

## Unidad 6 Tiempo frente a la pantalla: Lección para niños

Hola niños y niñas, soy Miss Shanita otra vez.

¿A cuántos de ustedes les gusta ver programas como Daniel Tiger, Doc McStuffins o Handy Manny? Estos son algunos programas muy geniales, ¿verdad? Hay muchos otros programas que puede que también les gusten.

Probablemente vean estos programas en la televisión, un teléfono, una tableta o una computadora. Todos estos dispositivos tienen pantalla. De modo que cuando miran un programa o un video, lo que están haciendo es lo que se llama tiempo frente a la pantalla.

Si bien es agradable ver nuestros programas favoritos, también debemos hacer otras cosas divertidas para estar saludables y mantener nuestros cerebros activos.

Demasiado tiempo frente a una pantalla puede hacer que estemos en el mismo lugar por mucho tiempo y hacernos sentir cansados.

¡Oigan, pongámonos nuestros sombreros de la imaginación y emprendamos juntos una aventura! Les voy a contar un cuento pero necesito de su ayuda para representar la historia. Cuando diga una palabra que signifique acción, como saltar o caminar, hagan esto conmigo. ¿Están listos para una aventura energizante?

Érase una vez en la que estaban mirando la televisión y se dieron cuenta de que el cerebro y el cuerpo se estaban volviendo lentos y cansados, por lo que encendieron su imaginación y comenzaron una aventura energizante.

**Cerraron los ojos, giraron en círculo y saltaron.** Cuando abrieron los ojos, su aventura había comenzado.

Delante de ustedes, se veía un río hermoso y refrescante, pero cuando miraron hacia abajo notaron que estaban parados en un camino lleno de pozos. Para poder recorrer el camino lleno de pozos, deben **saltar en un pie** para llegar al río.

Cuando llegan al río, se **inclinan hacia abajo** para beber un poco de agua y luego se ponen de pie y **estiran bien alto los brazos**. Deben cruzar el río, pero es muy ancho, así que **toman una respiración profunda** y luego dan un GRAN **salto** para cruzar el río. ¡Fiuuuu, eso estuvo cerca, casi se caen!

**Caminan** para llegar a las montañas que están más adelante. Guau, esas montañas son realmente altas.

Tienen que levantar las rodillas bien alto como si estuvieran **marchando** para subir a la cima. ¡Lo lograste! ¡**Bailen** un poco y aplaudan para celebrar!



¡SHHHHH! Hay un oso durmiendo en una cueva más adelante. Deben pasar la cueva del oso en **puntas de pie** y rogar no despertarlo.

¡Oh NOOO! El oso está despierto y los persigue. Rápido, **trepen** al árbol. Llegan a la copa del árbol y se dan cuenta de que el oso también puede trepar y está justo detrás de ustedes. Se agarran de las lianas del árbol y se **balancean** como un mono de árbol en árbol para escapar del oso.

Llegaron al último árbol, así que deben marcharse y **zambullirse** en el lago **nadando**. Atraviesan el lago.

Se encuentran con un simpático pajarito. Como está empezando a oscurecer, le piden al pajarito que los lleve **volando** a casa.

El cuerpo y el cerebro trabajaron arduamente en su aventura energizante, así que cuando llegan a casa se acurrucan con su osito de peluche y se **duermen** de inmediato.

¡Fin!

¡Muy bien! ¡Qué aventura más divertida!

Es muy importante que una vez que dejamos de ver pantallas nos levantemos y juguemos, leamos un libro, coloreemos o hagamos algo que mantenga a nuestro cuerpo y cerebro activos.

Bien, ¡hasta la próxima, nos vemos luego!