

Escuela Primaria Gral. Lázaro Cárdenas del Río

Turno Matutino C.C.T 15EPR0724A

Jilotepec, México.

Profesora: Rubiceli Alcántara García

**Materiales didácticos:**

**Canciones, poemas y pensamientos, esto es mi sentir.**

**Jilotepec, México, 2021.**

## **Canciones, poemas y pensamientos, esto es mi sentir**

### Introducción

El presente documento es una compilación de poemas, canciones y pensamientos que fueron elaboradas por los alumnos y padres de familia para apoyar la correcta alimentación en la asignatura de vida saludable y una expresión muy personal del repertorio poético de mi autoría donde expreso por medio de la palabra lo que he vivido, he creado y he sentido. Es una forma de dar a conocer mis sentimientos y esto sirve como material para incentivar a los demás docentes a atreverse a componer, a escribir, a rimar, a dejar volar la imaginación y enseñar a sus alumnos a que la belleza de la palabra no es atesorada por los grandes poetas, en cada uno de nosotros vive un poeta.

La poesía, rima y poemas son alternativa para dar a conocer cualquier tema y para poderlo aprender además que con ello se pueda comprender mejor, este material muestra el ingenio de los niños, padres de familia del segundo grado grupo A de la escuela primaria "Gral. Lázaro Cárdenas del Río" ciclo escolar 2020-2021 en educación a distancia.

En las clases de vida saludable se les habló mucho a los alumnos, de una buena alimentación, del cuidado del medio ambiente, de preferir, frutas y verduras a los alimentos chatarra, de evitar productos procesados en beneficio de su salud y del ambiente. Para mostrar lo aprendido ingeniosamente se solicitó que crearan una canción o un poema que invitara a otros a alimentarse sanamente y cuidar el medio ambiente.

Sorprendió que con pocas palabras dieran un gran mensaje, esto es atribuible a la creatividad que tienen y el apoyo incondicional de sus padres. La edad de los alumnos al momento de la creación de sus canciones y poemas de entre 7 y 8 años.

Espero que estos pequeños poemas les sirvan para trabajar el tema de la alimentación y cuidado del ambiente.

También este documento es un espacio para dar a conocer lo que a lo largo de mi formación y vida he creado para relajar mi mente mostrar mis sentimientos, cariño, y forma de ver el mundo. Incluyo poemas y poesía dedicada al amor, a la vida, a mi madre y a las experiencias vividas. Además de mostrar dos corridos en uno se muestra la vida como fue la educación durante la revolución y otro resume mi trabajo como practicante en mi año de servicio, corridos que use en la escuela y sirvieron para dar el tema del corrido y mostrar lo más relevante de un evento.

Espero que les sirva y disfruten del placer de leer poemas y se animen a componer.

## Diferencia entre poema y poesía

La poesía según el diccionario de la lengua española es una manifestación de la belleza o del sentimiento estético por medio de la palabra, en verso o en prosa. Cada uno de los géneros en que dividen las obras literarias, como poesía épica, lírica, dramática.

Un poema es una composición en verso.

El poema es masculino, la poesía es femenino, el poema es una composición y la poesía el cúmulo del arte de componer, puede incluir varios poemas y es correcto, referirse a poema y poesía como sinónimos. En el poema hay ciertas reglas de escritura, como la métrica y la rima y la poesía es amplia abarca el sentimiento la belleza de la palabra que puede ser en verso o en prosa puede carecer de rima.

Esta compilación cuenta con poemas y pensamientos en algunos caracterizados por la melodía de la rima y otros más indicativos del sentimiento. Es decir lo que se siente con otras palabras, es darle a la palabra la belleza. El truco de la poesía es expresar el sentimiento buscando las palabras que ensamblen y de le den esa postura de imaginación.

# Índice

Introducción .....	2
Diferencia entre poema y poesía .....	3
CANCIONES Y POEMAS DE NIÑOS.....	5
<b>Canción saludable con el ritmo de la macarena</b> .....	5
<b>Las verduras (caballo dorado)</b> .....	5
<b>De todo un poco</b> .....	6
<b>Mi canción</b> .....	6
<b>Canción</b> .....	7
<b>Mi canción para mi salud cuidar</b> .....	7
<b>Poema de la salud</b> .....	7
<b>Vida saludable</b> .....	8
<b>Para crecer</b> .....	8
<b>Comer sano</b> .....	8
<b>Comida saludable</b> .....	9
<b>Vamos todos a comer</b> .....	9
<b>Mi dieta</b> .....	10
<b>Mi salud</b> .....	10
<b>Escribo una canción</b> .....	10
<b>Ahora que sabemos</b> .....	11
<b>No alimentos procesados</b> .....	11
<b>Cuida el mundo</b> .....	12
<b>Las frutas</b> .....	12
<b>Poemas y pensamientos de la autoría de Rubiceli Alcántara García</b> .....	13
Corridos.....	13
<b>Peor es nada</b> .....	13
<b>La practicante</b> .....	14
Poemas y poesía de mi amor.....	15
<b>La Magia de tu amor</b> .....	15
<b>Pequeño corazón</b> .....	16
Poesía a los niños <b>¡Adivina quién soy!</b> .....	17
CONCLUSIÓN .....	18

## CANCIONES Y POEMAS DE NIÑOS

### **Canción saludable con el ritmo de la macarena**

Dale a tu cuerpo,  
frutas y verduras.  
Date tu tiempo  
Si no, no desayunas  
Eeeee cuarentena.  
Aaay

Si te gusta comer mucha chatarra,  
chocolates, chicharrones y churritos  
cebes saber lo que contienen  
azúcar, sal y carbohidratos.  
Eeeeeh cuarentena.  
Aaay.

Por: Esmeralda Arce Arce 12 de febrero 2021

### **Las verduras (caballo dorado)**

Ya come más,  
verduras con arroz  
Estás nutriendo el cuerpo  
¡Entiéndelo!

No rompas más,  
tu dieta de verduras,  
no comas más  
chatarra con limón.  
¡Estás dañando el cuerpo entiéndelo!

No compres más,  
productos enlatados  
Contaminas el planeta ¡Entiéndelo!

Por Leslye Aranda Rodríguez

## **De todo un poco**

Esta vez, le habla la zanahoria al pastel  
Yo ayudo con la vista, tú enfermas el corazón,  
Las frutas y verduras nos ayudan a crecer,  
si comemos chucherías,  
muy gordos nos vamos a poner.

Entre menos desechables  
Mas vida en el mar habrá  
Si todos cooperamos la madre naturaleza  
Nos los agradecerá

Por Yael Adair Correa Aguirre

## **Mi canción**

¡Hey! Amigo,  
escucha con atención lo que te digo.

No comas nada procesado,  
pues lo único que lograrás  
es haberte enfermado.  
Sino sabes que hacer,  
Acuérdate del plato del bien comer.

Por Hannia Crisóstomo Martínez 2° A

## **Canción**

Para pensar,  
para jugar,  
requiero la energía  
de todos los alimentos  
que como todo el día.  
Fruta,  
verduras,  
carnes y legumbres.  
cereales y tubérculos.

Por: Roxana Cruz Almazán

## **Mi canción para mi salud cuidar**

Si comes golosinas,  
tus dientes se caerán.  
Si comes verduras,  
no te podrás enfermar,  
Porque hay bolsas  
que son difíciles de reciclar.

Por: Valentina Cruz Zaragoza

## **Poema de la salud**

Si muy sano quieres estar,  
tu salud debes cuidar.  
Y si grande tú quiere ser  
alimentos naturales debes comer.

Por: Leonel Garcia Martínez 2° A

## **Vida saludable**

El universo de las verduras  
Hay que cultivarlas  
Y no comas frituras  
No enfermaras y estarás contento.

Por: Angel Jesús Hernández Suarez

## **Para crecer**

Para crecer hay que comer  
frutas y verduras también bistec,  
Hay que olvidar  
las papas fritas  
que te hacen engordar.

Por: Ivanna Tadea Juárez Figueroa 2°A

## **Comer sano**

Hay que comer muy sanamente  
¿Cómo?  
¡ya se! Como las frutas y vegetales  
¿Pero, para qué?  
Para crecer y ser sanos y fuertes.

Por Regina Lara Martínez 2°A

## **Comida saludable**

Prueba tal vez te guste,  
prueba puedes intentar,  
prueba valdrá la pena,  
prueba tu sano serás.

El otro día la comida era no sé qué,  
yo me dije hoy mejor no comeré,  
Y mi mamita me dijo que le hiciera un favor  
-Pruébala y te sentirás mejor.

Por José David Hernández Noguéz 2ºA

## **Vamos todos a comer**

Vamos todos a comer,  
comida nutritiva  
para fuertes crecer  
Frutas y verduras  
que estén limpias y maduras.

La comida chatarra  
nos puede enfermar,  
y a nuestro cuerpo  
lo va a engordar.

El ejercicio lo debemos hacer,  
y así fuertes, vamos a crecer.

Por Victoria Martínez Pineda 2º A

## **Mi dieta**

Las frutas y verduras nos dan felicidad,  
mientras que las papas  
nos hacen engordar.  
Así que hay que comer  
productos de origen animal.

Por Yoselin Mendoza Ventura 2° A

## **Mi salud**

Mi salud hay cuidarla,  
comer sano, es nutritivo.  
si como comida chatarra,  
no ayudo a ningún cultivo  
y me quedo toda chaparra.

Por: Valeria Nolasco Arriaga 2°A

## **Escribo una canción**

Chocolate no comeré,  
las verduras me devoraré,  
Ven amigo te invito a comer,  
las verduras que te hacen bien.  
Las verduras que te hacen bien.  
Las verduras que te hacen bien.

Por: Axel Perez Huerta 2° A

## **Ahora que sabemos**

Ahora que sabemos  
que los jugos que bebemos  
contienen mucha azúcar,  
naranjas exprimiremos.  
Así también cuidaremos  
El mundo donde creceremos.



Por: Carol Yaeli Sandoval Florentino

## **No alimentos procesados**

Atención queridos niños  
hay que aprender algo nuevo,  
comer alimentos nutritivos  
para tener un cuerpo bueno.

Y muy bien alimentado  
con frutas y verduras.  
Y no alimentos procesados  
que te hagan travesuras.

Por: Juan Santana Sánchez 2° A

## **Cuida el mundo**

Las gomitas

Las Sabritas

Son muy ricas

¿Hay que ricas!

Su envoltura

Es colorida

Y en el mar

Mata la vida.

Por: Lía Romina Segovia Hernández, 2ºA

## **Las frutas**

La fruta es muy sana  
como una manzana.

Una cada día  
yo como sandía,

Como una banana  
toda la semana.

Alimenta el corazón  
y no seas glotón.

Por: Mateo Torres Martínez 2º A

## Poemas y pensamientos de la autoría de Rubiceli Alcántara García

### Corridos

#### **Peor es nada**

Aunque parezca mentira  
escuchen este corrido,  
de una etapa muy mentada  
que provocó un gran conflicto,  
Porfiriato se llamaba  
oigan bien lo que les digo.

Mestizos e indios señores,  
en las haciendas morían,  
mientras ricos hacendados  
a la francesa vestían.

Con la etapa de Porfirio,  
surge la revolución  
trae de jefe a Madero  
buscando en parte pal el pueblo  
¡Una buena educación!

Positivistas, liberales y otros cuantos,  
buenas escuelas querían,  
pues maestros ambulantes  
único recurso tenían.

Escuelas ni que escuelas  
“Peor es nada” les llamaban,  
pues los hijos de los peones  
de cuentas y letras no pasaban.  
Mientras hijos de patrones  
a universidades llegaban.

Pobre del pobre se ha dicho,  
pobre del indio explotado  
que puras cuentas y letras.  
y cultura no le han enseñado.

Vuela, vuela palomita  
y si no vuelas detente  
Aquí se acaba el corrido,  
de Madero y de su gente,  
qué educación solicita,  
¡Educación eficiente!.

Autor: Rubiceli Alcántara García

## La practicante

Llego en un día de agosto  
a una escuela a practicar,  
era un lugar muy angosto  
pero ella supo enseñar.

Al conocer a los niños  
todito le entusiasmo,  
aunque se veían muy pingos  
a tratarlos más se animo.

Se comunicaban por carta  
cuando a otra escuela asistía  
pero esperaba con ansia  
llegar a enseñar cada día.

Mientras la maestra de grupo  
pedía a los niños respeto,  
también a su practicante  
le daba muchos consejos.

Los juegos, lectura y canciones,  
poemas que escribían,  
les provocaba emociones  
bonitas que ellos vivían.

Se espera que estén aprendiendo  
los niños que yo refiero  
y también su practicante  
para mejor maestra seer.

Autor: Rubiceli Alcantara García.

Poemas y poesía de mi amor

### **La Magia de tu amor**

Cada día al despertar agradezco a Dios  
la dicha de respirar y tener la oportunidad de vivir,  
porque estoy segura de que con ello puedo saber de ti,  
de escuchar tu voz, de tu presencia, de tu calor.

Eres algo maravilloso que se mete entre mis huesos,  
y me da la fortaleza para ver el día con optimismo,  
con gusto, con color, esperando el calor de tus besos.

No sé qué tienes tú, que todo lo transformas,  
que tu sola presencia me sana,  
que tu sonrisa, hace el más grande momento de la ilusión de vivir.

Tu alma es poderosa, es sabia, es buena, todo lo transforma.  
Puede engrandecer y puede desvanecer toda una serie de sueños.  
Puede elevarme hasta la cima más alta del cielo  
o enterrarme en el abismo del universo,  
puede darme luz y oscuridad.  
Luz con tus alegrías, tu buen humor, tu calor y cariño,  
y oscuridad con tu desprecio, seriedad y enojo.  
Como cuando se le quita un dulce a un tierno niño.

Eres algo fantástico  
que me lleva a los lugares  
más recónditos de mi alma  
del universo, del amor,  
que hace que las cosas malas de la vida  
no tengan tal color  
y que las bellas se vean en tu amor.

Tu poder puede matarme,  
tu poder puede revivirme,  
tu poder puede cambiarme ,  
tu poder puede transformarme.

Tu alma es mágica porque controla mi vida,  
que tiene esa chispa de quererte tanto  
y tú decides con gran poder  
y con tu mágico sentir  
que te ame o que me aleje de tí.

Autor: Rubiceli Alcántara García

## Pequeño corazón

Un día desperté pensando en el amor,  
creyendo que algún día podía tocarlo como a una flor.

No imaginé jamás que el día podía llegar,  
mi corazón soñaba con algún día amar.

No pensé ser amada,  
era arisca, soy arisca  
pero una tarde inolvidable  
abrió mis ojos y te vi  
creí y odiarte pero perdí.

Te amé, sin saber, lo sentía,  
te soñé y sin pensarlo te extrañaba.

Hoy te amo, eres un pequeño corazón  
Eres un pequeño corazón grandioso  
que me ha dado vida y un gran valor.

Autor: Rubiceli Alcántara García

## Poesía a los niños **¡Adivina quién soy!**

¡Hola amiguito! ¿No oyes un ruidito?  
¡Hola pequeña! ¿No ves una luz?  
Si estoy aquí, mira más adentro,  
No, a la izquierda, un poco más

Búscame, estoy aquí ¿no me ves?, ¿no me oyes?

Imagina un bello bosque, un río con agua cristalina, el cielo azul y un sol resplandeciente, entra en él siéntelo platica con los animales, vuela como no lo has hecho, canta, grita, ensúciate, haz todo lo que quieras, en ese lugar tienes derecho.

Puedes hacerlo porque eres un ser grande y poderoso.  
Que sabe amar y olvida lo malo que le han hecho.  
Mira bien ese lugar y ahí estoy en esa inmensidad en esa ilusión

¿Ya me viste?, ¿ya me reconociste? ¡Qué bueno!, no te dejaré siempre contigo estaré mientras sigas siendo como eres, un ser amoroso, bueno, alegre y divertido un ser que cae y que al levantarse sólo se sacude las rodillas.

¡No te dejaré! Soy luz y sonido, soy fuerza y razón  
No lo olvides, soy tu conciencia e imaginación.

Autor: Rubiceli Alcántara García

## CONCLUSIÓN

Un docente en el aula, puede hacer maravillas, pero grandes maravillas puede obtener de los alumnos cuando les da la oportunidad de expresarse, de dejar que vuele la imaginación, el poder de la palabra es grande cuando se usa para mostrar lo aprendido.

Las canciones y poemas elaborados por los niños con ayuda de los padres de familia resume lo que han aprendido y da un mensaje de aprendizaje para el aprendizaje, a partir de unas cuantas palabras. El uso de la rima, el ritmo y la melodía de un poema hace que el cerebro pueda asimilar el mensaje, eso se logró con los alumnos, compartirlos con alguien más permite conocer la habilidad de los niños, ayudar al aprendizaje de otros, además de generar el gusto por crear. Si en un aula se enseña a crear, generamos personas autónomas y seguras de sí mismas que se atreven a mostrar lo que saben y sin saber enseñan a otros.

Los poemas y canciones personales pueden agrandarse sólo se dio una muestra de los sentimientos que puede dejarse ver con el simple hecho de dejar libre la imaginación y mostrar lo que sale de tu alma, además de mostrar una historia como mi experiencia de practicante a partir de un texto corto y con ritmo.

El corrido La practicante fue la forma en como inicie la presentación de mi examen recepcional para obtener el grado de licenciatura en educación primaria. Solo es cuestión, como lo dije de echar a volar la imaginación y dar a conocer un mensaje claro, con la belleza de un poema.