

SOY UNA ESTRELLA!

PARTE 1

Brillar como una estrella significa mostrar tu verdadero yo y todas las cosas maravillosas que te hacen especial. Completa los espacios en blanco para contar qué te hace brillar como una estrella.

Nombre _____ Edad _____

BRILLO COMO UNA ESTRELLA...

Con mis amigos, cuando _____

Con mi familia, cuando _____

En la escuela, cuando _____

FAVORITOS

Actividad _____

Animal _____

Lugar _____

PARTE 2

Escribe cinco palabras que describan tus cualidades de Estrella. Después, da la vuelta a la hoja, y dibújate como la Estrella que eres.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



MI ESTRELLA ES PARA...

PARTE 1

Los héroes cotidianos son las Estrellas que hacen brillar nuestras comunidades. Escribe los nombres de tres personas que sean Estrellas en tu mundo.

PARTE 2

Utiliza la Guía del Escritor para escribir un párrafo sobre una de tus Estrellas. Luego, en la parte de atrás de esta hoja o en un papel aparte, haz un dibujo de tu héroe.

LAS VERDADERAS ESTRELLAS DE MI VIDA

1. _____

2. _____

3. _____

GUÍA DEL ESCRITOR DE MI HÉROE COTIDIANO

Partes del párrafo	Ejemplos
Oración temática Presenta a tu héroe por su nombre y a qué se dedica	• Déjenme que les cuente sobre... • ¿Sabías que...? • Quiero presentarles a...
Detalles Explica por qué esta persona es tu héroe	Descríbelo: • Sus características especiales • Cómo te inspira • Por qué lo aprecias
Conclusión Cierra tu párrafo	• Como pueden ver... • En conclusión... • Resumiendo...

MI HÉROE COTIDIANO

UNA ESTRELLA DE LA NUTRICIÓN

PARTE 1

Sin la leche de California no habría bigote de leche. Es una auténtica Estrella de la nutrición. Sigue leyendo para conocer más.

¿Sabías que beber leche de vacas lecheras todos los días puede ayudar a tu cuerpo a crecer y mantenerte sano? La leche de vaca está llena de nutrientes importantes. Los nutrientes son ingredientes que se encuentran en los alimentos que comemos. Nuestro cuerpo necesita nutrientes para crecer, aprender y jugar.

Un vaso de 8 onzas de leche contiene nutrientes como calcio, proteínas, vitamina A y vitamina D. Beber tan solo de 2 a 3 vasos de leche al día ayuda a fortalecer los huesos y los músculos. Incluso ayuda a que las células del cerebro se mantengan sanas y funcionen mejor. Beber leche también ayuda a prevenir enfermedades.

Algunas palabras que describen el sabor de la leche son: cremosa, refrescante, sedosa y suave. La leche también se utiliza para elaborar otros productos lácteos, como yogur, queso y helado.

La leche contiene nutrientes que pueden ayudarte a mantenerte sano y fuerte.

PARTE 2

Responde a estas preguntas sobre lo que has leído.

1. ¿Qué es un nutriente? _____

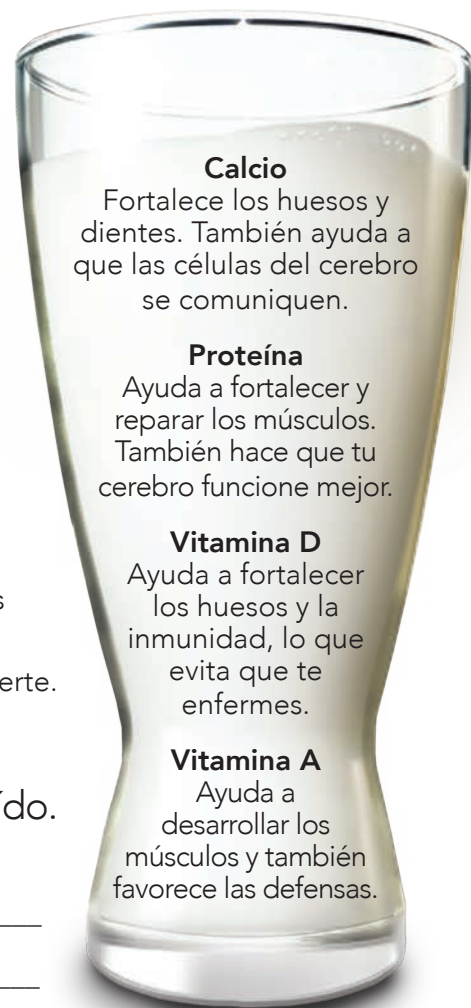
2. ¿Cómo ayuda el calcio a tu cuerpo? _____

3. ¿Cuáles nutrientes de la leche ayudan a fortalecer los músculos? _____

4. ¿Cuáles nutrientes de la leche ayudan a la función del cerebro? _____

5. ¿Cómo ayuda la vitamina D a tu cuerpo? _____

6. Si pudieras describir el sabor de la leche con una sola palabra, ¿cuál sería y por qué? _____



PROFESIONES REALES EN CALIFORNIA

PARTE 1

Los profesionales del sector lácteo de California trabajan duro para ofrecerte leche natural, fresca y nutritiva. Estas son solo algunas de las profesiones lácteas que llevan la leche de la granja a tu mesa.

PRODUCTOR LECHERO

- Mantiene a las vacas lecheras cómodas, seguras y felices.
- Controla la salud de las vacas con tecnologías como sensores portátiles y etiquetas en las orejas.
- A menudo cultiva y gestiona cultivos para alimentar a las vacas lecheras.



NUTRICIONISTA

- ¡Un chef para las vacas! Crea mezclas de alimentos, como cereales, vitaminas y minerales, para asegurarse de que las vacas obtengan los nutrientes que necesitan.



VETERINARIO

- Especialista en animales grandes.
- Proporciona atención médica para mantener sanas a las vacas.



TÉCNICO DE ORDEÑO

- Ordeña las vacas al menos dos veces al día, a menudo con máquinas ordeñadoras robotizadas.
- Mantiene las máquinas ordeñadoras limpias y funcionando correctamente.



CONDUCTOR DE CAMIÓN LECHERO

- Conduce camiones cisterna aislados especiales que mantienen la leche fresca y fría.
- Transporta miles de galones de leche fresca directamente de la granja a la planta procesadora.



PROCESADOR DE LECHE

- Utiliza tecnología para procesar leche fresca de California para beber y para elaborar yogur, queso, helado y otras deliciosas comidas lácteas.
- Realiza pruebas de laboratorio para asegurarse de que la leche es fresca y nutritiva.



PARTE 2

¿Cuál es el trabajo en el sector lácteo de California que más te gustaría hacer? En la parte de atrás de esta hoja, escribe una carta a tu futuro yo sobre el tema. Utiliza la siguiente lista de control para organizar tus ideas y marca cada punto a medida que escribas sobre él.

LISTA DE CONTROL PARA LA CARTA A MI FUTURO YO

- ☐ Nombre del puesto de trabajo en el sector lácteo de California
- ☐ Algo difícil sobre este trabajo
- ☐ Algo divertido sobre este trabajo
- ☐ Dos habilidades o intereses que tengo y que son importantes para este trabajo

