

edición en
español



SEED
TO
Stomach
Clayton Early Learning

[Haga clic aquí para ver un vídeo
sobre Seed to Stomach](#)



DENVER
PUBLIC HEALTH &
ENVIRONMENT

**HEALTHY
FOOD FOR
DENVER'S** Kids

Hecho posible gracias a una subvención de la iniciativa de Healthy Food for Denver's Kids
a través del Denver Department of Public Health & Environment.



Un desarrollo temprano saludable, que incluye una buena nutrición, una salud física y mental óptima y un bienestar socioemocional, sienta las bases para el éxito de un niño en la escuela, la vida y más allá. Seed to Stomach (De la semilla al estómago) ofrece experiencias de educación temprana impulsadas orgánicamente por la investigación y la imaginación de los niños, con asombro, creatividad, confianza y diversión que pueden incorporarse fácilmente en el aula y duplicarse en casa como parte de la vida cotidiana.

Esta guía de actividades, apropiada para niños de cinco años y menores, está diseñada para presentarles las maravillas de nuestro entorno natural. Los niños, los maestros y las familias pueden disfrutar de las actividades en cualquier entorno, pero pueden ser especialmente enriquecedoras para los niños de entornos urbanos que no tienen fácil acceso a la naturaleza.



¿Sabías?

¿A los tres años, el 80% del desarrollo cerebral está completo. Por eso es de vital importancia llenar cada día con experiencias saludables y felices.



Seed to Stomach a través de las estaciones



Al igual que el ritmo de las estaciones en la naturaleza, el crecimiento y desarrollo de un niño puede fluir y moverse en ciclos similares. Seed to Stomach se presenta en el marco de nuestras cuatro estaciones, con material que promueve el aprendizaje y el desarrollo saludable con la temática de la naturaleza y está creado para inculcar prácticas de salud y bienestar que pueden durar toda la vida.

Con actividades para el jardín y la cocina, este programa fomenta la curiosidad sobre el origen de nuestros alimentos, cómo podemos ser mejores administradores de nuestros recursos naturales y algunas formas sencillas, divertidas y deliciosas en las que los niños pequeños y sus familias pueden disfrutar de estilos de vida saludables.



Aprendizaje a través de experiencias sensoriales

Seed to Stomach está diseñado para ser una experiencia sensorial completa, que involucra la vista, el tacto, el olfato, el gusto y el oído como caminos naturales hacia la exploración. Alentar a los niños a usar sus sentidos apoya su crecimiento y desarrollo saludables y fomenta prácticas saludables para toda la familia. A lo largo de las actividades de Seed to Stomach, busque estos íconos [sensoriales] como recordatorios para incorporar momentos simples de participación sensorial para sumergirse completamente en los placeres de la naturaleza. Proporcione muestras del elemento que se está explorando y utilice nuevas palabras de vocabulario.



Vista: ¿Cómo se ve? ¿Colores, texturas, formas y tamaños?



Olor: ¿A qué huele? comparar con otros aromas y trabajar en el vocabulario descriptivo: ¿fresco o podrido, dulce, limpio o ácido?



Toque: ¿Cómo se siente? liso, lleno de baches o áspero; sólido o blando; ¿Cálido o frío, húmedo y seco?



Escuchar: ¿Emite un sonido o pueden otras cosas en la naturaleza hacer que emita un sonido?



Sabor: Si es comestible, ¿a qué sabe? Trabajar en vocabulario descriptivo para nombrar las características del sabor: dulce o amargo, salado o picante.



¿Sabías?

Cuando los niños pequeños activan sus sentidos, es más probable que prueben cosas nuevas, ganando confianza e independencia a través de la experiencia.



Aprendiendo en el jardín

Seed to Stomach utiliza el jardín como una extensión del aula y del hogar no solo para cultivar frutas y verduras sino también para mentes y cuerpos sanos. Es un proceso saludable que fomenta el bienestar, fomenta el aprendizaje, construye comunidad y aumenta el acceso a alimentos saludables y deliciosos. Como lo mostrarán las actividades de esta guía, la jardinería puede realizarse en entornos tradicionales al aire libre o, si el espacio es escaso, un patio o incluso espacios interiores son suficientes para disfrutar de los beneficios de conectarse con la naturaleza para cultivar alimentos deliciosos y saludables.



Para obtener información y acceso a jardines comunitarios y otras oportunidades de jardinería con espacio limitado, comuníquese con estos socios.

Denver Urban Gardens

Big Green

Consejo

Aprender en la cocina

La cocina es un espacio que brinda una conversación nutritiva, una conexión profunda y una comida deliciosa. Con actividades que comienzan en el jardín, Seed to Stomach llega a buen término en la cocina utilizando productos frescos, a menudo de cosecha propia, para crear comidas sencillas, nutritivas y deliciosas y ofreciendo oportunidades de aprendizaje adicionales al involucrar a toda la familia en la planificación de comidas, la cocina, el servicio, y, por supuesto, comer. Sabemos que es más probable que los niños prueben nuevos alimentos cuando comprenden de dónde provienen los alimentos y se les ha asignado un papel en su creación.



Preparar comidas al estilo familiar en la escuela y en casa. Fomenta la coordinación mano-ojo cuando los niños manipulan platos y utensilios, la toma de decisiones y la resolución de problemas cuando los niños seleccionan alimentos y porciones, fomenta la independencia y brinda oportunidades para modelar y enseñar modales.

Consejo



Hacer conexiones

Todo aprendizaje comienza con la conexión. Las conexiones externas con otras personas en realidad crean y fortalecen conexiones neuronales internas en el cerebro. Décadas de investigación han demostrado que nuestros cerebros están programados para las relaciones. En otras palabras, necesitamos conexiones no sólo para sobrevivir sino también para prosperar. A través de conexiones sintonizadas, los niños aprenden habilidades valiosas como la autorregulación, la compostura, la empatía, la resolución de problemas y la resiliencia. Los pilares de la conexión tienen su origen en simples momentos sensoriales de contacto visual, tacto, presencia e interacciones lúdicas.

- El contacto visual crea conexiones en el cerebro que les permiten a los niños saber que están seguros y amados. Cuando los ojos se encuentran, las estructuras neuronales del cerebro se activan para respaldar la empatía y la correspondencia de emociones.
- El tacto es uno de los aspectos más importantes a la hora de conectar, absorber y almacenar información sin siquiera darnos cuenta. Las sensaciones táctiles apropiadas y afectuosas son esenciales para el funcionamiento y el aprendizaje neuronal, lo que conduce al desarrollo de niños inteligentes y felices.
- La presencia implica unirse al momento y compartir juntos la emoción y la conexión. Especialmente en nuestro mundo cada vez más digital, es más importante que nunca liberar nuestra mente de todo el desorden para realmente ver y ser vistos por los demás. Estar presente ofrece ese regalo.
- La alegría construye un vínculo basado en la bioquímica. Cuando nos divertimos, reímos y sonreímos, nuestro cerebro libera las llamadas hormonas del bienestar que aumentan la capacidad de atención e impulsan el desarrollo social.



Aprendizaje para bebés y niños pequeños

Los bebés empiezan a aprender desde el momento en que nacen. Cuando incluya a bebés y niños pequeños en actividades, permítales participar y explorar a su propio ritmo, brindándoles ayuda solo cuando sea necesario por motivos de seguridad. A medida que los bebés y los niños pequeños exploran su entorno, sus cerebros en rápido desarrollo reciben mensajes para crear conexiones y aprender.

Los bebés y los niños pequeños aprenden mediante la repetición, básicamente prueba y error, y activando sus sentidos. Crear espacios seguros para la libre exploración les brinda innumerables oportunidades de desarrollo.

En el jardín, brinde oportunidades sencillas para que este grupo de edad se dedique a cavar, explorar lombrices y tocar o sostener diferentes frutas y verduras. Incluso oler hierbas u otras plantas aromáticas puede ser una lección. Busque áreas para sentarse, pararse y trepar, como bancos pequeños, troncos, pasillos y puentes. También puede utilizar cajas de arena, lugares para cavar tierra, cocinas de barro y áreas de juegos acuáticos.



Consejo

Nunca deje a los niños desatendidos cuando estén dentro o cerca del agua. Los niños pequeños pueden ahogarse en tan solo una pulgada de agua, por lo que es importante permanecer presente, sin distracciones y al alcance de la mano.



Permitir que los bebés y los niños pequeños prueben alimentos nuevos (a medida que se introducen apropiadamente para su edad) es una manera maravillosa de involucrar a este grupo de edad en nuevos sabores y texturas. La exposición temprana y repetida a una variedad de productos cultivados en el jardín puede reducir la aversión a los alimentos frescos y saludables, lo que influye en su capacidad para elegir alimentos saludables desde una edad temprana.



¿Sabías?

Cada segundo se forman más de un millón de nuevas conexiones neuronales durante los primeros años de vida de un niño.

Vocabulario

Los maestros y padres de la primera infancia desempeñan un papel crucial en el apoyo al desarrollo del lenguaje al brindarles a los niños un vocabulario rico durante sus interacciones diarias y ayudarlos a ampliar su comprensión y uso del lenguaje. Fomente el desarrollo del vocabulario a través de actividades interactivas, como cantar canciones, leer en voz alta y jugar juegos. Estos métodos ayudan a crear un entorno rico en lenguaje que anima a los niños a ampliar su vocabulario y expresarse.

Las familias también pueden reforzar el desarrollo del lenguaje en casa leyendo libros, contando historias y participando en conversaciones sobre actividades y rutinas cotidianas. Esta exposición ayuda a los niños a conectar palabras con objetos y acciones, lo que mejora su uso del lenguaje. Al participar activamente en actividades de desarrollo del lenguaje, las familias pueden apoyar el desarrollo del lenguaje de sus hijos y su futuro éxito académico. Busque oportunidades para presentar y reforzar estas palabras a lo largo de las actividades de Seed to Stomach.

Otoño	Insectos	Plántulas
Basil	Col	Pala
Frijol	Lavanda	Suelo
Florecente	Hojas	Espinacas
Mora	Limón	Primavera
Ramas	Lechuga	Brote
Brócoli	Melón	Calabaza
Zanahorias	Menta	Camote
Apio	Cebolla	Tallo
Cilantro	Melocotón	Fresa
Pepino	Naranjas	Verano
Excavar	Pera	Sol
Eneldo	Pimiento	Girasol
Tierra	Planta	Tomate
Tierra	Papa	Verduras
Berenjena	Macetas	Viña
Otoño	Calabaza	Agua
Flores	Lluvia	Riego
Jardín	Frambuesa	Sandía
Fruta	Rosemary	Hierba
Jengibre	Raíces	Invierno
Crecer	Estaciones	Gusano
Cosecha	Semillas	Calabacín
Hierbas		

