

¿ESTÁS LISTO  
PARA  
DIVERTIRTE  
CON LA  
MÚSICA  
ROCK?!



CONSIGUE  
MÚSICA GRATIS

[jumpwithjill.com/listen](http://jumpwithjill.com/listen)

CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA GRADOS K - 2º

TU NOMBRE \_\_\_\_\_

¡Hola! ¿Te acuerdas de mí? Soy Jill. Yo vine una vez a tu escuela y canté sobre la importancia de hacer ejercicio y comer saludable. Mira, yo amo tanto la comida y la música que, de ellas, monté un espectáculo completo, ¡protagonizado por mí! Se llama *Salta con Jill*.

En el título de mi espectáculo, **salta** es el verbo de acción que aparece, y rima con muchas palabras. ¿En cuántas puedes pensar? Escríbelas a continuación.

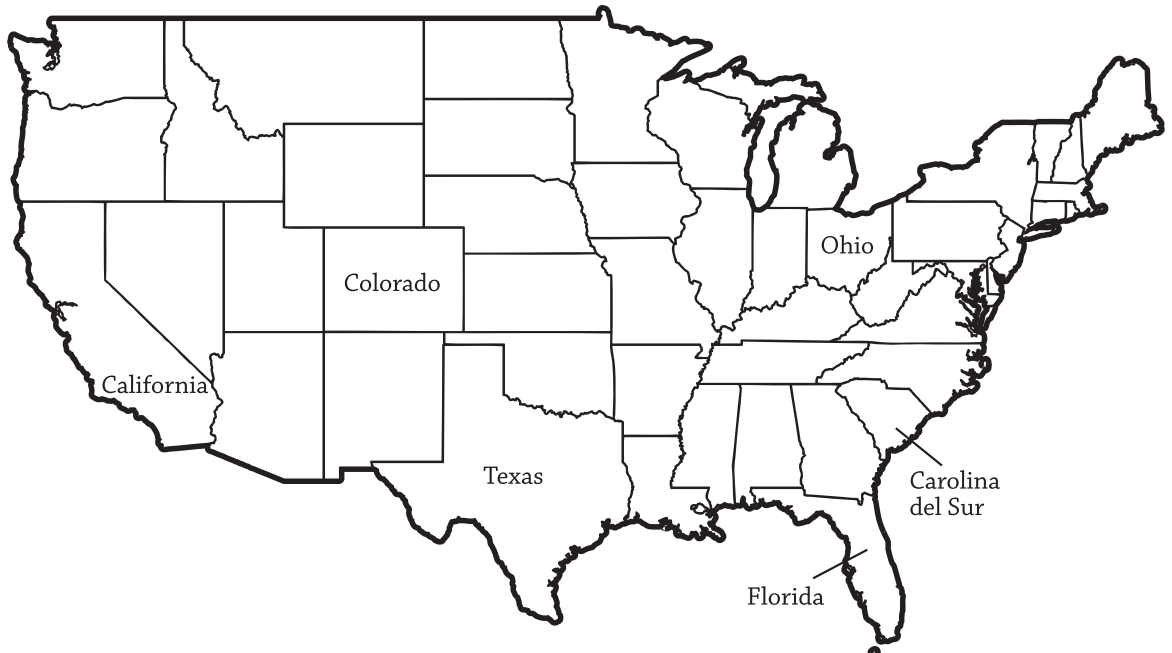
Alta



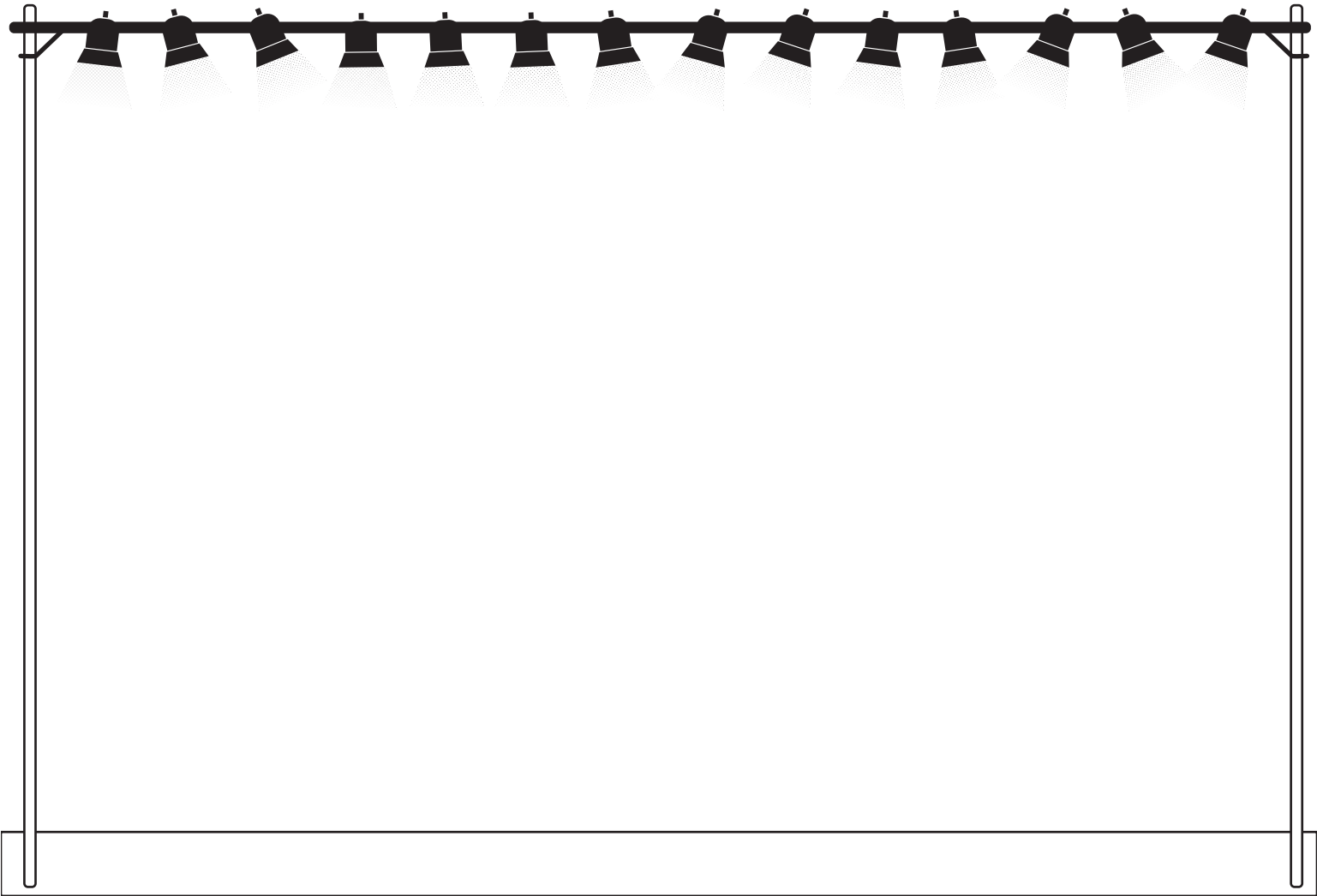
### Viaje alrededor del país presentando mi música rock sobre la nutrición.

En este mapa de los Estados Unidos:

- Pon una estrella donde vives.
- Colorea el estado de Texas.
- Dibuja una línea desde Colorado hasta Florida para conectar estos estados.
- Circula el estado de Ohio.
- Dibuja un árbol en el estado de California.
- Dibuja una sombrilla para playa en el estado de Carolina del Sur.



**¿Te acuerdas del espectáculo?** Dibuja una imagen de cómo lucía el escenario cuando viste el espectáculo *Salta con Jill* tal como lo recuerdas. No te olvides de incluir el escenario, el equipo de sonido, las luces y los personajes – Jill y DJ.



**¿Sobre qué hábitos saludables cantamos en el espectáculo?** Escribe o dibuja tu respuesta.

**¿Sobre qué alimento aprendiste en el espectáculo?** Escribe o dibuja tu respuesta.

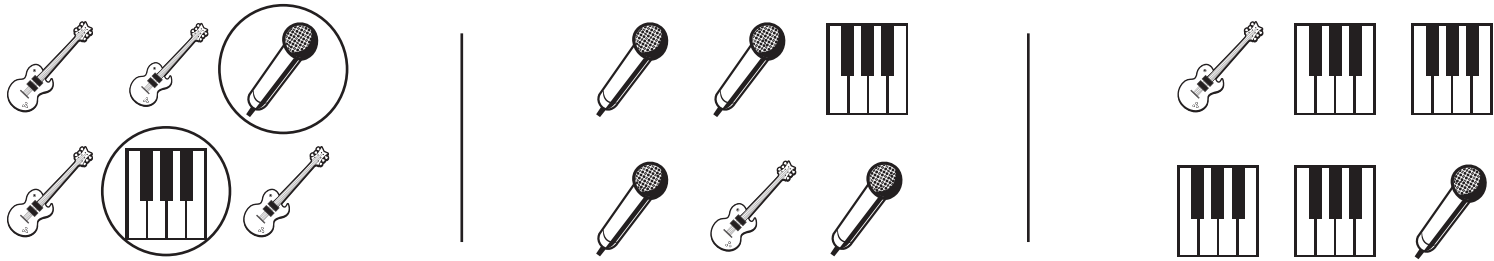
---

**Durante el espectáculo *Salta con Jill*, tú prometiste que ibas a probar un vegetal nuevo dentro de la próxima semana. ¿Cuál piensas probar?** Escribe o dibuja tu respuesta.

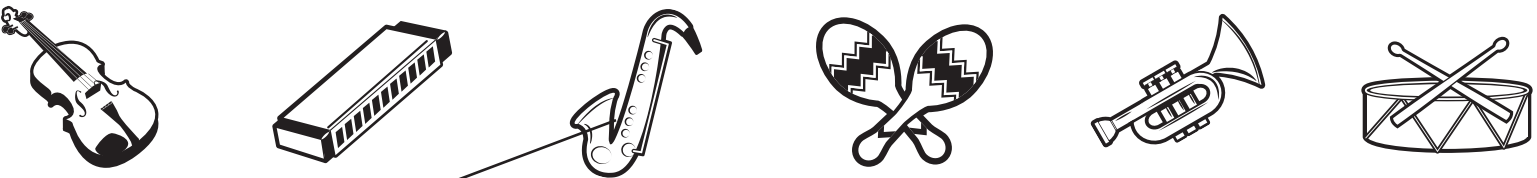
Te hice este cuaderno de actividades para conocernos mejor. Hacer decisiones saludables quiere decir que tienes que ser inteligente; por eso, te darás cuenta de que estas actividades usan mucho las matemáticas, la ciencia y la escritura. No te preocupes. No hay ninguna prueba. Simplemente, esto te ayudará a aplicar lo que has aprendido con tu maestro/a a las decisiones cotidianas/diarias que haces, como qué debes comer.



**Empecemos con la música. Soy música, lo cual significa que mi trabajo es crear música.** La música es mi manera de expresarme. Toco la guitarra y el piano, y canto. Circula los instrumentos que no pertenecen.



**Cuando estoy en el estudio de grabación, yo pruebo los sonidos de los nuevos instrumentos. Conecta el instrumento y su nombre con una línea.**



El saxofón    La pandereta    El tambor    La armónica    Las maracas    El violín    La trompeta    El arpa

**Lee la pista que describe cada instrumento o su sonido. Asocia el nombre del instrumento mostrado arriba con su descripción abajo y escríbelo en el espacio correspondiente.**

- 1. se sacuden, o se agitan, y se parecen a las paletas \_\_\_\_\_
- 2. instrumento de cuerda que se parece a una guitarra pequeña \_\_\_\_\_
- 3. un piano que tocas con la boca \_\_\_\_\_
- 4. un instrumento de viento-metal pequeño compuesto de tres pistones y que parece estar atado en un nudo \_\_\_\_\_
- 5. un instrumento de viento-metal que está doblado como un cucharón \_\_\_\_\_
- 6. se toca con dos palos de madera y mantiene el ritmo \_\_\_\_\_

**¿Cuál es tu instrumento favorito?** Dibuja o escribe tu respuesta.

**Yo como alimentos saludables para activar mi mente y mi cuerpo. Un cerebro sano me ayuda a pensar de manera creativa para poder crear música nueva para ustedes. Comer sano también me mantiene fuerte y me permite hacer lo que me encanta, como cantar y bailar. ¡Mi cuerpo es mi instrumento!**

¡Grítalo! ¡Dilo con orgullo!

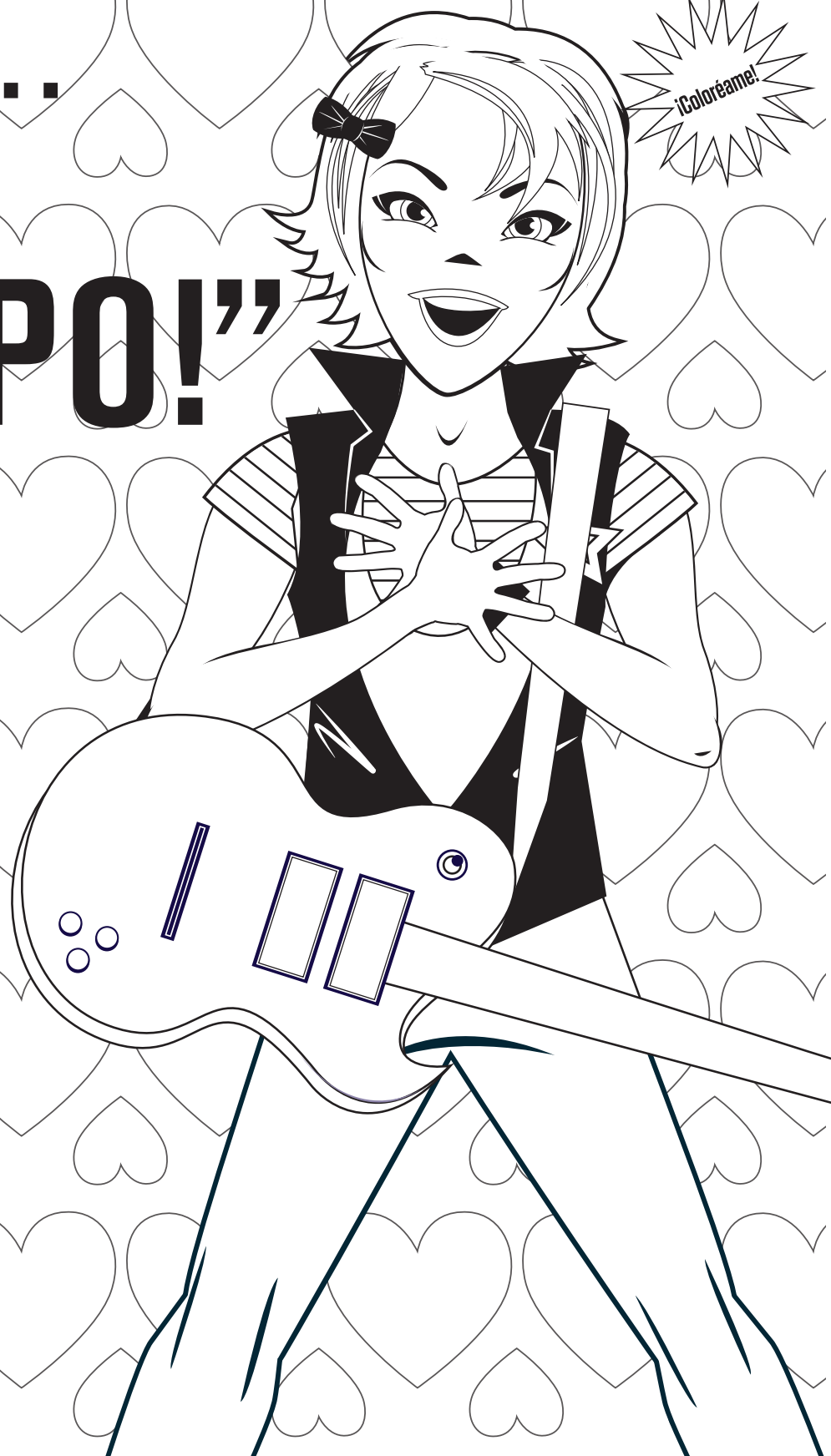
**“ÉSTE ES...  
¡MI  
CUERPO!”**

**(“THIS IS MY BODY!”)**

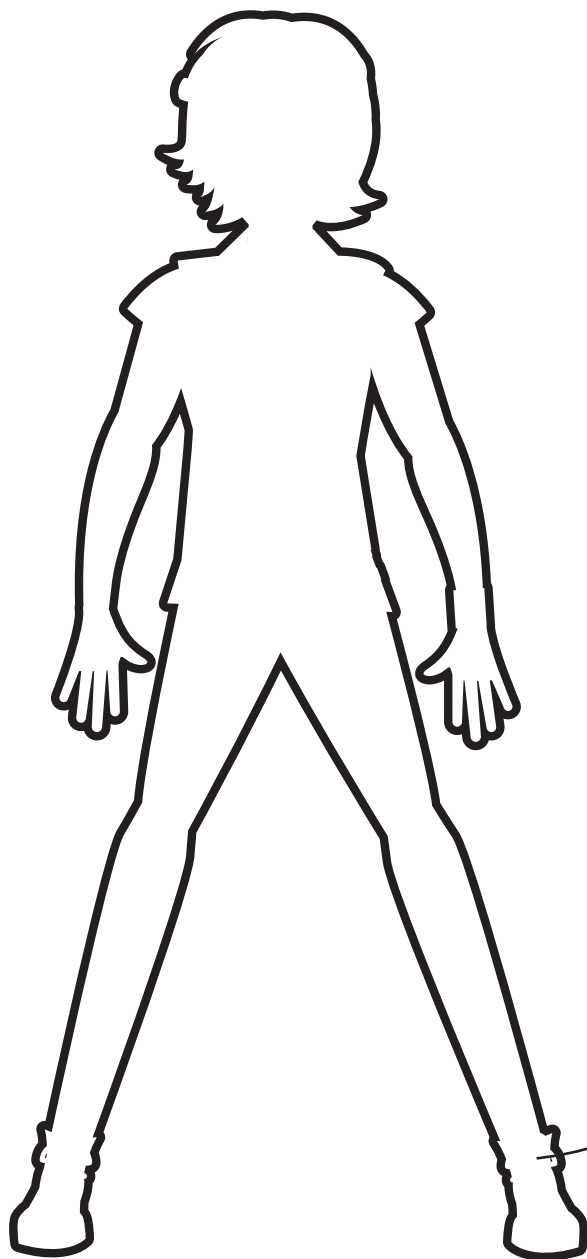
**Sólo recibes uno. Haz  
ejercicio y come comida  
sana para darle a tu  
asombroso cuerpo el  
respeto que merece. TÚ  
eres quien decide por aquí.**

**SALTA  
CON  
JILL**

**¡Colórame!**



**¡Nuestros asombrosos cuerpos pueden hacer muchas cosas asombrosas!** Dibuja una línea desde la palabra de la lista hasta la parte del cuerpo correspondiente.



### LA LISTA

LOS  
TOBILLOS

EL BRAZO

EL SOBACO

EL CEREBRO

EL CODO

EL DEDO DE  
LA MANO

EL PIE

LA MANO

EL CORAZÓN

LAS CADERAS

LA MUÑECA

LA RODILLA

EL CUELLO

EL HOMBRO

EL DEDO  
DEL PIE

**Me encanta bailar y cantar.** Y a ti, ¿qué es lo que más te gusta hacer usando tu asombroso cuerpo? Dibuja o escribe tu respuesta.

**Yo soy música y una dietista registrada.** ¿Qué te gustaría ser y por qué? Dibuja o escribe tu respuesta.

**Yo nací para cantar y bailar acerca de la salud. Algunas personas dicen que eso es raro; yo digo que lo normal está sobrevalorado. Ningún *cuerpo* es igual a otro. Todos tenemos una apariencia física, gustos y sentimientos diferentes que nos hacen únicos. ¡Acepta tu rareza!** A continuación, escribe o dibuja lo que te hace genial en la parte de arriba de cada brócoli.

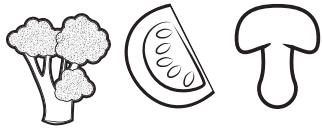
**Algo que me hace diferente  
a los demás es...**

**Una cosa que la mayoría  
de la gente no sabe de mí es...**

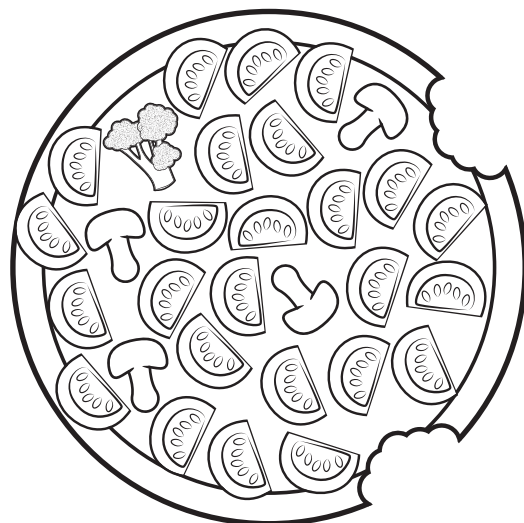
**Algo que hago muy bien es...**

**¡RAZONES POR LAS  
QUE SOY GENIAL!**

¡Usa lo que aprendiste del espectáculo *Salta con Jill* y un poco de información personal para crear tu pizza vegetariana!

<b>El borde</b>	<b>Cuadrado:</b> niño <b>Redondo:</b> niña
<b>El queso</b>	<b>Amarillo:</b> <i>The Bone Rap (El rap de los huesos)</i> es la canción que más te gusta <b>Anaranjado:</b> <i>The Beat of the Body (El ritmo del cuerpo)</i> es la canción que más te gusta
<b>Los Ingredientes</b> 	<b>Brócoli verde:</b> la cantidad de hermanos y hermanas que tienes <b>Rebanadas de tomate rojo:</b> tu edad <b>Hongos marrones:</b> número asignado aquí para tu mes de nacimiento 1- ene, feb, mar 2- abr, mayo, jun 3- jul, ago, sept 4- oct, nov, dic
<b>¿Tienes hambre?</b>	1 marca de mordida – prefieres tocar la guitarra 2 marcas de mordidas – prefieres cantar 3 marcas de mordidas – prefieres bailar

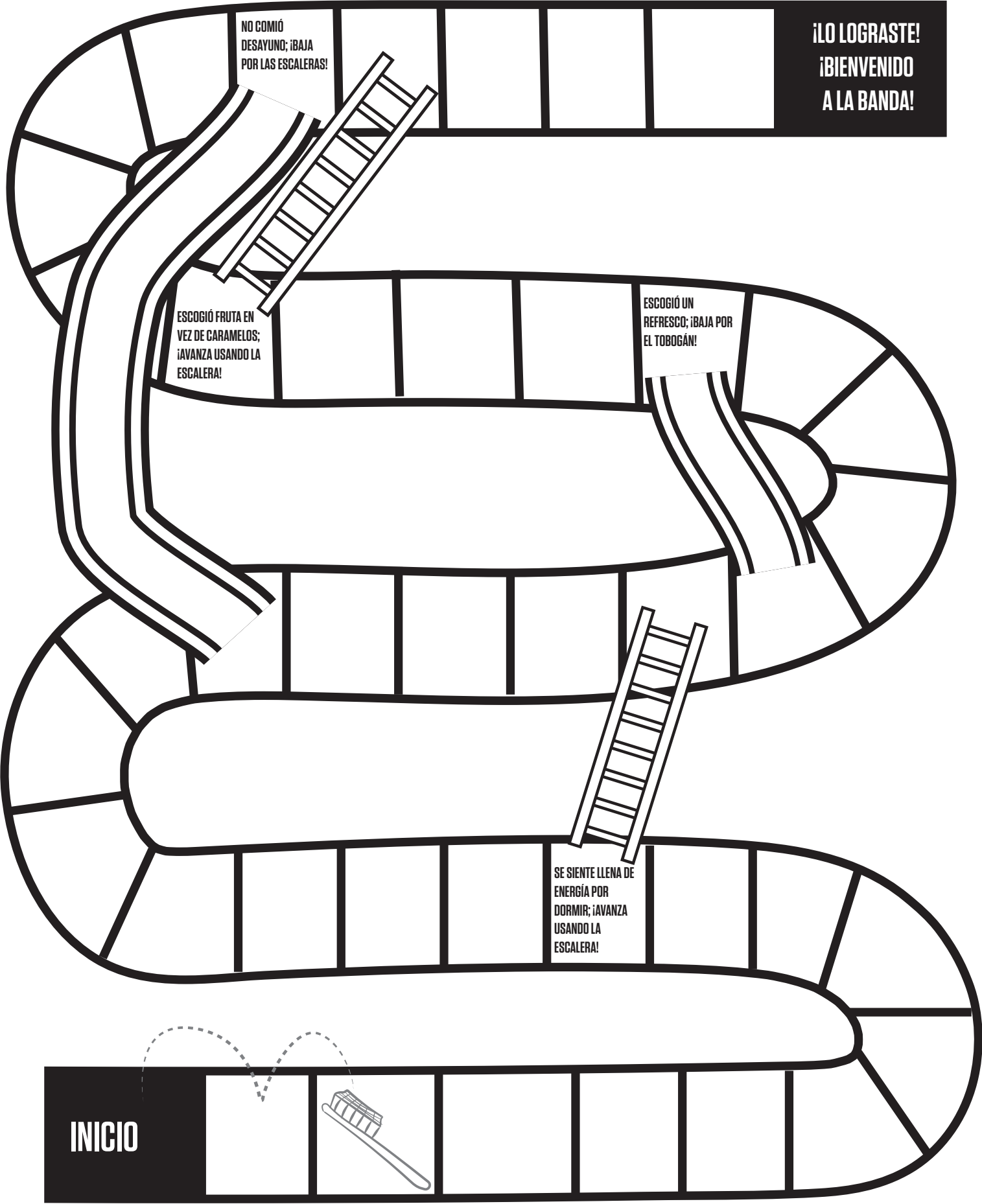
**La pizza de Jill:** ¡Esta es mi pizza! Soy una “niña”, la canción que más me gusta es *The Bone Rap (El rap de los huesos)*, tengo un hermano, tengo 25 años de edad (¡oye, esos son muchos tomates!), mi cumpleaños es en noviembre y, ¡prefiero cantar!  
¡Ahora, dibuja tu pizza aquí!



## El camino hacia el estatus de Estrella de Rock: Instrucciones

**Ser una estrella de rock como yo significa mostrar respeto por tu propio cuerpo a través de decidir comer saludable y hacer ejercicio todos los días. ¡Hay muchas opciones que puedes hacer! Eso no significa que cada elección que hagas sea una elección perfecta. Por ejemplo, cuando me encuentro en una gira del espectáculo, puede ser muy difícil encontrar fruta fresca. Entonces yo opto por una taza de compota de manzana o una caja de pasas. Haz la elección saludable lo más frecuente posible, para que puedas estar en camino hacia el estatus de estrella de rock.** Usa los números de estos hábitos saludables para seguir a Jill. ¡Sube por las escaleras y baja por los toboganes, si caes en esos espacios!

1. **Jill se cepilló los dientes dos veces hoy.** Muévete 2 espacios y dibuja un cepillo de dientes en el espacio donde caigas.
2. **Jill durmió por 9 horas anoche.** Muévete 9 espacios y dibuja una luna en el espacio donde caigas.
3. **Jill comió 3 porciones de vegetales hoy.** Muévete 3 espacios y dibuja una zanahoria en el espacio donde caigas.
4. **Jill comió 2 porciones de frutas hoy.** Muévete 2 espacios y dibuja una manzana en el espacio donde caigas.
5. **Jill tomó 8 vasos de agua hoy.** Muévete 8 espacios y dibuja un vaso en el espacio donde caigas.
6. **Jill hizo ejercicio jugando al baloncesto por 1 hora hoy.** Muévete 1 espacio y dibuja un corazón en el espacio donde caigas.
7. **Con leche en su cereal para el desayuno, leche con el almuerzo y tres palitos de queso como merienda después de la escuela, Jill comió 3 porciones de lácteos bajos en grasa hoy.** Muévete 3 espacios y mira a ver dónde caes.



Aliméntate el motor con lo mejor.

# ENERGÍA

(ENERGY)

**SALTA**  
CON  
**JILL**

¡Colórame!

Tu cuerpo es tu motor.  
Cuando te alimentas con  
comida sana, tu motor  
puede funcionar a lo  
máximo.





**Cada día, necesitamos comer comidas saludables de cada grupo de alimentos para obtener energía. Conecta cada palabra de la lista de comidas con el grupo de alimentos correspondiente en el diagrama de PlatoJill.**

# PlatoJill

## LA LISTA

Melón Cantalupo

Leche  
semidescremada

Zanahoria

Huevos

Yogur  
semidescremado

Frijoles

Brócoli

Mandarina

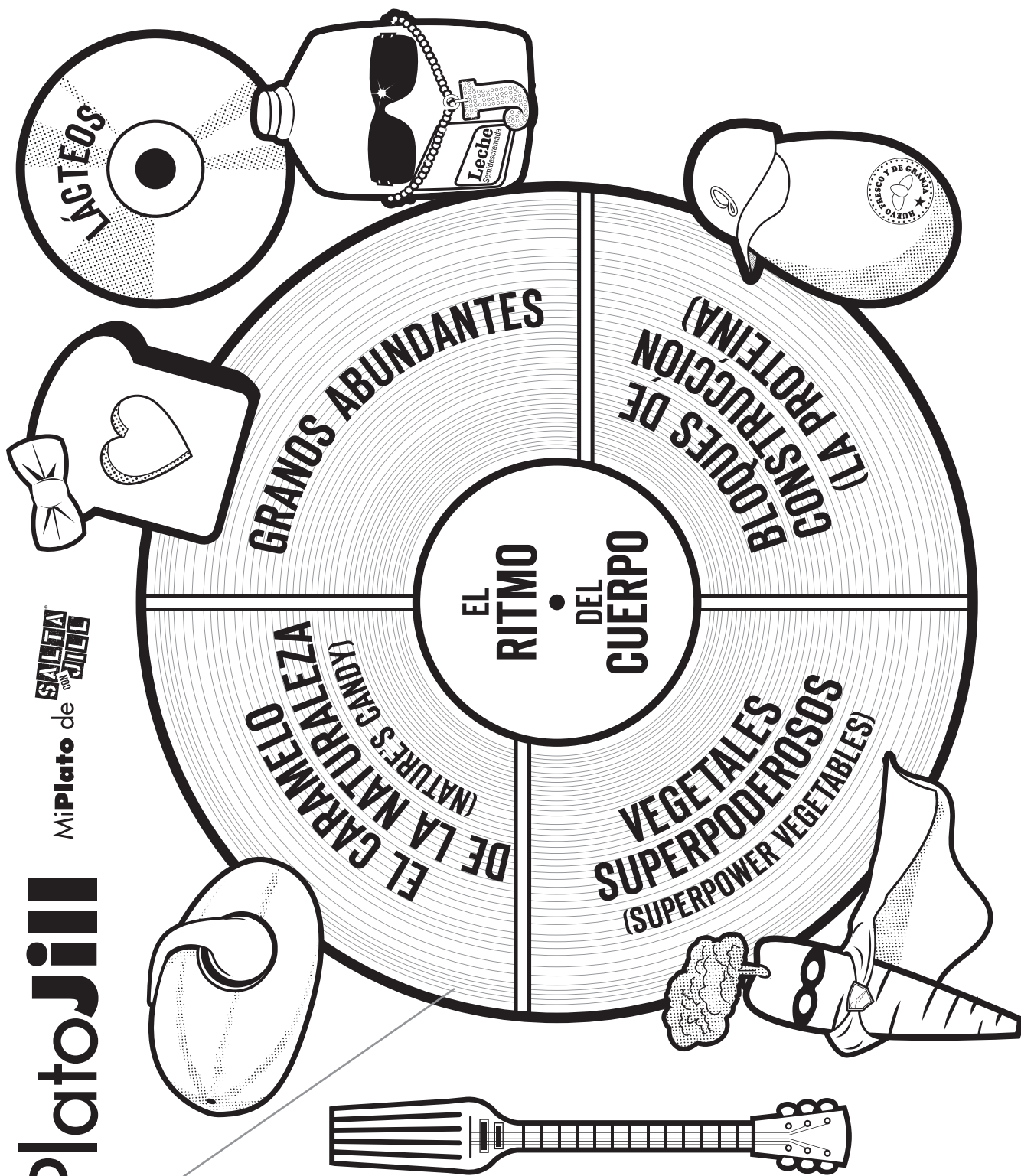
Pan de grano entero

Sandía

Arroz integral

Pescado

Cereal de grano  
entero



## ¿Puedes resolver estos acertijos, o adivinanzas, de comida saludable?

Dibuja una línea desde la pista que describe la comida hasta la imagen de la comida correspondiente.

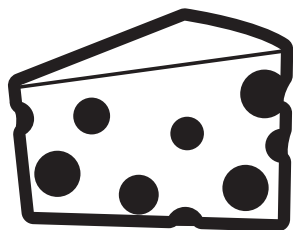


- ☐ Una fruta amarilla en forma de media luna que queda muy bien con mantequilla de almendra o cortada en rodajas dentro del cereal



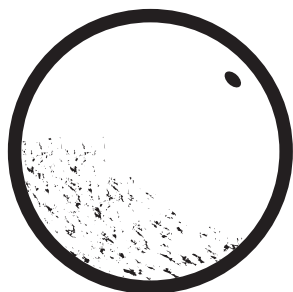
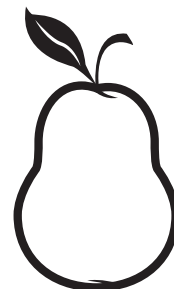
- ☐ Una bebida que ayuda a fortalecer los huesos

- ☐ Un vegetal crujiente que a los conejos les encanta comer



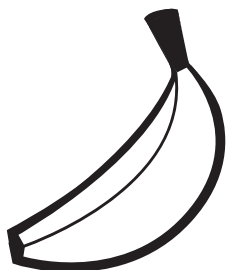
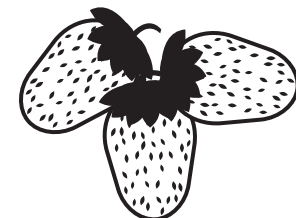
- ☐ Una fruta como la manzana, que rima con era

- ☐ Un grano blanco o marrón que se come con platos salteados o en un burrito



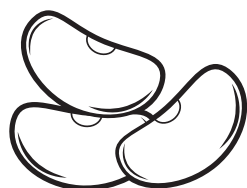
- ☐ Un alimento hecho de leche que queda bien con ensaladas, pasta y pizza

- ☐ También llamado legumbre, este alimento rico en proteína es también alto en fibra



- ☐ Un vegetal que puede ser comido haciendo palomitas o sacándolo de la mazorca

- ☐ Una fruta llamada por su color



- ☐ Una fruta que rima con banana

- ☐ Una fruta de verano, chiquitita, dulce y roja, cuyo nombre empieza con una "f"

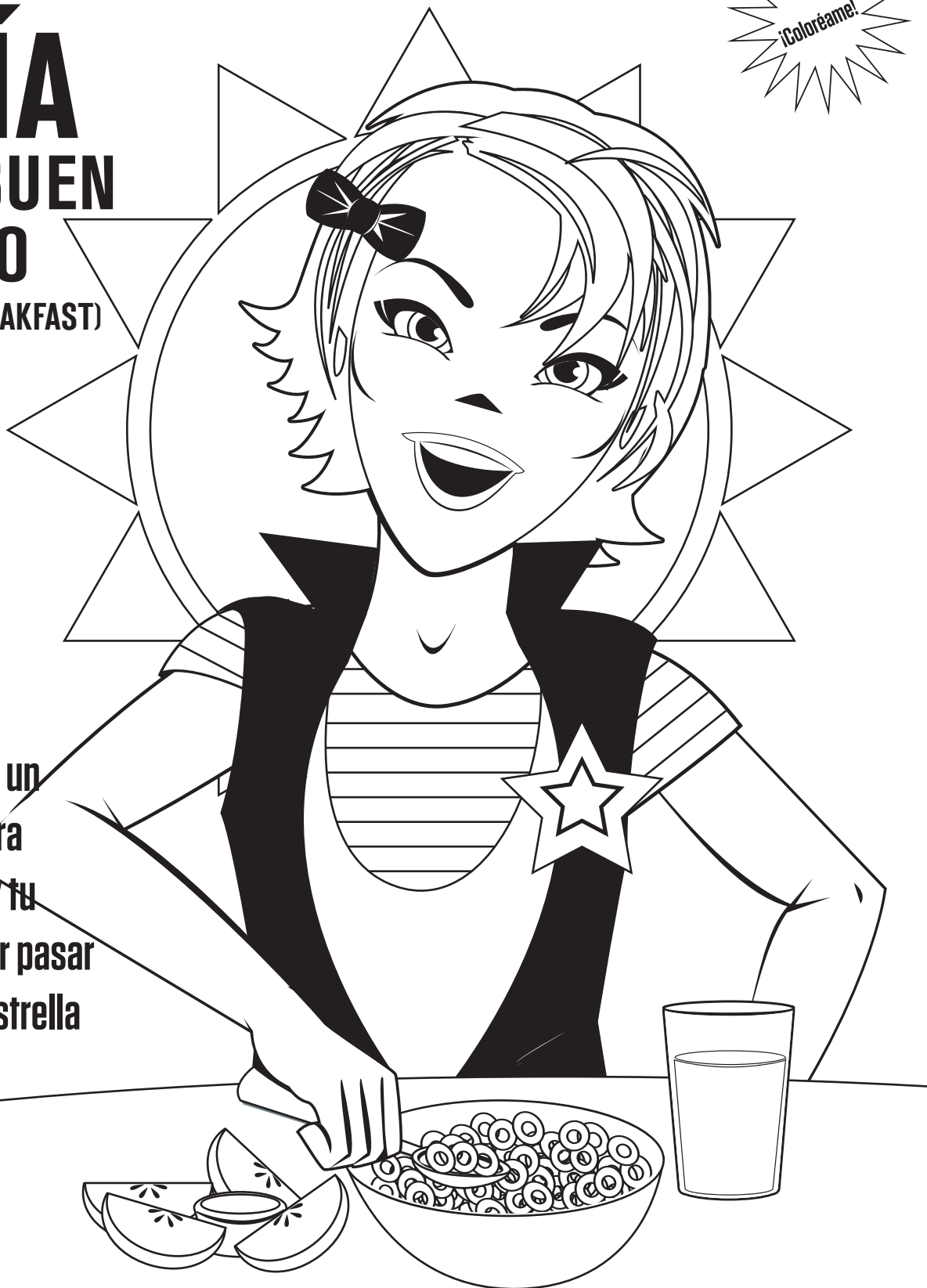
# ¡DESPIÉRTATE Y LEVÁNTATE! COMIENZA TU DÍA CON UN BUEN DESAYUNO

(GET GOIN' WITH BREAKFAST)

**SALTA  
CON  
JILL**

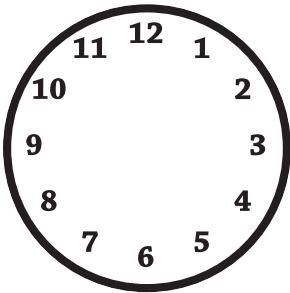


Empieza tu día con un  
desayuno sano para  
activar tu cuerpo y tu  
mente y para poder pasar  
un día como una estrella  
de música rock.



**Yo empiezo mi día con la comida más importante del día... el ¡DESAYUNO! Esta mañana me comí un pedazo de tostada de pan integral. Después, me comí un huevo. Tercero, me comí una banana.** Dibuja un dibujo de lo que comí para el desayuno esta mañana. Después, indica el orden en que yo comí las comidas, escribiendo un número (del uno al tres) al lado de cada comida que dibujaste.

**Hay tantas cosas que me gusta hacer durante el día. Por eso, empiezo cada día comiendo desayuno para obtener la energía necesaria para hacer lo que me encanta.¿A qué hora desayunaste tú hoy?**  
Dibuja las manos en la cara del reloj para mostrar la hora en la que comiste desayuno esta mañana.



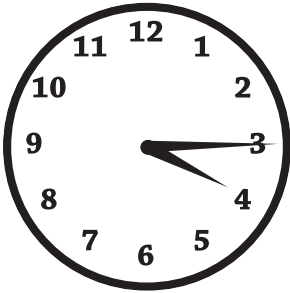
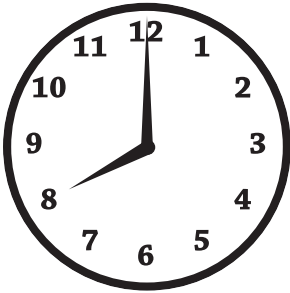
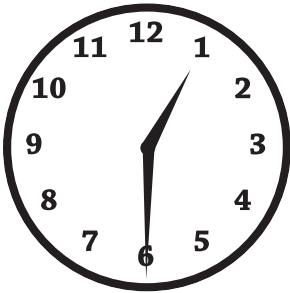
**Dibuja una línea para conectar cada afirmación con el reloj correspondiente.**

Yo como un desayuno saludable a las 8 a.m.

Un batido de frutas toma 15 minutos para hacer. Si yo empiezo a hacer un batido a las 4 p.m., yo termino a esta hora.

Paso una hora y media haciendo ejercicio cada día. Si empiezo a hacer ejercicio a las 12 p.m., termino a esta hora.

Yo como la cena con mi familia a las 7:30 p.m.



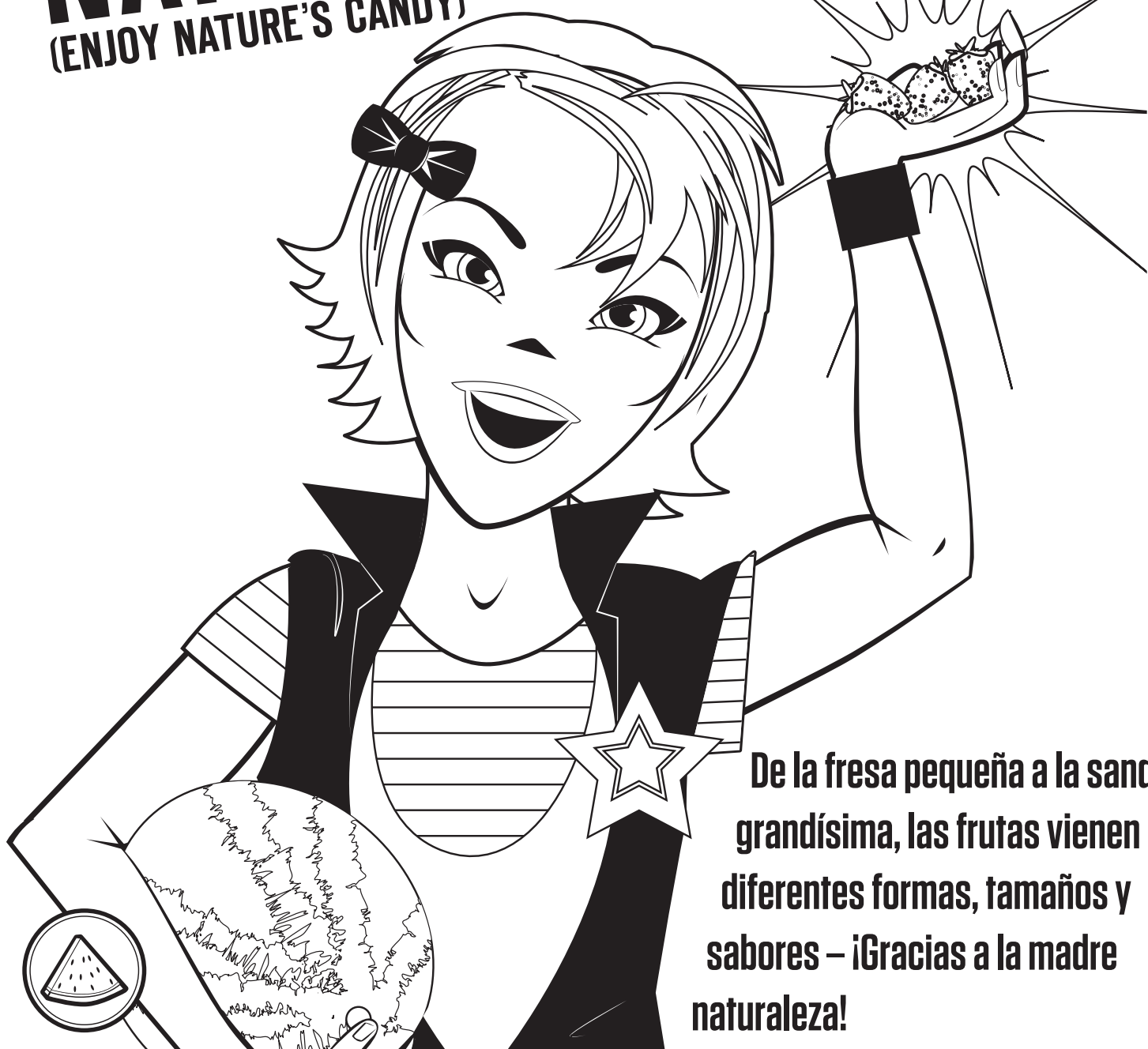
¡CUANDO TENGAS GANAS DE COMER DULCES,  
ESCOGE TU FRUTA FAVORITA!

# APROVECHA EL CARAMELO DE LA NATURALEZA

(ENJOY NATURE'S CANDY)

**SALTA**  
CON **JILL**

¡Colórame!

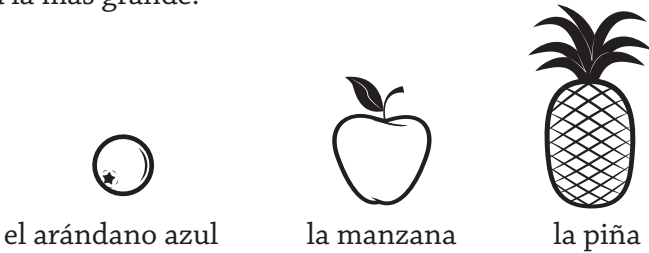


De la fresa pequeña a la sandía  
grandísima, las frutas vienen en  
diferentes formas, tamaños y  
sabores – ¡Gracias a la madre  
naturaleza!

La fruta es dulce como el caramelo, pero realmente es buena para ti. ¡Por eso yo llamo a las frutas “El Caramelo de la Naturaleza!” Mi fruta favorita es el melón Cantalupo. ¿Cuál es tu fruta favorita? Dibújala o escribe su nombre.

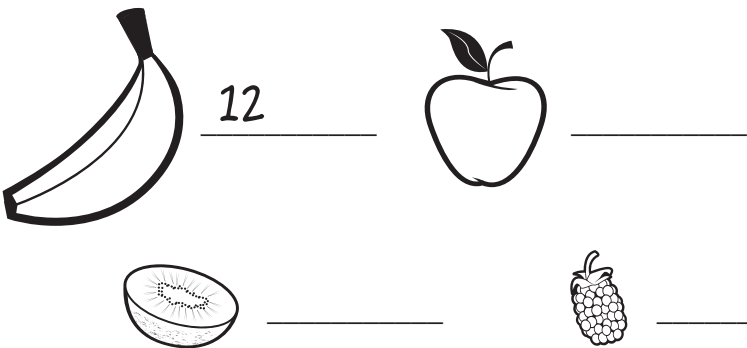
Este Caramelo de la Naturaleza es \_\_\_\_\_.

Me gustan las frutas de todas las formas y tamaños. Estas frutas están dibujadas en orden de la más pequeña a la más grande.



Pon en orden y dibuja las siguientes frutas de la más pequeña a la más grande: la sandía, la fresa, la naranja

Las frutas también hacen batidos, o licuados, buenísimos. La receta para mi batido favorito se llama **LICUADO SUPREMO DE FRUTAS**. Entonces, para hacer un poco para toda la clase, vamos a necesitar doce bananas, veintidós manzanas, diez mangos, catorce moras y trece kiwis. Escribe el número al lado de cada fruta para que estemos seguros de comprar suficientes en la tienda. Luego colorea la fruta, usando el código para saber cómo se ve cada fruta.



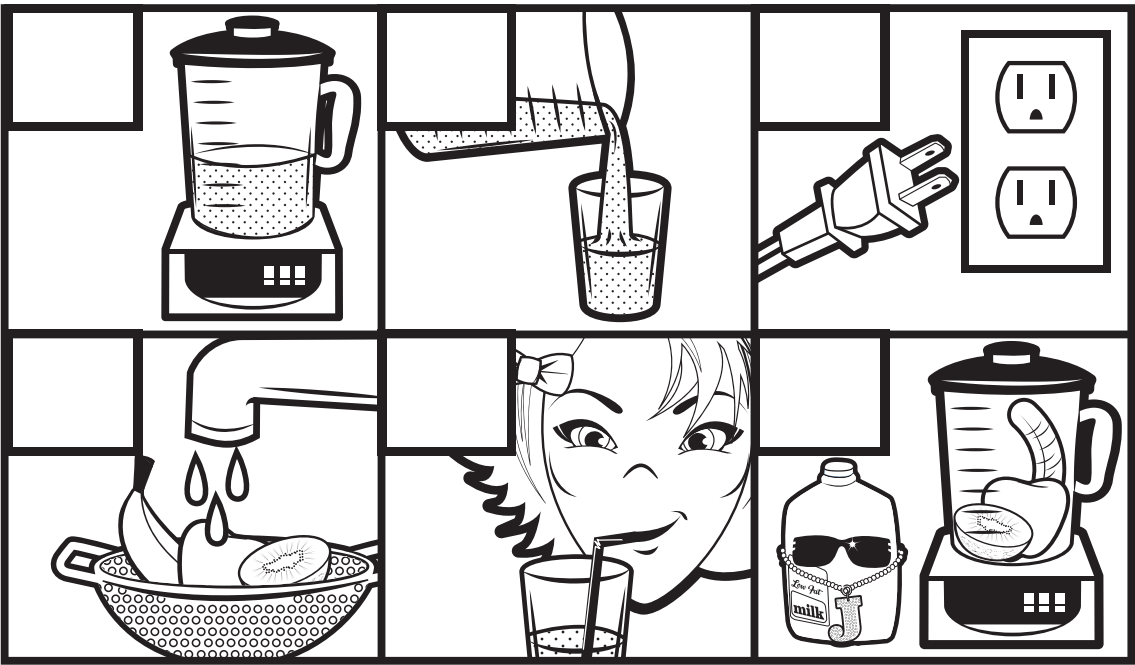
Código

La banana es amarilla.      La mora es morada.  
La manzana es roja.      El mango es anaranjado.  
El kiwi es verde.

LA RECETA DE JILL DEL LICUADO SUPREMO DE FRUTAS

¿Puedes numerar estas imágenes según los pasos en la receta?

1. LAVA LA FRUTA
2. CONECTA LA LICUADORA (pídele ayuda a un adulto)
3. PON LECHE, YOGUR Y LA FRUTA EN LA LICUADORA
4. BATE CON LA LICUADORA
5. SÍRVELO EN UN VASO
6. ¡DISFRÚTALO!





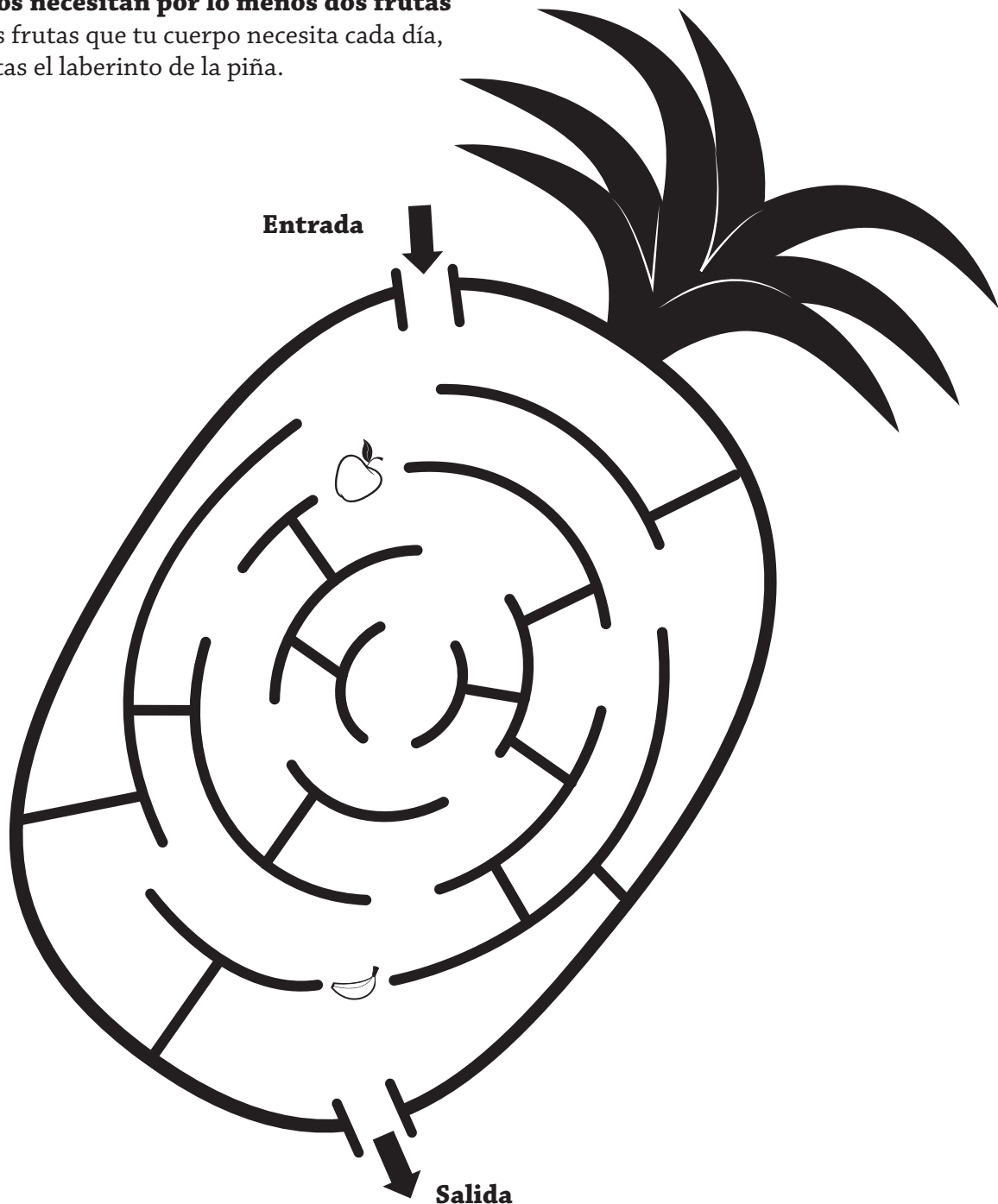
**La música y las palabras tienen mucho en común. Las palabras están compuestas por sílabas. Las sílabas son como lo que llamamos en la música, el ritmo. Puedes aplaudir al ritmo de la música y puedes aplaudir por cada sílaba de una palabra.** Di y aplaude el nombre de cada una de estas frutas. Cada palabra contiene por lo menos una sílaba. Escribe el número de las sílabas que escuches.

cereza 3 fresa \_\_\_\_\_ lima \_\_\_\_\_ banana \_\_\_\_\_

naranja \_\_\_\_\_ sandía \_\_\_\_\_ manzana \_\_\_\_\_

---

**Nuestros cuerpos necesitan por lo menos dos frutas al día.** Recoge las frutas que tu cuerpo necesita cada día, mientras completas el laberinto de la piña.



**SALTA**  
CON  
**JILL**

¡Colórame!

Descubre tus superpoderes.

# COME VEGETALES SUPERPODEROSOS

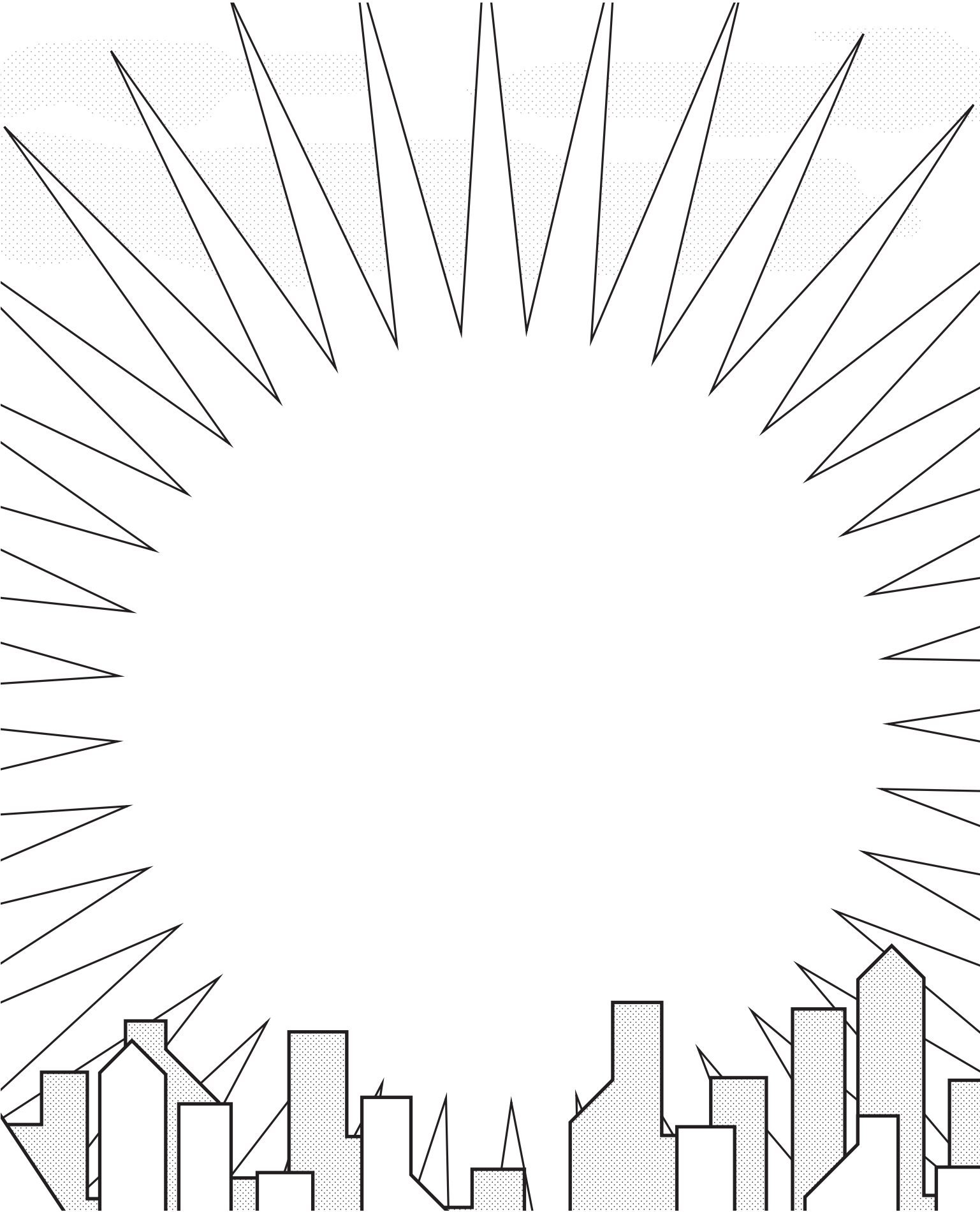
(EAT SUPERPOWER VEGETABLES)



Fortalece tu plato para unirte a los rangos de tus superhéroes favoritos. Los vegetales hacen que la piel, el pelo, los músculos, los ojos y los huesos se pongan saludables. Unidos en contra de la comida chatarra, ¡venceremos!



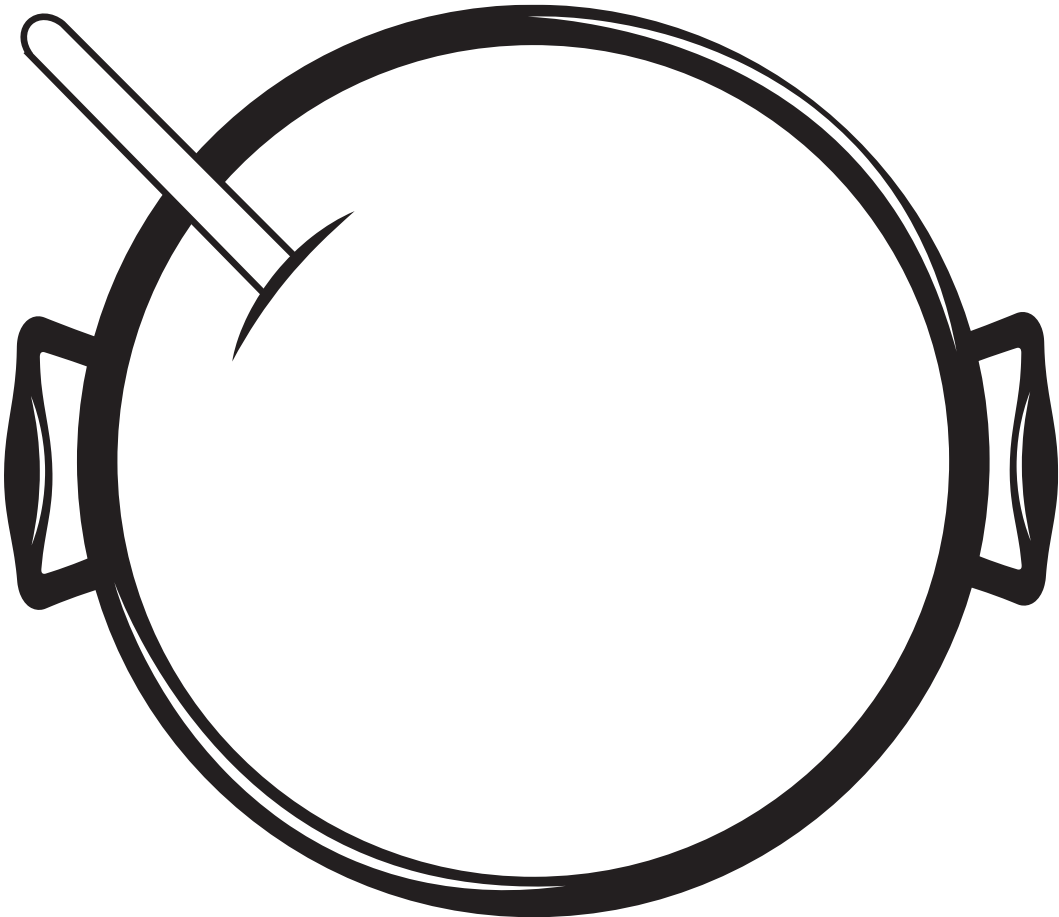
Dibújate a ti mismo como un **superhéroe** de todos los vegetales que comes.



Los vegetales les dan a nuestros cuerpos energía y un montón de buenos nutrientes que nos dan una piel, cabello, músculos, ojos y huesos saludables. Es por eso que yo llamo a los vegetales “Vegetales Superpoderosos.” Mi vegetal favorito es la espinaca. Dibuja una imagen y escribe el nombre de tu vegetal favorito.

Este Vegetal Superpoderoso es \_\_\_\_\_.

¡Puedes comer los vegetales crudos, con aderezo, en un sándwich o en una sopa de vegetales! Sé un chef y dibuja los vegetales que tú quieres en la olla de sopa; luego escribe sus nombres en la tarjeta de la receta para que yo pueda repetir tu obra maestra. ¡Algunos vegetales buenísimos para mencionar son el brócoli, la zanahoria, la papa, la calabaza, el hongo, la cebolla, el apio, el pimiento o la espinaca, ¡o escoge tus favoritos!



Mi receta de Sopa de vegetales

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# DEBES COMPONER EL RITMO DE TU CUERPO

(BEAT OF THE BODY)

HACIENDO  
EJERCICIO  
WOOT! WOOT!

**SALTA**  
CON  
**JILL**

¡Coloréame!



El corazón, los pulmones y los músculos tienen que ser fuertes, con razón, porque cuando estás haciendo ejercicio, tu cuerpo compone una canción. Así que pon en marcha esos ritmos con mucha alegría, para que te mantengas lo más fuerte posible cada día.

**El ejercicio no es solo saludable y divertido; también hace una canción cuando tu corazón, tus pulmones y tus músculos funcionan juntos. Es por esta razón que yo llamo al ejercicio “El Ritmo del Cuerpo.” Mi ejercicio favorito es bailar. ¿Cuál es tu ejercicio favorito? Dibújate a ti mismo haciendo tu actividad física favorita.**

Este Ritmo del Cuerpo es \_\_\_\_\_.

**Aunque bailar es mi manera favorita de moverme, yo hago algo diferente casi todos los días para que las cosas sigan siendo interesantes.**

El lunes, ando en mi bicicleta.

El sábado, juego al fútbol con mi hermano.

El miércoles, practico voleibol.

El viernes, tengo una fiesta de baile con mis amigos.

El martes, nado en el YMCA con mi amigo, David.

¿Cuántos días a la semana estoy haciendo ejercicio?

¿Qué días de la semana no hago ejercicio?

**Escribe un número en cada cuadrito para representar el orden en que las actividades ocurrieron y completa el nombre de cada ejercicio escribiendo las letras que faltan.**



C L I M



V L B



B I L

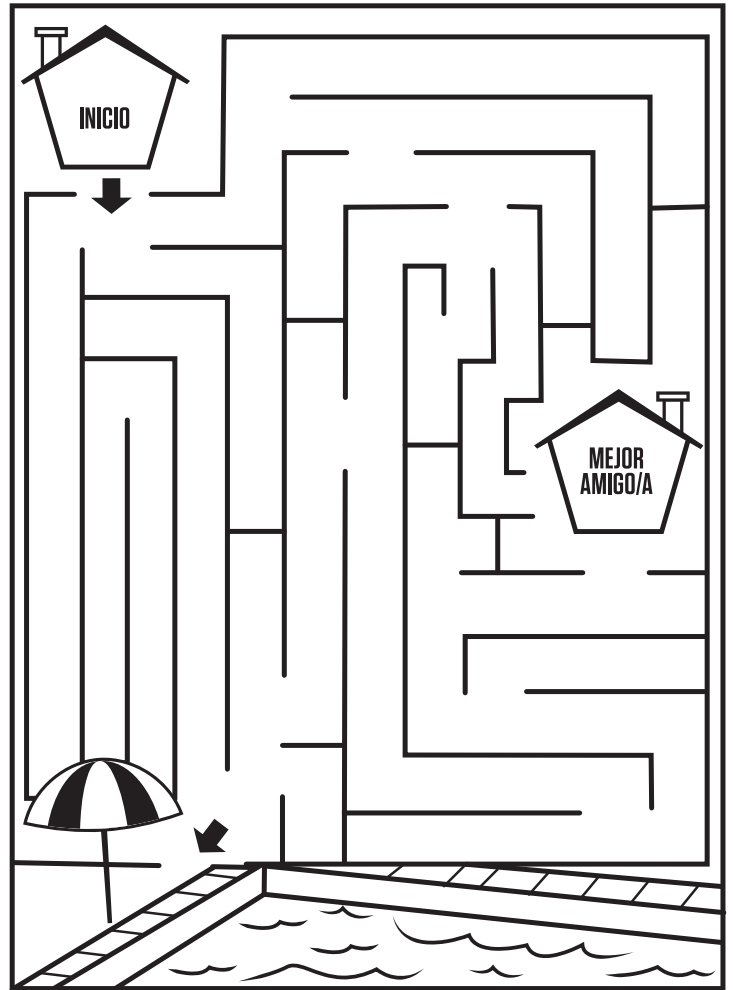


  A                        R  



F T O

Toma un paseo asombroso en bicicleta por este LABERINTO empezando en tu casa, pasando por la casa de tu amigo/a y terminando en la piscina.



**¿Puedes saltar como Jill?** ¡Intenta estos movimientos por tu cuenta, luego con tus amigos y luego con tu clase!

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1) Raise the Roof (Muevan los brazos hacia el cielo bailando) | 3) Heart Beat (Latido del corazón) |
| 2) Robot (Muévanse como un Robot)                             | 4) Spin (Giren)                    |

**SALTA**  
CON  
**JILL**

¡colórame!

Toma la decisión más clara.

**TOMA**  
**¡AGUA!**  
**¡AGUA!**  
**¡AGUA!**  
(WATER!)

Calma la sed bebiendo la bebida refrescante  
que se destaca de todas las otras.

**Sigue la letra *The Water Song (La Canción del Agua)*, mientras la escuchas:**

One afternoon my mouth was dry  
For I had just run until I tired  
My brow was wet from all the sweat  
That I had just perspired  
My friend said won't you drink with me  
A soda from the vending machine  
I shook my head and said instead,  
That I drink water  
Water! Water! Water!  
Oh, I drink water! Water! Water!  
There's nothing I would rather have,  
Than a cup of water in my hand  
To sweat, to breathe, to poo & pee,  
That's why I drink water!  
My friend he just stared at me  
Like I was off my trolley  
How could I turn down his drink  
He said himself to me  
I told him when you sweat and breathe,  
It's water that your body needs  
So we raised our glasses and we sing,  
A toast to drinking water  
Water! Water! Water!  
Oh, I drink water! Water! Water!  
There's nothing I would rather have,  
Than a pint of water in my hand  
To sweat, to breathe, to poo & pee,  
That's why I drink water!  
So we went outside only to find,  
Our friend had kind of lost his mind  
His thirst had him all flattened out,  
Like pancakes on the skittle  
We ran to him and offered up,  
Some water from our drinking cup  
And there we were the three of us,  
A toast to drinking water  
Water! Water! Water!  
Oh, I drink water! Water! Water!  
There's nothing I would rather have,  
Than a quart of water in my hand  
To sweat, to breathe, to poo & pee,  
That's why I drink water!

















**¿Por qué necesita agua tu cuerpo?** Usa la letra de la canción para que te ayude a dibujar o escribir tu respuesta.

**Nuestros cuerpos necesitan alrededor de 8 vasos de agua por día.** Escribe los números.

1	Uno
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

**¿Qué pasa cuando no tomas suficiente agua?**  
Dibuja o escribe tu respuesta.

¡Todos están tomando agua!

Tazas de agua por día							
Daniel							
Emilia							
Luis							

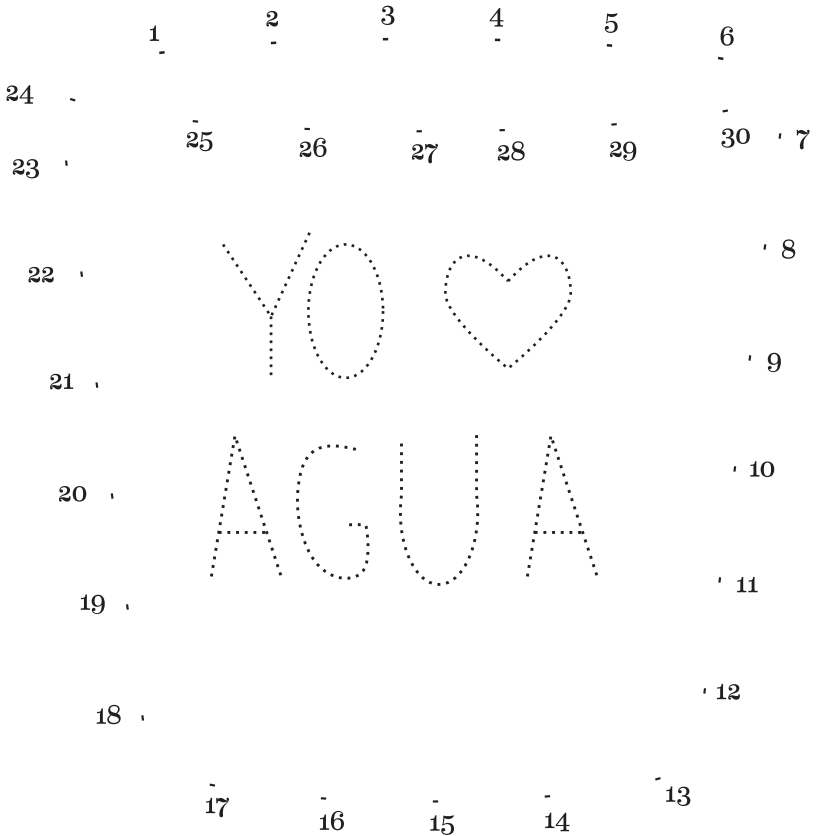
¿Cuántas tazas de agua toma Daniel al día? 8      ¿Quién toma más agua? \_\_\_\_\_

¿Cuántas tazas toma Emilia al día? \_\_\_\_\_      ¿Quién toma menos agua? \_\_\_\_\_

¿Cuántas tazas toma Luis al día? \_\_\_\_\_      ¿Cuántas tazas de agua toman en total? \_\_\_\_\_

Si tomaste una taza de agua en el desayuno, dos tazas de agua para el almuerzo, tres tazas de agua después de la escuela y tres tazas de agua después de la cena, ¿cuántas tazas de agua tomaste antes de la cena? \_\_\_\_\_

Conecta los puntos en orden



Tus decisiones. Tu cuerpo. Tu mundo.

**SALTA**  
CON **JILL**

# REDUCE REUTILIZA RECICLA

¡Colórame!



Utiliza una botella rellenable para tomar agua. Busca y utiliza los contenedores de reciclaje. Ama la ropa de segunda mano por su estilo retro. Construye el futuro que deseas ahora.



## ¡Toda esa basura!

Sigue la letra de la canción *All That Junk (Toda esa basura)* mientras la escuchas:

Yeah I reduce, reuse, recycle

What can I do with empty cans,  
cans in my grandma's mini van?  
Whatcha gonna do with all those cans,  
all those cans without a plan?  
I'm gonna put put put them in,  
put them in the **recycle bin**

Yeah I reduce, reuse, recycle

What can my water bottle do, after all the water's used  
Whatcha gonna do with an empty bottle,  
a bottle that you cannot guzzle  
I'm gonna keep keep keep it real  
and give **my bottle a refill**

Yeah I reduce, reuse, recycle

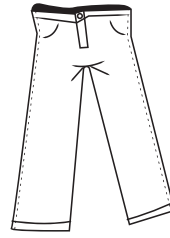
The sounds of recycling are keeping the beat rocking  
I'm getting so much greener because I'm getting cleaner  
I'm not just smart, I'm doing my part.

One world, one life.

What can I do with my small pants,  
pants so tight I cannot dance  
Whatcha gonna do with those short pants,  
those short pants could fit on ants  
I'm gonna **give them to my sis**,  
she's much smaller she can fit

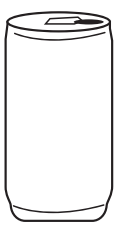
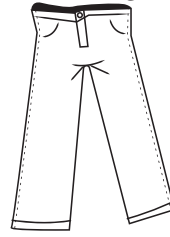
Yeah I reduce, reuse, recycle

**Reusar significa usar otra vez o encontrar un nuevo hogar para algo que ya no utilizas.** Circula las cosas que son **reusadas** en esta canción.



**Reciclar es cuando conviertes basura en material reusable**, como latas de aluminio o cosas de plástico.

Usualmente se usan varias máquinas y procesos intensivos. ¿Qué fue **reciclado** en esta canción?



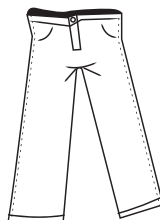
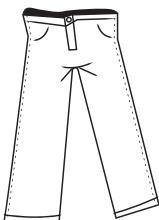
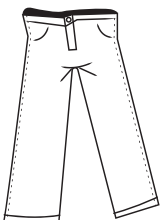
**Reducir significa que usas menos o que tiras menos basura;** entonces, en vez de usar muchas servilletas

durante el almuerzo, trata de usar solo una o dos. En vez de utilizar un vaso de papel cada vez que tienes sed, usa solo un vaso y enjuágalo cada vez que lo uses. ¿De qué maneras puedes reducir la basura que tiras? Dibuja o escribe tu respuesta.

**¿Qué viene después?** Dibuja, en orden, los objetos que deben seguir después de cada serie de reciclables.



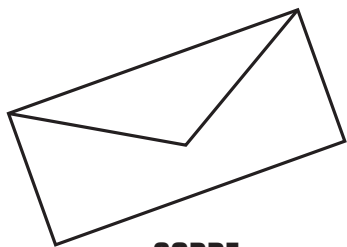
\_\_\_\_\_



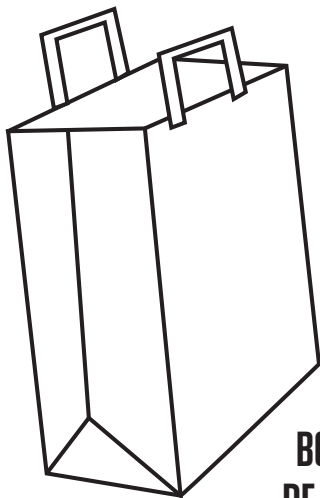
\_\_\_\_\_

## ¿En qué contenedor debe ir?

¿Puedes ayudarme a separar las cosas reciclables para que se puedan convertir en cosas nuevas? Dibuja una línea desde las cosas reciclables hasta el contenedor de basura correcto.



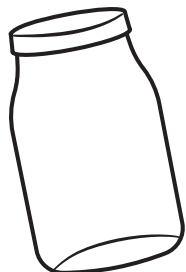
**SOBRE**



**BOLSA  
DE PAPEL**



**GALÓN  
DE LECHE**



**FRASCO DE  
PEPINILLOS**



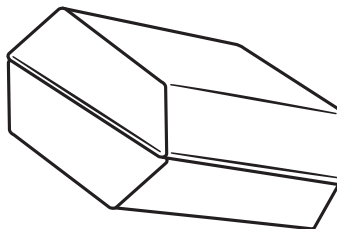
**CÁSCARAS DE HUEVO**



**CAJA  
DE CEREAL**



**BOTELLA**



**CONTENEDOR DE POLIESTIRENO  
(STYROFOAM) PARA LLEVAR COMIDA**



**Historia de la basura** Haz que esta basura viva feliz por siempre. Traza las líneas para reducir, reusar y reciclar estos artículos.

**EMPIEZA**

**TERMINA**



Mira más allá del truco.

# PONTE LOS LENTES ESPECIALES

**SALTA  
CON  
JILL**

¡colórame!



**Cuando personajes de dibujos animados y personas famosas aparecen en envases de alimentos, lee la etiqueta de nutrición con mucho cuidado para asegurarte de que no estén tratando de engañarte y termines comiendo comidas que son dañinas. Usa el cerebro, no el estómago, para decidir lo que vas a comer.**

**Las caricaturas aparecen frecuentemente en alimentos que no son saludables para llamar tu atención.** Las caricaturas son utilizadas para distraerte de lo que realmente está pasando dentro de la caja. Por ejemplo, esta caja de cereal tiene una caricatura, ofrece un juguete gratis y tiene colores brillantes y llamativos. ¡Pero cuando miras la lista de ingredientes más de cerca, el ingrediente principal es azúcar! Esa no es la manera correcta de hacer funcionar tu motor.

Las caricaturas en el envase de un alimento no SIEMPRE significan que el alimento es saludable, pero definitivamente significan que debes mirar con más cuidado para asegurarte de que no te estén engañando. Después de todo, es TU CUERPO y TÚ eres el único que toma las decisiones por aquí.

Así que cuando veas una caricatura, ¡ya sabes lo que tienes que hacer!

## ¡Ponte las gafas especiales y decide por ti mismo!

### Descifra el código secreto

Cada número le corresponde a una letra del banco de letras. Llena los espacios en blanco con las letras que le corresponden a los números.

**Pista:** El mensaje decodificado más abajo está escrito en inglés. Es parte de la letra de la canción *Special Glasses (Lentes especiales)*. ¡Escucha para encontrar más pistas!



D	o	n	.	t										
4	15	14	20	12	5	20	20	8	15	19	5			

3	1	18	20	15	15	14	19	20	18	9	3	11	25	15	21
---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	----	----	----	----

9	14	20	15	6	15	18	7	5	20	20	9	14	7		
---	----	----	----	---	----	----	---	---	----	----	---	----	---	--	--

1	2	15	21	20	25	15	21	18	8	5	1	12	20	8	
---	---	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	----	----	---	--

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Fortalece tus huesos.

CONSUME

# CALCIO

(REPRESENT WITH CALCIUM)

**SALTA  
CON  
JILL**

¡colórame!



**Come verduras de hojas verdes y productos lácteos bajos en grasa como la leche, el yogur y el queso fresco para fortalecer tus huesos dándoles el calcio que necesitan.**




La leche y su equipo, responsable por el crecimiento de los huesos, son conocidos por el nombre de **rapero Calcio** por fortalecer tus huesos. Hay muchos alimentos ricos en calcio que fortalecen tus huesos. Los **productos lácteos**, o alimentos que están hechos de la leche, como el queso y el yogur, son altos en calcio. Tal vez no lo sepas, pero hay otros alimentos, como los frijoles, las nueces y las verduras de hojas verdes, que también contienen calcio. Todos estos siguientes alimentos contienen calcio. Circula todos los alimentos que son productos lácteos.

				
leche semidescremada	brócoli	yogur semidescremado	yogur congelado	tofu
				
frijoles	leche de chocolate	queso bajo en grasa	pescado	
				
almendras	espinaca	leche de soya	queso fresco	

**Mi alimento favorito que contiene calcio es el yogur. Me gusta ponerle fruta y granola y disfrutar cada bocado.** ¿Cuál es tu favorito? Dibuja una imagen y escribe el nombre de tu comida o bebida favorita que contiene calcio.

Esta comida o bebida rica en calcio es \_\_\_\_\_.

**El ejercicio es otra manera en la que mantengo mis huesos saludables.** Dibuja una línea desde la descripción del ejercicio hasta la imagen correcta.

							
ciclismo	fútbol	voleibol	natación	baile	saltar	correr	karate

**SALTA  
CON  
JILL**



Respeto tu cuerpo



Aliméntate  
con lo mejor



Comienza tu día  
con un buen  
desayuno



Aprovecha el  
caramelo de  
la naturaleza



Come vegetales  
superpoderosos

# TRATA BIEN A TU CUERPO

(ROCK YOUR BODY RIGHT)



Baila al ritmo  
de tu cuerpo



Toma agua



Reduce,  
reutiliza, recicla



Ponte los lentes  
especiales



Consumo calcio para  
tener huesos fuertes



**¡Libera la estrella de música rock que llevas por dentro!**

TU META ES \_\_\_\_\_

TU AUTÓGRAFO \_\_\_\_\_