



POR DENTRO Y POR FUERA

¡Sorpresa! Algunas frutas y algunos vegetales se ven de una forma por fuera y son totalmente diferentes por dentro. Une con una flecha cada imagen del exterior con la imagen del interior correspondiente. 



CALABAZA
KABOCHA



PAPAYA



RÁBANO
SANDÍA



REPOLLO
MORADO



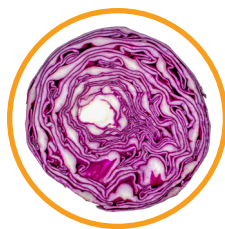
FRUTA DEL
DRAGÓN



REMOLACHA
DORADA



A



B



C



D



E



F

DE LA COCINA AL CUADRO

Si usas las frutas y verduras como sellos en un papel, puedes crear todo tipo de formas divertidas. Intenta crear algunas y luego úsalas juntas para crear una imagen.



1. **Elige tus frutas o verduras.** Puedes usar restos, extremos cortados o partes que se estén poniendo blandas o se estén secando.
2. **Córtalas para ver la forma que tienen por dentro o usa un extremo plano para hacer tu propio diseño de sello con un cuchillo, escarbadiantes o molde para galletas.**

3. **Moja el lado del corte en pintura o, con un pincel, coloca una capa fina sobre él.**
4. **Estámpalo en el papel** para ver qué forma se crea.
5. **Usa diferentes formas y colores** para crear una imagen o una escena.



Pídele ayuda y permiso a un adulto antes de hacer esta actividad.

1



2



3



4



5



RECETA PARA COMPLETAR

Lee la receta que se incluye a continuación y luego completa los espacios en blanco con los utensilios que usarías para cada paso. Usa la lista de utensilios como ayuda. Cuando hayas terminado, intenta hacer la receta en casa.

..... MUFFINS DE BANANA, PIÑA Y ZANAHORIA : : : :

Ingredientes

Húmedos

2 huevos	¼ taza de aceite
½ taza de jugo de piña	¼ taza de azúcar
¼ taza de puré de manzana	2 bananas maduras, pisadas

Secos

2 ½ tazas de harina	½ cucharadita de sal
2 ½ cucharaditas de polvo para hornear	1 cucharadita de canela

Otros (estos son ingredientes que incorporas al final)

1 taza de zanahoria rallada (aproximadamente 1 zanahoria mediana)
½ taza de pasas

Utensilios

Posibles respuestas (más de una opción puede ser correcta):

	Horno		Tenedor
	Bol		Cuchara
	Taza medidora		Espátula
	Cuchara medidora		Bandeja para muffins
	Taza medidora de líquidos		Guante para horno
	Batidor		

Instrucciones

1. Calienta el _____ a 375 °F.
2. Casca los huevos en un _____ y bátelos con un _____.
3. Mide las cantidades de jugo de piña, puré de manzana, aceite y azúcar con una _____. Luego, agrega estos ingredientes al bol con los huevos.
4. Integra los ingredientes húmedos con un _____.
5. En otro _____, mide y agrega la harina, el polvo para hornear, la sal y la canela usando una _____ y una _____.
6. Mezcla los ingredientes secos con un o una _____.
7. Agrega los ingredientes secos a los húmedos e intégralos suavemente con una _____.
8. Agrega la zanahoria rallada y las pasas. Incorpóralas usando una _____.
9. Con una cuchara, coloca la mezcla en moldes para muffins ayudándote con una _____ (de alrededor de ¼ taza).
10. Coloca la bandeja para muffins en el _____ y cocínalos por unos 18 a 20 minutos hasta que la parte superior se endurezca y se dore suavemente.
11. Con un _____, retira la bandeja del horno y deja que los muffins se enfríen antes de comerlos.



Pídele ayuda y permiso a un adulto antes de preparar esta receta.

1. horno, 2. bol y tenedor o batidor, 3. taza medidora o taza medidora de líquidos, 4. batidor o tenedor, 5. bol con taza medidora y cuchara medidora, 6. cuchara, espátula o batidor, 7. cuchara o espátula, 8. cuchara o espátula, 9. taza medidora, 10. horno, 11. guante para horno



MUÉVETE Y SACÚDETE PARA UNA PAUSA REPARADORA

Cuando sientes el cuerpo inquieto, nervioso o lleno de sentimientos intensos, tomarte una pausa para moverte y sacudirte puede ser de ayuda.

Intenta hacer uno o más de estos movimientos durante 10 a 20 segundos cada uno. Puedes hacerlos de pie o sentado.



Sacude las **manos**



Sacude las **piernas o los pies**



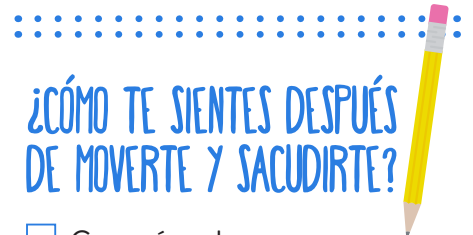
Sacude los **brazos**



Sacude los **hombros**



Sacude **todo el cuerpo**



¿CÓMO TE SIENTES DESPUÉS DE MOVERTE Y SACUDIRTE?

☐ Con más calma

☐ Más alerta

☐ Con más concentración

☐ Todavía con nervios

☐ Otro: _____

¿SABÍAS QUE?

Moverse y sacudirse, aunque sea un poco, puede ayudar al cuerpo y la mente a sentir más calma y a prepararse para concentrarse.

¿MITO O REALIDAD?

EL FRÍO CAUSA RESFRIADOS

¡Mito!

Realidad: El frío por sí solo no causa resfriados ni gripe. En invierno, pasamos más tiempo dentro y cerca de otras personas, lo que facilita la propagación de gérmenes. El aire más frío y seco puede ayudar a que los gérmenes vivan más tiempo.

Los pequeños hábitos hacen la diferencia

Para disminuir la propagación de gérmenes y ayudar a la salud de todas las personas, puedes hacer lo siguiente:

- **Lávate las manos** antes de comer y después de limpiarte la nariz
- **Cúbrete con el codo** al toser o estornudar
- **Descansa un poco más** si sientes cansancio o no te sientes bien