



**¡Los osos lo hacen y tú también puedes hacerlo!**  
**¡Aquí hay algunas actividades de hibernación que elegimos para ti!**

**Bocadillo de la cueva del oso:** Ayuda a tu hijo/a a preparar un bocadillo digno de un oso (¡en hibernación!). Comienza con 3 cuadrados de una galleta Graham. Coloca uno en el fondo de un plato para el piso de la cueva. Luego, sostén las otras dos piezas juntas, como un triángulo, mientras tu hijo/a unta queso crema batido para “pegarlas”. Haz que tu hijo/a ponga algunos ositos Grahams en la cueva. ¡Dile a tu hijo/a que, dado que esos osos están hibernando, puedes darle algunos de los osos que no llegaron a la cueva!

**¡Experimentar!** Los osos polares viven en las temperaturas más frías, pero continúan comiendo, cazando y durmiendo normalmente durante todo el año debido a su grasa. Toma una de las manos de tu hijo/a y colócala en una bolsa Ziploc. Usa una banda de goma para asegurar la bolsa alrededor de la muñeca de tu hijo/a. Ahora, llena otra bolsita con manteca y coloca la mano de tu hijo/a con la bolsa en esta bolsa también. Asegura esta bolsa con una banda elástica alrededor de la muñeca de tu hijo/a nuevamente. Por último, coloca tanto la mano en la bolsa como la mano "normal" de tu hijo/a en un plato con agua helada. Veán qué mano puede permanecer más tiempo en el agua. Explícale que la mano en la bolsa es como la grasa de un oso polar y por eso puede permanecer más tiempo en agua fría.

## **¿Tienes sueño, tienes sueño, osito, osito?**

**Se acerca el invierno, se acerca el invierno.**

**¡Muy pronto, muy pronto!**

**Encuentra una cueva, encuentra una cueva, osito, osito.**

**El invierno está aquí, el invierno está aquí**

**¡Vete a dormir, vete a dormir!**

**(¡deja que tu hijo/a meza un osito de peluche en sus brazos mientras canta esta canción!)**

**¡Lee libros de osos en una cueva de osos!** Haz una cueva con mantas colocadas sobre muebles. No olvides poner algunas de esas mantas en el suelo también. ¡Elije algunos de sus libros de osos favoritos y acurríquense para una lectura cómoda y acogedora!