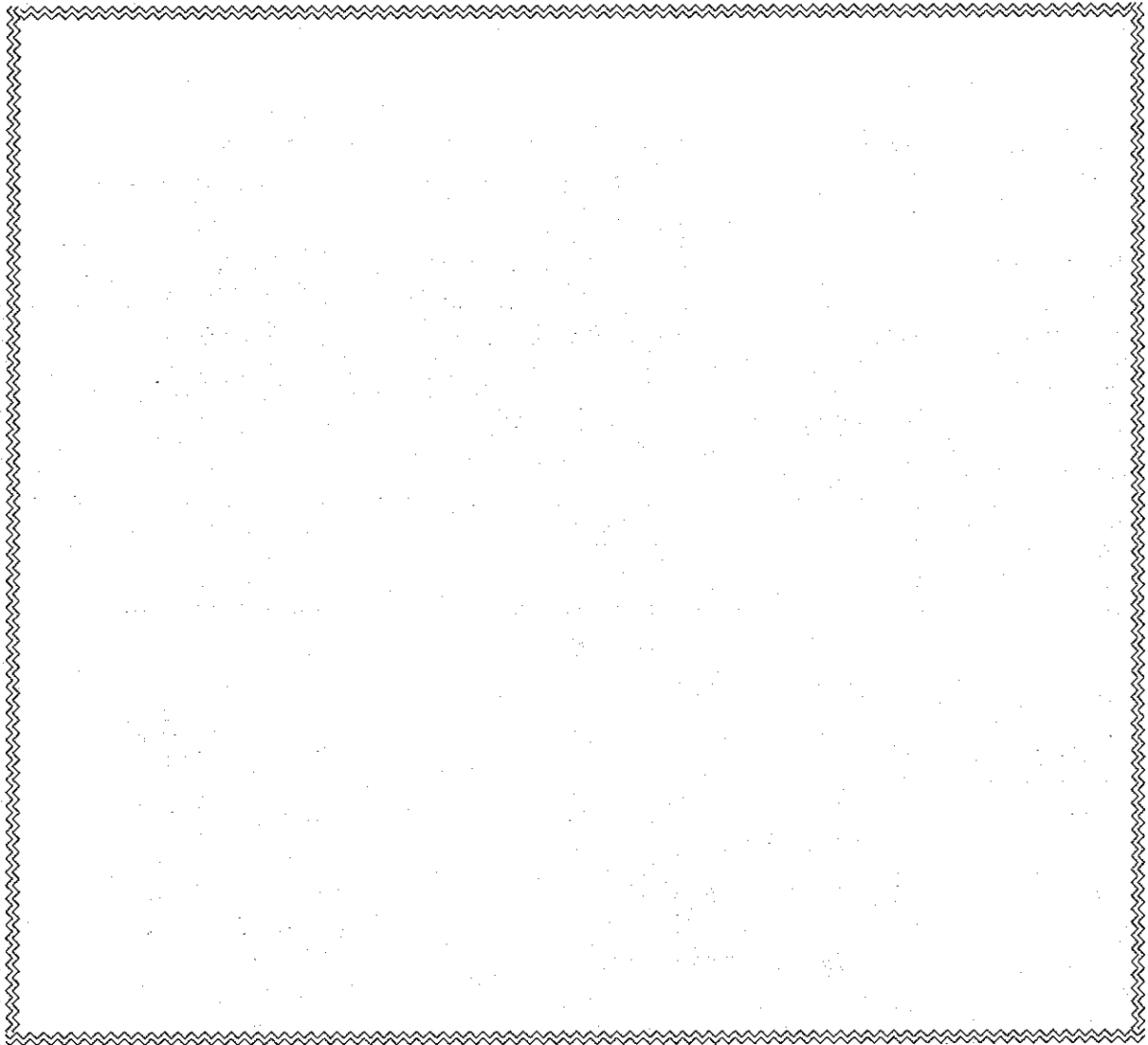


## CUENTO: GARBANCITO



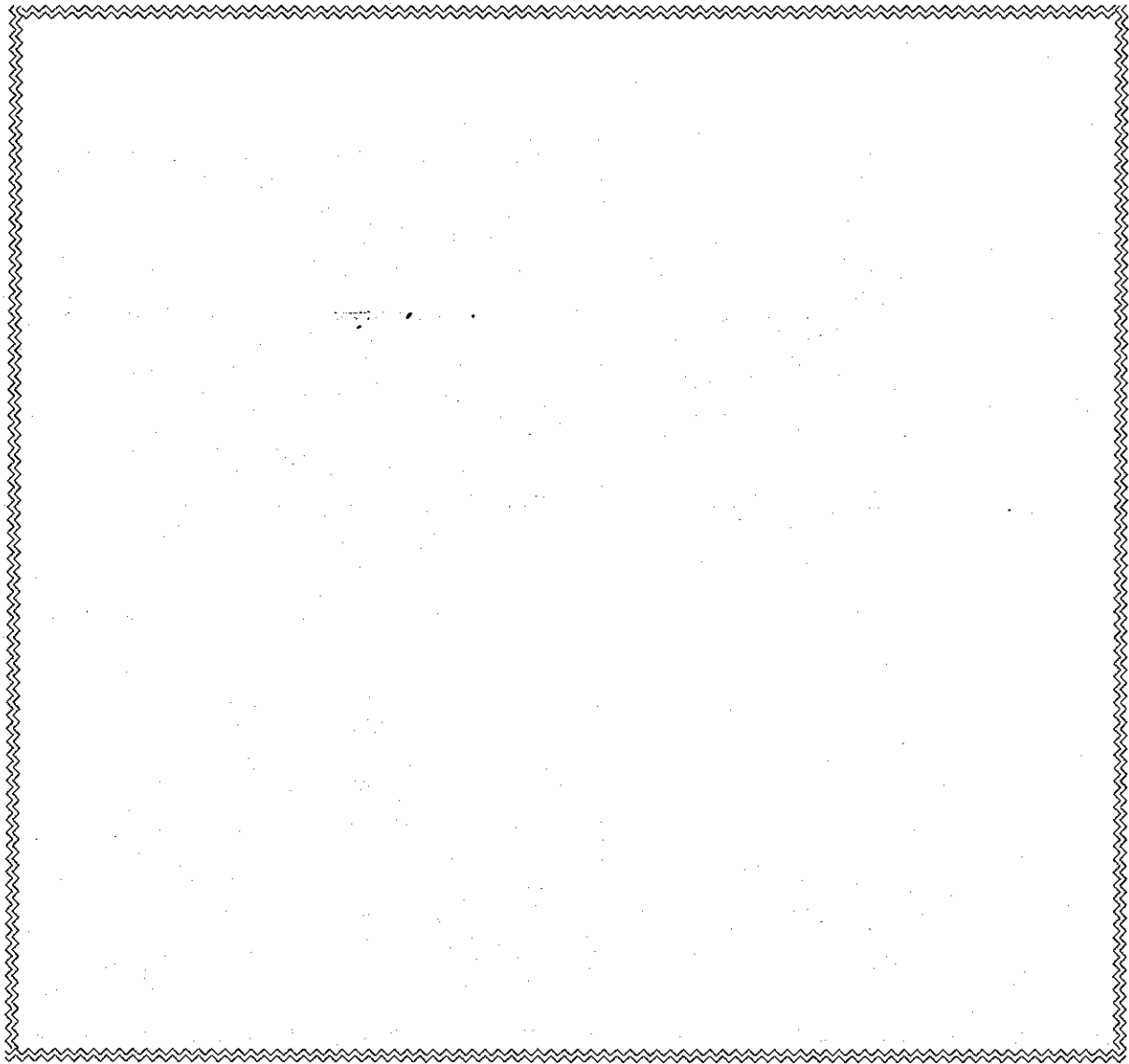
Escucha el cuento "Garbanito" y piensa cuándo está contento este personaje. Canta y baila como Garbanito.

## ¿ESTOY CONTENTO?



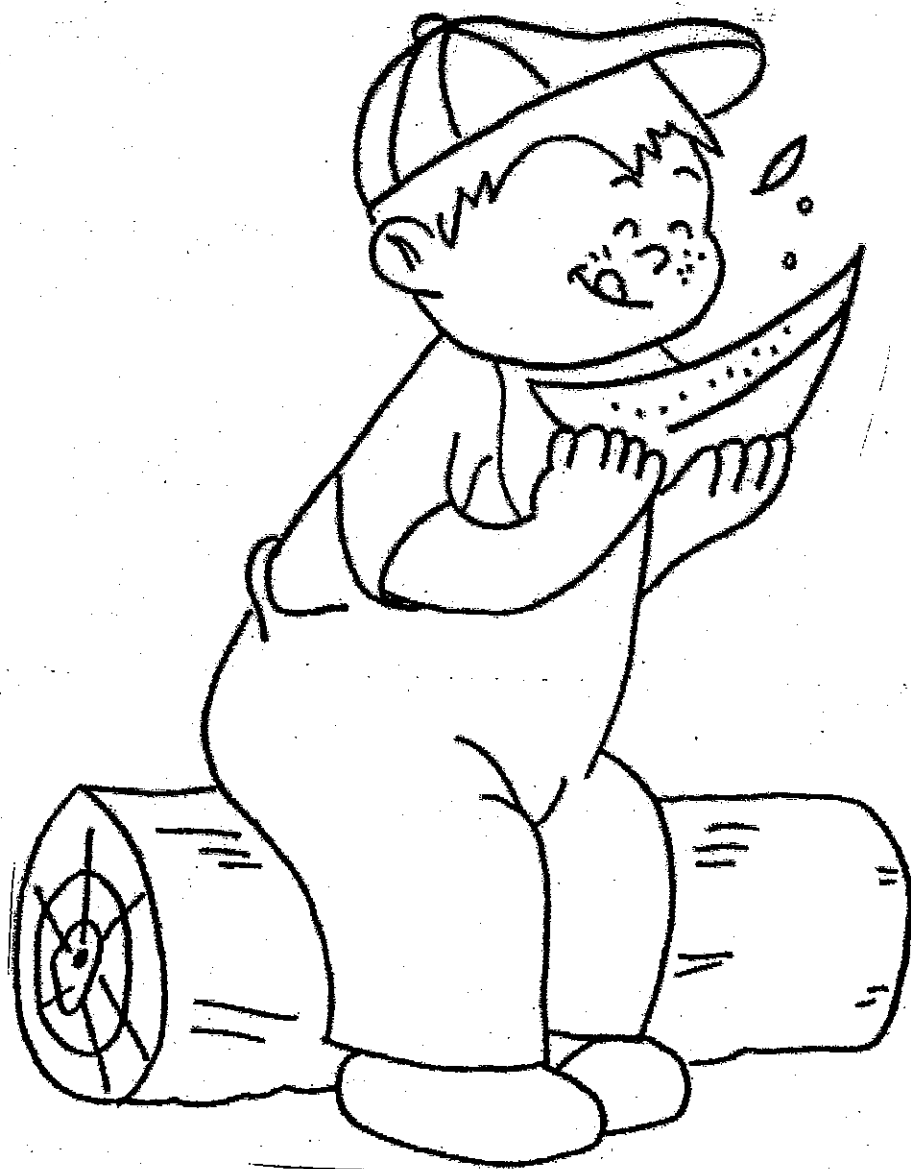
Habla con tus compañeros y compañeras y con tu maestro o maestra de las cosas que te producen alegría y de cómo te sientes cuando estás contento. Después, dibuja tu cara cuando te sientes así.

## ¿QUÉ HAGO CUANDO ESTOY CONTENTO?

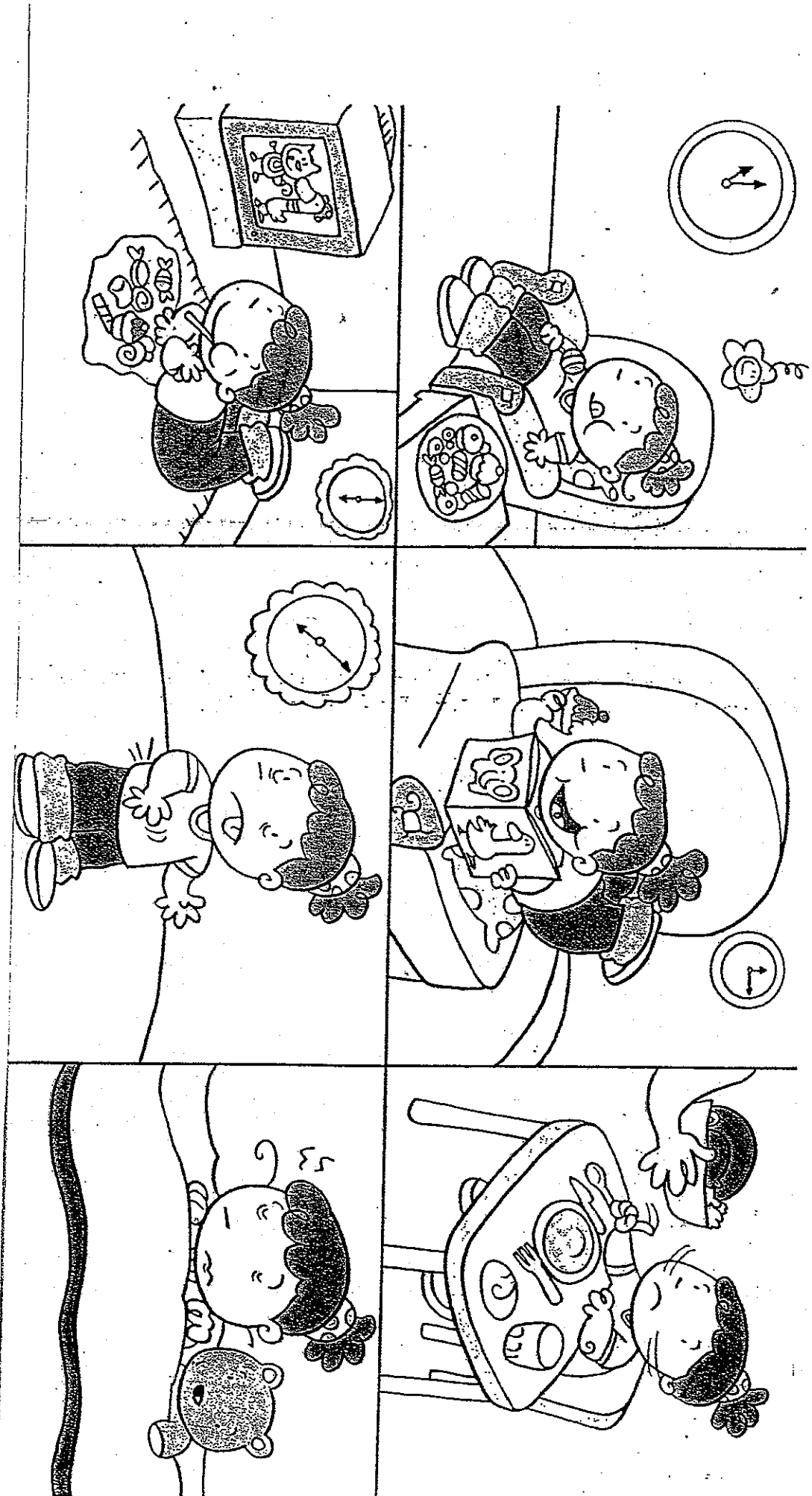


*Expresa corporalmente las cosas que te hacen estar contento. También las expresiones desmesuradas, como gritar y correr, y di si son adecuadas o no. Dibújate realizando alguna actividad que te produzca alegría.*

# Consumo inteligente, Alimentación y Salud



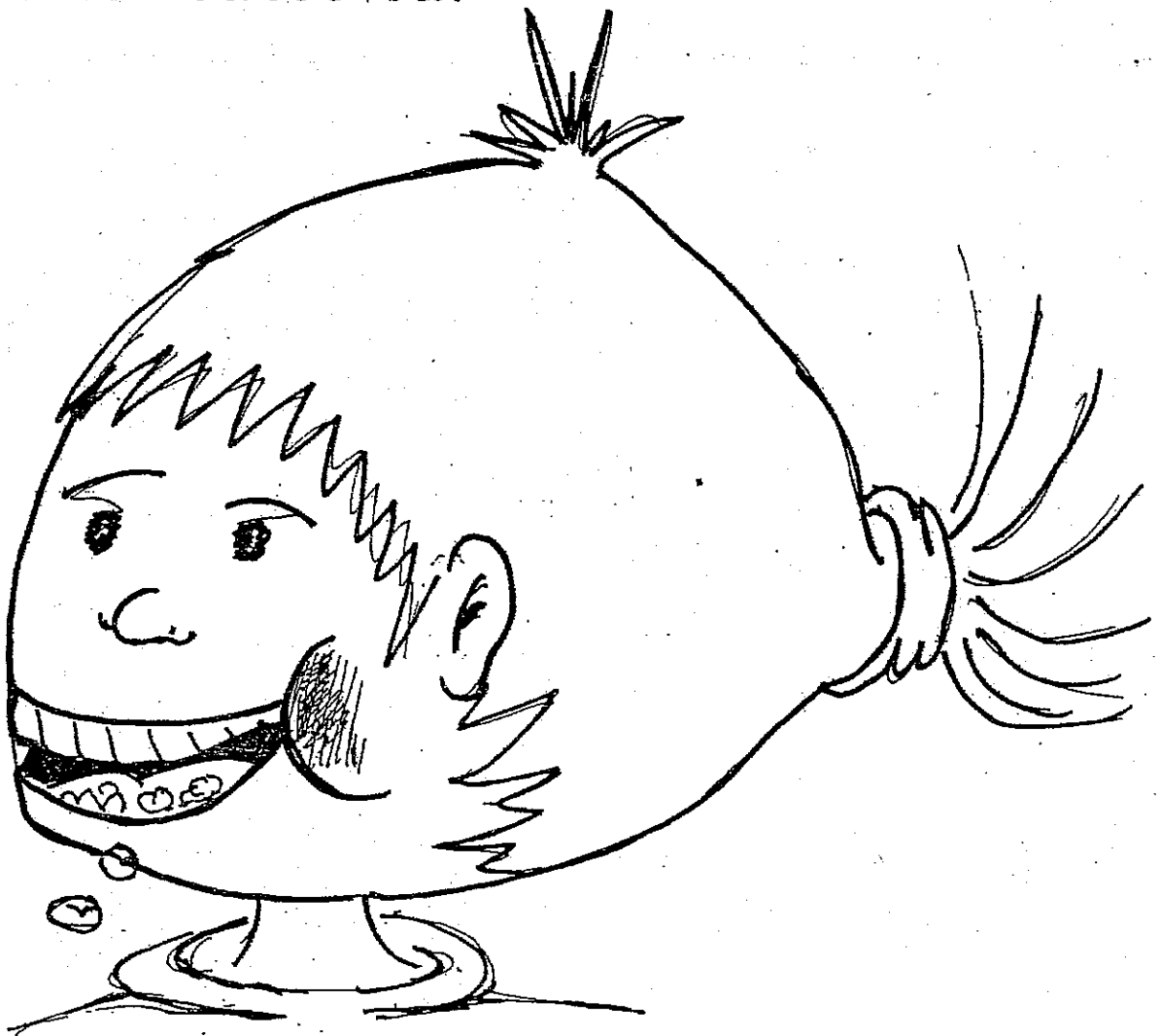
Actividad motivadora : explica por qué se pone malita esta niña.



Aprende la siguiente retahíla y colorea el dibujo.

Desayuno

No hables  
con la boca llena  
que pareces  
una ballena.



Aprende la siguiente retahíla y colorea el dibujo.

Desayuno

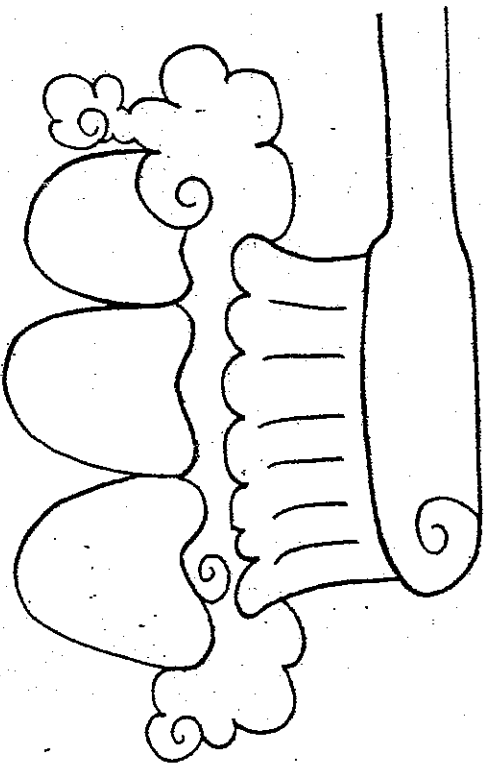
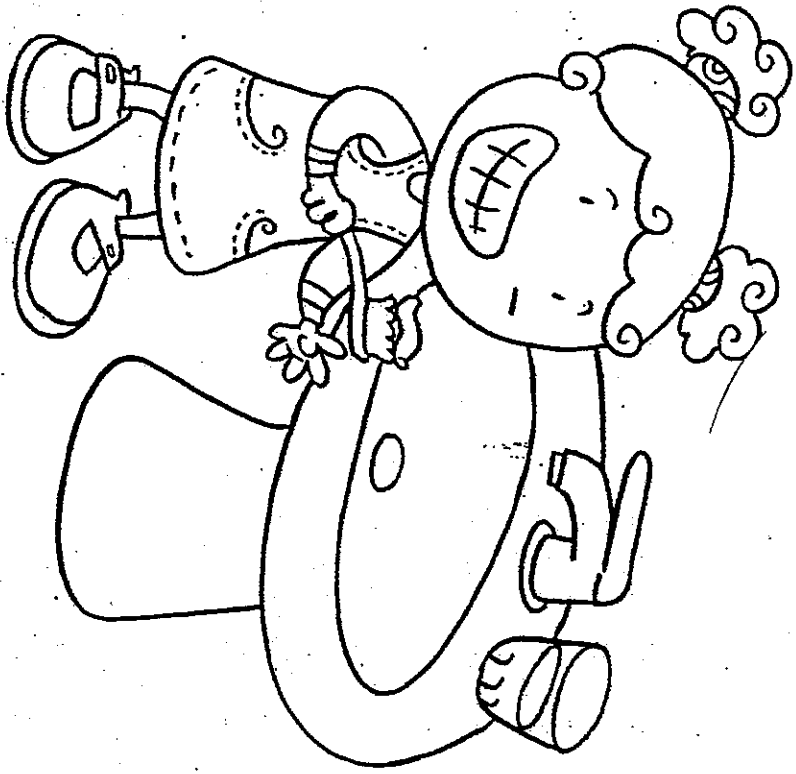
No comas  
de pie  
que pareces  
un ciempiés.





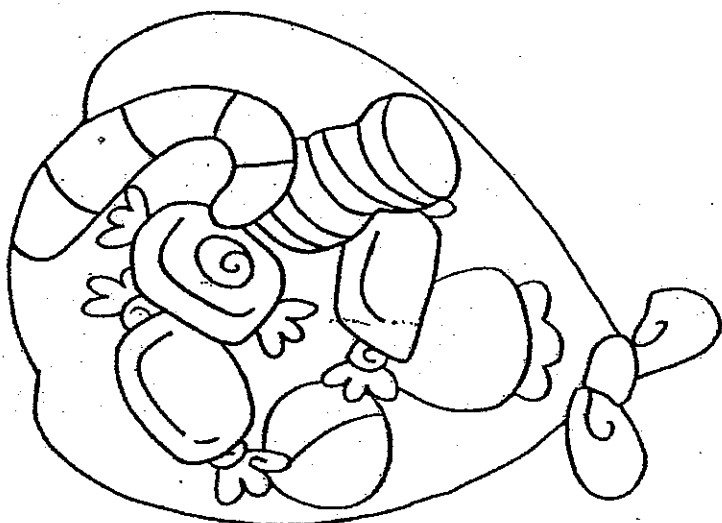
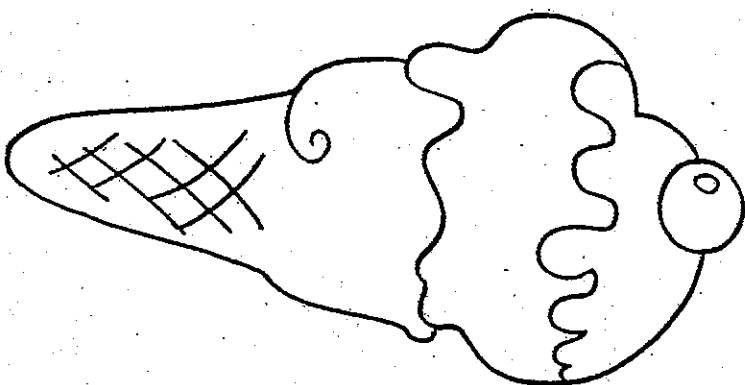
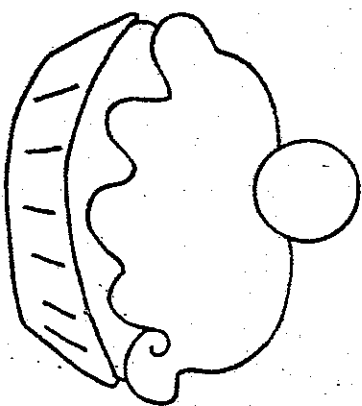
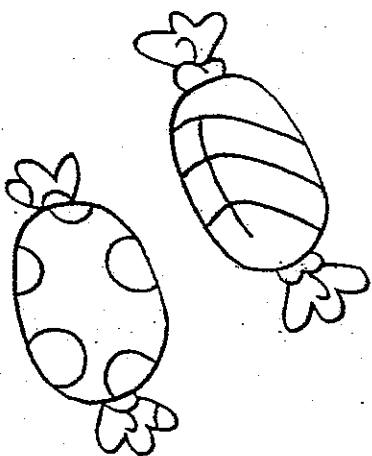
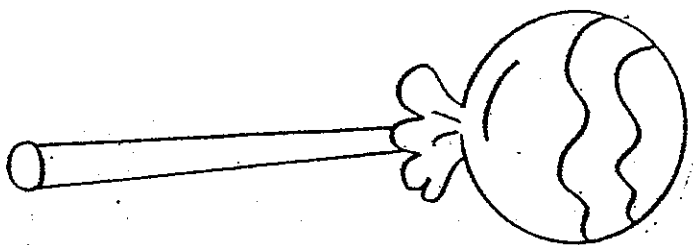
Colorea

Cepilla mis dientes después de comer dulces



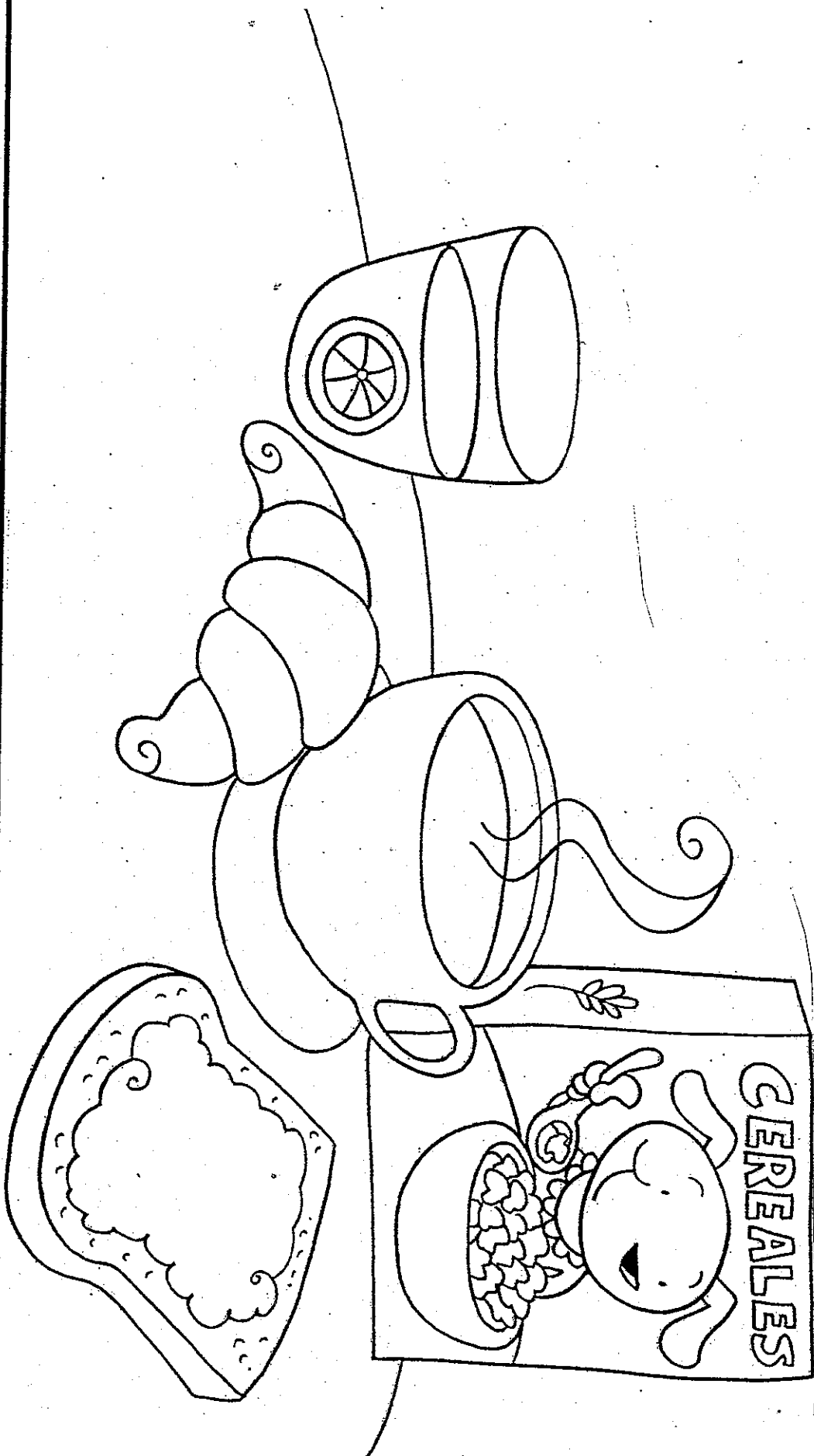
Colorea

Comer pecas chucherías para no tener caries



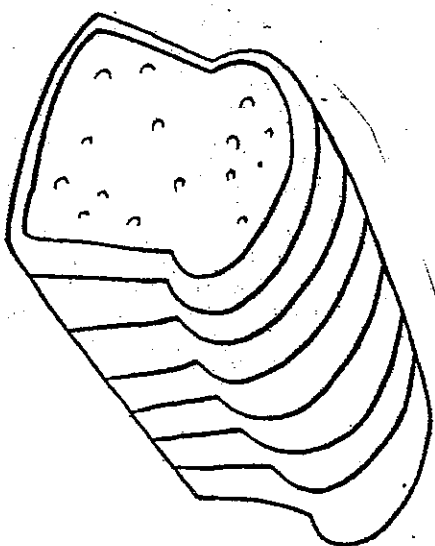
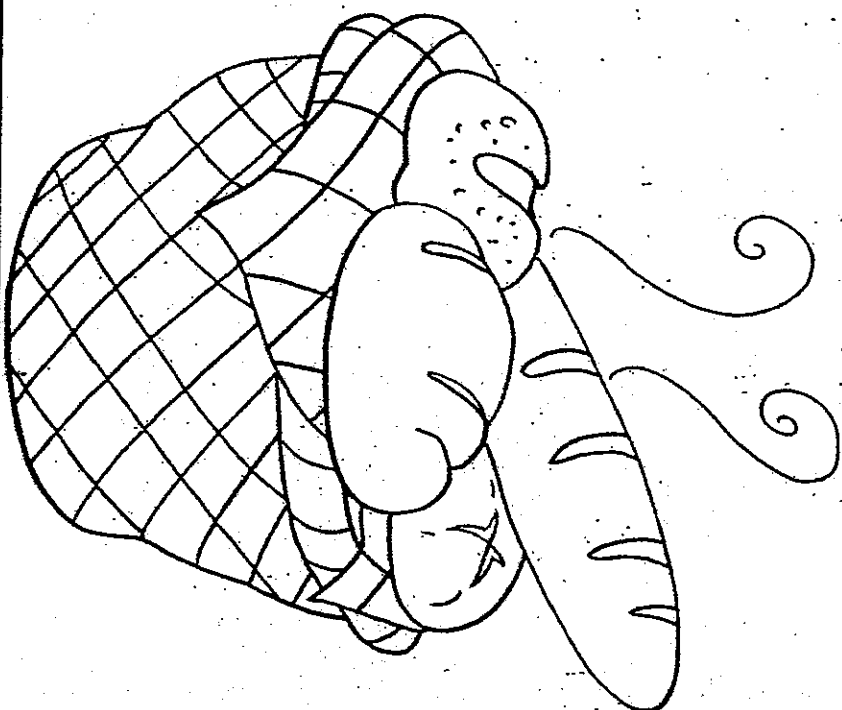
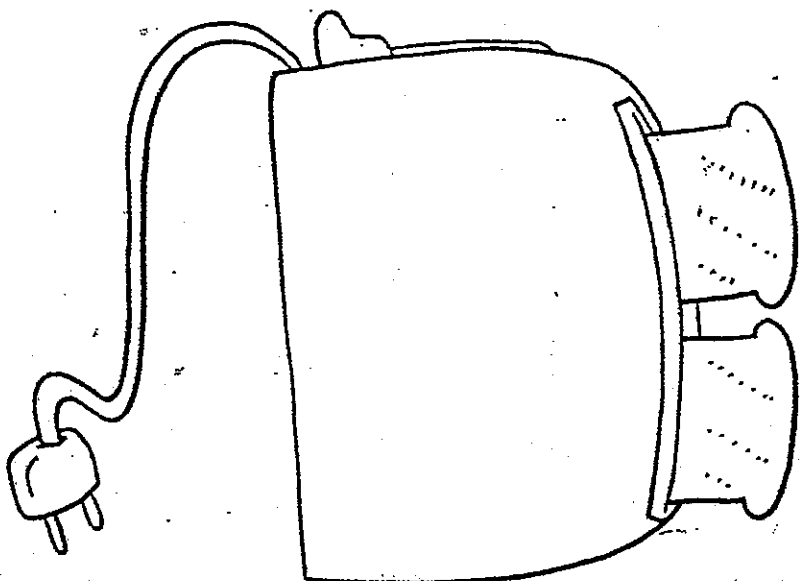
Colorea

Desayuna antes de ir al colegio.



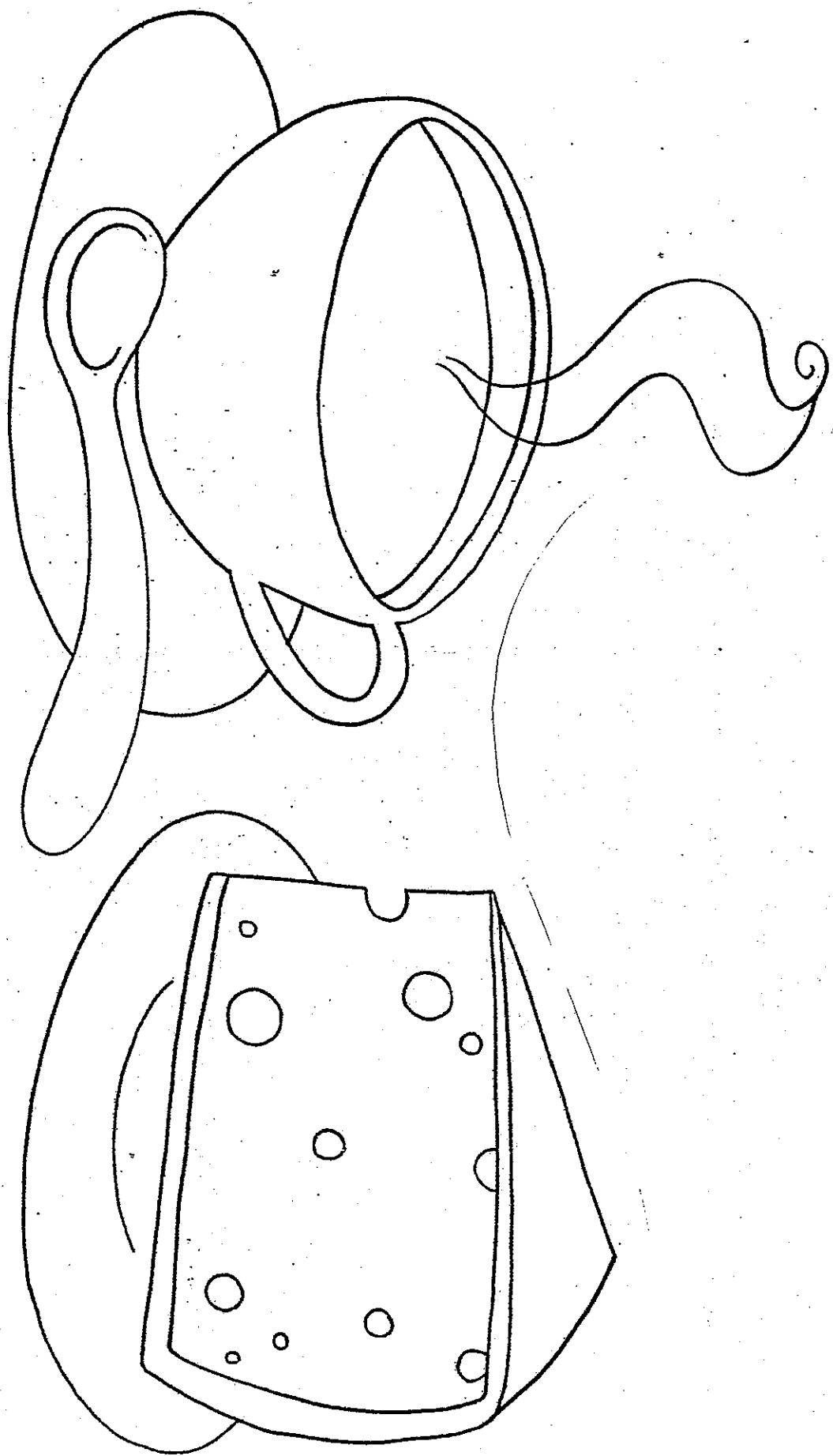
Colorea los dibujos.

Debemos comer pan todos los días

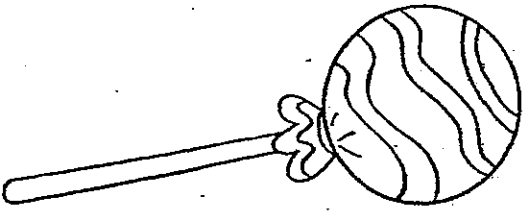


Colorea

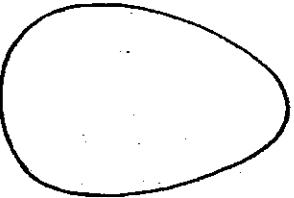
La leche y el queso nos ayudan a crecer



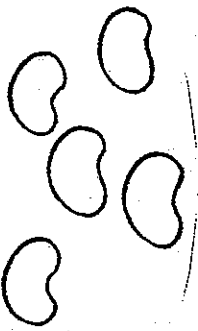
Colorea los alimentos que me ayudan a crecer



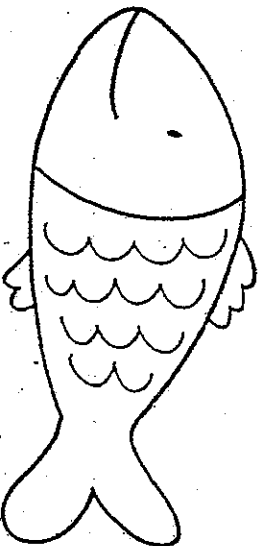
Chupachups



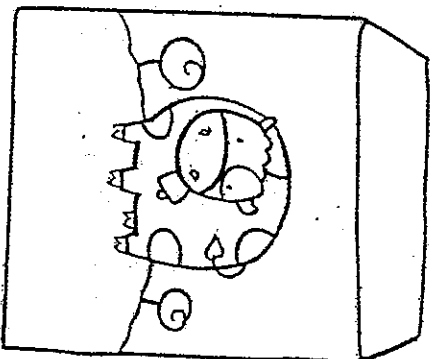
Huevo



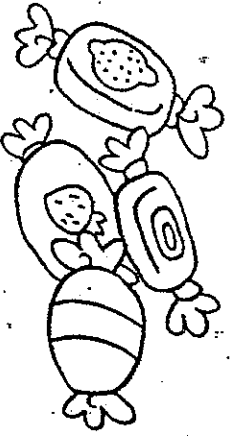
Judías



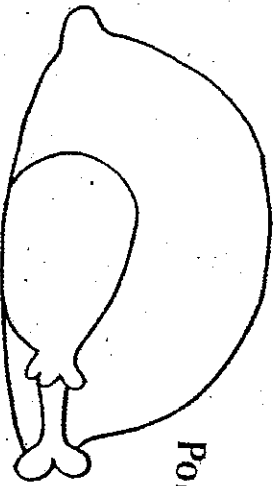
Pescado



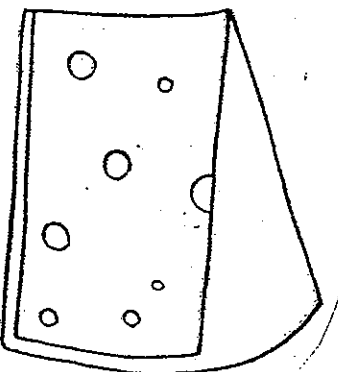
Leche



Caramelos



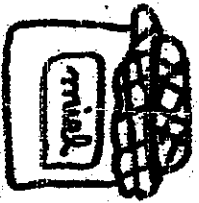

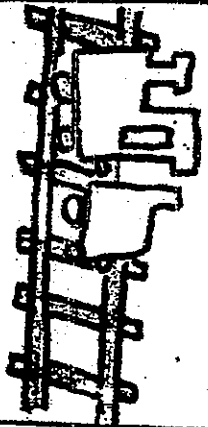
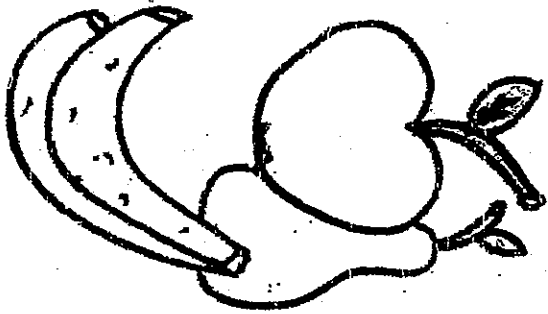
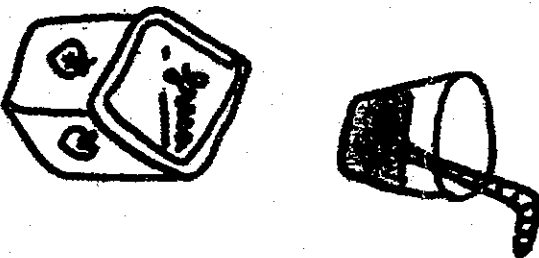

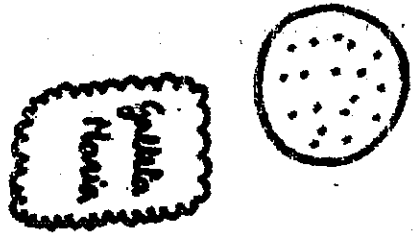
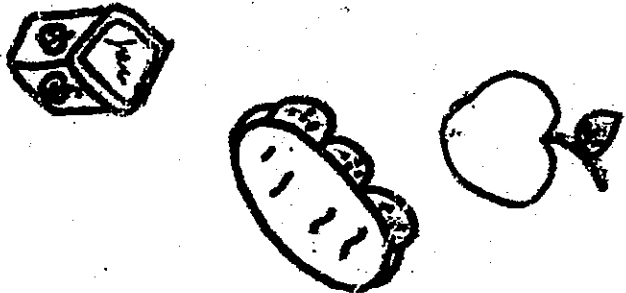


Pollo



Queso

Actividad para la familia : programación de desayunos para el cole

<p>Lunes</p> 	<p>Martes</p> 	<p>Miércoles</p> 	<p>Jueves</p> 	<p>Viernes</p> 
				
<p>Fruta</p>	<p>Lacteos</p>	<p>Bocadillos</p>	<p>Galletas y leche</p>	<p>Libre (ni galletas, ni fruta)</p>

Cuestionario para la familia

1. Desayuna antes de venir al cole  Si  No  A veces
2. Se lava los dientes después de comer  Si  No  A veces
3. Se lava las manos antes de comer  Si  No  A veces
4. Come piezas de frutas como postre  nunca  a veces  Siempre
5. Suele comer verduras  nunca  veces a la semana
6. Suele comer pescados  nunca  veces a la semana