



# Escuchando a mi cuerpo

Noni

Angie and Upesh

Español: Gaby Jones



Matemáticas Tempranas  
en Familia

Early  
Family  
Math



Interactive Story

# Lectores adultos

**3 Niveles de discusión** Escoja un nivel apropiado para su niño/niña. Permita tiempo para reflexionar cuando haga preguntas o comentarios. Ayude con la respuesta cuando su niño/niña batalle y después de las respuestas correctas añada preguntas o comentarios que sean pequeñas extensiones de la respuesta del niño/niña.

**Nivel 1** Haga preguntas simples. Pregunte y señale lo que ve en la página. ¿Dónde está el juguete? ¿Qué están haciendo? ¿Cómo se llama? ¿Qué color es? ¿Cuántas pelotas hay?

**Nivel 2** Haga preguntas abiertas o generales acerca de este punto en la historia. ¿Qué ves que sucede aquí? ¿Qué es este grupo de cosas?

**Nivel 3** Pregunte sobre la trama del cuento. ¿Qué pasó? ¿Qué pasará a continuación? ¿Has tenido experiencias o visto cosas similares a esto? ¿Cómo se siente cuando esto sucede?

**Matemáticas: temas y palabras** Esta historia tiene conteo hasta 10 y comparaciones. Palabras para practicar: mayor, menor, diferencia y contar de 2 en 2.

**¡Lean, hablen y diviértanse!** Las preguntas y comentarios proporcionados son solo el comienzo.

Para la 1.<sup>a</sup> lectura: Lea solo las preguntas y comentarios rojos.

Para la 2.<sup>a</sup> lectura: Lea solo las preguntas y comentarios azules.

Para la 3.<sup>a</sup> lectura: Lea solo las preguntas y comentarios verdes.

Después de eso, siga los intereses de su niño/niña y deje que las pláticas prosigan en direcciones divertidas.



Hoy no voy a ir a la escuela.

Es un día de asueto.

1. ¿Qué crees que hará en su día libre?

2. ¿Por qué le gusta no ir a la escuela?

3. ¿Crees que extrañará a sus compañeros de clase y a sus maestros?



Hoy no voy a ver la tele.

De todos modos, no hay luz.

1. ¿Por qué decide no ver la tele?

2. ¿Qué harías si tuvieras que planear un día especial?

3. ¿Qué haces cuando no hay luz? ¿Tienes actividades especiales para esas veces?

¿Qué voy a hacer?  
¡Hoy voy a escuchar  
a mi cuerpo!



1. ¡Sus manos solo tienen cuatro dedos! ¿Has visto a alguien con cuatro dedos en una mano?
2. No es común, pero algunas personas nacen con seis dedos en una mano. ¿Cuántos dedos más son seis dedos de los que ella tiene?
3. ¿Crees que se pueden comprar guantes para alguien con seis dedos?



Primero tengo que estar muy calladita.

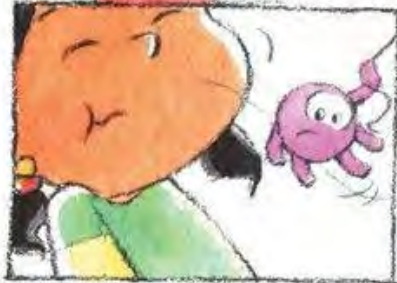
Para que pueda escuchar a mi propio cuerpo.

1. ¿Has escuchado los sonidos que hace tu cuerpo?  
¿Cuáles son algunos de ellos?
2. ¿Has escuchado los ruidos de tu estómago?
3. ¿Alguna vez has corrido mucho y escuchado tu pulso latir en tus oídos?



Sí, ahora puedo  
escuchar mi  
respiración.

Inhalo y exhalo,  
inhalo y exhalo.



1. Si te detienes y pones  
atención, ¿puedes escuchar  
tu respiración?

2. ¿La mayor parte del tiempo  
respiras por la boca o por la  
nariz?

3. Toma el tiempo por  
medio minuto y cuenta tus  
respiraciones. ¿Cuántas  
respiraciones contaste?

Y puedo hacer que  
mi respiración sea  
más ruidosa.  
¡Sssssssssssss!

Y más suave.  
Mmmmmmmm.

1. Ella hace volar su juguete  
soplando con mucha fuerza.  
¿Cuándo has soplado algo  
con mucha fuerza?

2. ¿Has soplado las velas de  
un pastel de cumpleaños o  
un fuego para ayudar a que  
arda?

3. ¿Cuántos años cumpliste  
en tu último cumpleaños?







¡Ahora puedo oír  
los latidos de mi  
corazón!

Pum pum, pum  
pum, pum pum.

1. No es fácil oír el latido de  
tu propio corazón. ¿Puedes  
oír el tuyo?

2. Pon tu oído en el pecho de  
alguien para que puedas oír  
los latidos de su corazón.

3. ¿Crees que alguna vez  
tu corazón deja de latir? ¡La  
mayoría de tus músculos se  
cansan, pero tu corazón no!



¿Puedo hacer que mi corazón vaya más rápido o más fuerte?

Sí, saltando veinte veces.

1. ¿Puedes contar hasta 20 para contar los saltos?
2. Si no puedes contar hasta 20, puedes contar hasta 10 e inmediatamente contar hasta 10 otra vez. Eso sería lo mismo.
3. Cuando corres y empiezas a jadear, ¿sientes tu corazón latiendo en tu pecho?

Mira, mi corazón  
late más rápido.



1. ¿Alguna vez has visto tu corazón latir en tu pecho?  
¿Es posible verlo?

2. El narrador y el artista están exagerando un poco aquí. ¿Alguna vez has exagerado para que una historia sea un poco más interesante?

3. Su juguete se tapa los oídos porque su corazón late muy fuerte. ¿Es posible escuchar el corazón de alguien a distancia?



Si pongo mis dedos  
sobre la muñeca,  
¡puedo sentir mi  
pulso!

1. ¿Puedes sentir tu pulso en tu muñeca? A algunas personas les gusta sentir su pulso en el cuello o en su cabeza. ¡Inténtalo!
2. Cuenta tu pulso durante diez segundos. ¿Contaste entre 7 y 20?
3. Pídele a otra persona que haga lo mismo y comparen los resultados que obtuvieron. ¿Quién obtuvo el mayor resultado y quién el menor?



Puedo oír mi risa.

¡Jaja, jaja, jaaa,  
jaaa!

1. Ella es muy expresiva, así que su risa probablemente es muy fuerte. ¿Es posible reír en voz baja? ¿Puedes hacerlo?

2. A menudo a las personas les gusta reír juntas. Cuando tú te ríes, ¿se ríen otros contigo?

3. Aun cuando no sucede nada gracioso, a veces reír en voz alta puede hacerte sentir mejor.

Puedo oír mi llanto.  
¡Buaaa, buaaa!



1. ¿Crees que realmente  
está llorando o está haciendo  
como que llora?

2. ¿Haces como qué lloras  
para que otros sientan lástima  
por ti?

3. Algunas personas se  
sienten mucho mejor después  
de llorar. ¿Tú te sientes mejor  
después de llorar?





Puedo oír mis  
aplausos.

Plas, plas, plas.

1. Inventa un patrón con  
aplausos y pisotones sobre el  
piso.

2. ¿Tu patrón era complicado  
o sencillo como: plas plas  
pum, plas plas pum?

3. A menudo el baile es un  
patrón de movimientos con  
tus brazos y tus piernas. ¿Te  
gusta bailar?



¡Puedo oír los  
ruidos de mi  
barriga!

Gura, gura, gura.

1. Cuando tu barriga hace  
ruido, ¿qué está sintiendo tu  
cuerpo?

2. ¿Alguna vez suena tu  
barriga cuando te cuesta  
digerir algo o cuando estás  
enfermo(a)?

3. Fíjate en su cara, ¿qué  
está sintiendo ella en este  
momento?



Mi barriga dice:  
"¡Dame de comer!".

1. ¿Alguna vez has tenido tanta hambre que no podías esperar y tuviste que comer algo inmediatamente?
2. ¿Crees que su barriga está realmente empujándola para conseguir algo de comida?
3. Cada vez que salta hacia adelante, ella avanza dos pasos. Puedes contar los pasos de 2 en 2: 2, 4, 6, 8, ...



Mi nariz puede  
oler los pasteles  
horneándose en la  
cocina de mamá.

¡Y ahora quiero oír  
a mis mandíbulas  
masticando esos  
pasteles!

1. ¿Cuántos pasteles  
pequeños crees que comerá?
2. ¿Cuál es la mayor cantidad  
de galletas u otros bocadillos  
que has comido?
3. Esta historia ha  
mencionado varios sonidos  
de tu cuerpo que puedes  
escuchar. ¿Cuántos puedes  
recordar?

## Listen to my body

Author -- Noni

Illustration -- Angieand Upesh

Language -- English

Level -- Firstsentences

© Pratham Books 2014

Creative Commons: Attribution 4.0

Source [www.africanstorybook.org](http://www.africanstorybook.org)

Original source [www.prathambooks.org](http://www.prathambooks.org)

