

10

VOY A CUIDAR MI CUERPO

INTRODUCCIÓN PARA EL MAESTRO

Con el fin de prepararse espiritualmente para enseñar esta lección, tenga a bien leer y meditar en cuanto a lo siguiente:

Una de las grandes bendiciones del plan de salvación es la oportunidad de recibir un cuerpo físico. El Señor desea que respetemos nuestro cuerpo y que lo cuidemos. Nos bendice cuando lo hacemos (véase 1 Corintios 3:16; D. y C. 89:18–21).

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Comience con una actividad de grupo. Si necesitara ideas para ello, vea la página 3.

Oración Pida a un niño que haga la primera oración.

Lámina Diga a los niños que nuestro Padre Celestial nos dio un cuerpo y que con él podemos hacer muchas cosas maravillosas. Muestre la lámina de la página 46. Señale a cada miembro de la familia de la lámina; cuando señale al bebé, haga preguntas similares a las que se indican a continuación. Después de cada pregunta, invite a los niños a responder junto con usted diciendo “No” y moviendo la cabeza de un lado a otro de forma exagerada.

- ¿Un bebé puede caminar?
- ¿Un bebé puede hablar?
- ¿Un bebé puede tirar una pelota?

Diga a los niños que una vez fueron bebés, pero que están creciendo.

Canción Pida a los niños que se pongan de pie. Cante o diga las siguientes palabras con la melodía de “Cae la lluvia alrededor” (*Canciones para los niños*, pág. 117) y haga las acciones que se indican a continuación. Invite a los niños a hacerlo con usted.

Una vez era un bebé, (*hacer de cuenta que arrulla a un bebé en los brazos*)

muy pequeño, sí, lo sé. (*agacharse gradualmente*)

Luego empecé a crecer (*levantarse gradualmente*)

Y muy alto yo seré. (*estirar las manos por encima de la cabeza*)

Lámina Muestre la lámina nuevamente y señale a la niña que está jugando con su padre. Diga a los niños que esta niña es más o menos del mismo tamaño que ellos. Haga preguntas a los niños similares a las que se indican a continuación. Después de cada pregunta, invite a los niños a responder junto con usted diciendo “Sí” y asintiendo con la cabeza de forma exagerada.

- ¿Pueden caminar? (*pida a los niños que caminen en su lugar*)
- ¿Pueden hablar? (*cuenta hasta cinco con los niños*)
- ¿Pueden tirar una pelota? (*pida a los niños que hagan de cuenta que tiran una pelota y que la agarran*)

Diga a los niños que están creciendo porque comen buena comida, porque se acuestan y duermen, y porque se lavan para estar limpios.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA ENSEÑANZA

Nota: En el transcurso de esta lección, sea sensible a los sentimientos de cualquier niño de la guardería que tenga discapacidades físicas. Quizá sea necesario cambiar las preguntas que haga durante las actividades con la lámina. Concéntrese en las cosas que los niños sí pueden hacer, y no en lo que no pueden hacer. Para obtener mayor información en cuanto a cómo enseñar a personas con discapacidades, véase *La enseñanza: el llamamiento más importante*, págs. 41–43.

Representación dramática: Los niños pequeños quizá no sepan cómo hacer algunas de las acciones que se sugieren en la actividad de la representación dramática. En vez de ello, podría invitarlos a señalar las diferentes partes de su cuerpo. Por ejemplo, señale su boca y diga: “Esta es mi boca. ¿Pueden decirme dónde está su boca?”. Aplauda y elogie a los niños. Repita con las otras partes del cuerpo.

Representación dramática Muestre la ilustración de la página 47. Señale a la niña que está durmiendo y explique que dormir es una forma de cuidar nuestro cuerpo. Invite a los niños a hacer de cuenta que están durmiendo. Repita con los otros dibujos de la ilustración.

Conclusión Expresar la gratitud que siente por los cuerpos que nuestro Padre Celestial nos dio. Invite a los niños a decir: "Voy a cuidar mi cuerpo", unas cuantas palabras a la vez.

Oración Pida a un niño que haga la última oración.

ACTIVIDADES OPCIONALES

PREPARACIÓN *Para el juego de adivinar:* Lleve tres o cuatro alimentos saludables, tales como frutas y verduras, en un plato. Lleve algo para cubrir el plato de alimentos, tal como una tela grande.

Para la actividad para colorear: Haga una copia de la ilustración de la página 47 para que cada niño pueda colorear.

Juego de adivinar Muestre a los niños el plato con alimentos. Señale cada cosa y ayude a los niños a nombrarlas. Cubra el plato con la tela, quite una de las cosas y quite la tela. Invite a los niños a adivinar cuál es la que falta. Esta actividad es más eficaz con los niños mayores.

Verso de movimiento Recite el siguiente verso de movimiento e invite a los niños a hacerlo con usted:

Este pequeño quiere descansar. (*levantar el dedo índice*)

Sobre la almohada se va a recostar. (*poner el dedo sobre la palma de la otra mano*)

Con la manta se va a cubrir (*cerrar la mano sobre el dedo*)

Y toda la noche va a dormir.

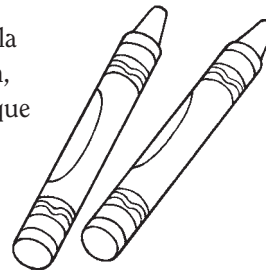
En la mañana al despertar

se quita la manta (*abrir la mano para mostrar el dedo*) y empieza a orar (*doblar el dedo sobre la palma de la mano como si estuviera arrodillado*)

Se levanta, se viste y sonriente se va (*levantar el dedo*)

Con gusto a trabajar y a jugar.

Colorear Permita que los niños coloreen una copia de la ilustración de la página 47. Mientras coloreen, señale que la ilustración muestra formas en que podemos cuidar nuestro cuerpo.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA ENSEÑANZA

Las actividades opcionales le permiten satisfacer las necesidades de los niños de su guardería. Usted puede escoger hacer cualquiera de ellas o todas, y las puede repetir cuantas veces desee. Elija actividades que los niños disfruten y que les ayuden a aprender. Siéntase con la libertad de adaptarlas a sus propias circunstancias y necesidades.

Colorear: No a todos los niños les gusta colorear. Algunos quizá sólo hagan una o dos marcas en la hoja, pero de todos modos pueden aprender de las ilustraciones, aun cuando no pasen mucho tiempo coloreándolas.



Voy a cuidar mi cuerpo

