

5



4



6



© Camila Nacimba, ilustración, idea, maquetación y diseño.

Impreso por Indigo Express / Imprenta Digital Quito
José Riofrio, Quito
Impreso en Ecuador - Printed in Ecuador

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

© 2024 Camila Nacimba

CONTANDO OVEJAS

Índice

Instrucciones.....5

Noche 1.....9

Noche 2.....23

Noche 3.....31

Noche 4.....45

Noche 5.....55

Noche 6.....63

Noche 7.....73

Noche 8.....81

Noche 9.....89

Noche 10.....95

Noche 11.....101

Noche 12.....107

Noche 13.....113

Noche 14.....119

Noche 15.....125

Noche 16.....135

Noche 17.....143

Noche 18.....151

Noche 19.....159

Noche 20.....165

Noche 21.....171

¿Cómo usar este material?

- Instrucciones:
- 1. Verificar que los materiales este completos (Cuento, funda de almohada, marcadores).
 - 2. Registrar en el cuento los colores que se usaran en el registro (Funda de almohada).
 - 3. Cada actividad tiene un color que se usara de manera continua dentro de los 21 días.

Escoge el color de cada actividad y pinta la figura para que recuerdes los colores que usarás.

- 1 Merendar
- 2 Organizar
- 3 Relajarse
- 4 Ponerse el pijama
- 5 Aseo personal
- 6 Actividad intelectual leve

- 4. Después de realizar la lectura de la noche correspondiente, plasma en el registro (funda de almohada), las actividades de tu rutina nocturna.
- 5. Repite el proceso por las siguientes 21 noches y dale vida a tu almohada con tus propios logros.

! INICIEMOS !

NOCHE 1

A stylized illustration of a landscape. In the foreground, a small white sheep with a fluffy head and a sad expression stands on a green hill. The background features rolling green hills, two large trees with green foliage and dark trunks, and a bright blue sky with white, wispy clouds. The overall style is simple and colorful.

Ovejita Blanca ya estaba en edad
para comenzar a brincar, pero
no podía saltar, era pequeña y la
cerca no alcanzaba, para ella era
imposible brincar.

¡ Por eso una solución
quiere encontrar !

Y junto a la cerca se encontró
ovejas muy distintas.

1

Oveja
Alimentadora



2

Oveja
Organizada



3

Oveja
Relajada



4

Oveja
CÓmoda



5

Oveja
Limpia



6

Oveja
Lectora



Oveja Alimentada le dijo
a Ovejita Blanca:

sí lana quieres conseguir,
dos horas antes debes
merendar.



Oveja Organizada le dijo
a Ovejita Blanca:

luego de merendar tus
cosas debes ordenar.



Oveja Relajada le dijo
a Ovejita Blanca:

debes dejar la tecnología,
después de organizar.



Oveja Cómoda le dijo
a Ovejita Blanca:

para verte mejor, vístete
para la ocasión.



Oveja Limpia le dijo
a Ovejita Blanca:

si fresco quieres sentirte,
debes cepillarte los dientes.



Oveja Ectora le dijo
a Ovejita Blanca:

no olvides, tu actividad leve
debes realizar antes de
brincar o no saltarás.



Ovejita Blanca
la clave encontró.



Los seis pasos que descubrió
la llevarían a tener una
lana mejor y brincar
con precisión.



Terminaste la noche 1

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche I, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

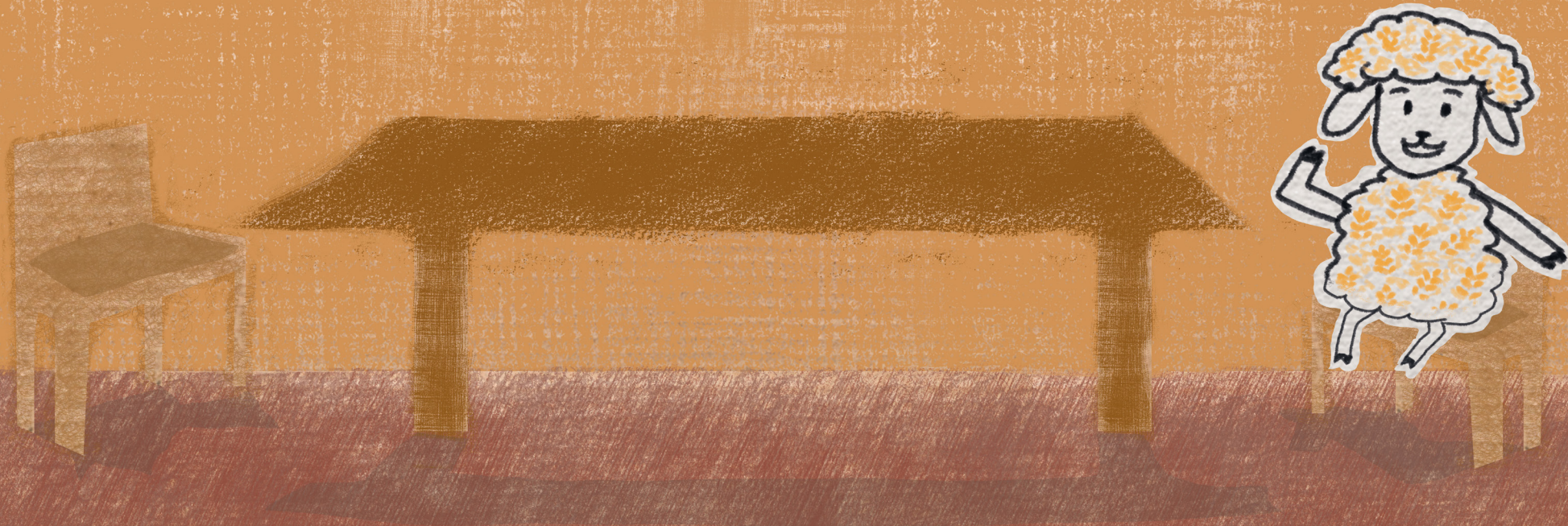
Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 2

Pero como no sabía cómo merendar bien, visito a oveja alimentadora para que le explicará.

Con mucha alegría Oveja Alimentadora le dijo a Ovejita Blanca:





es algo muy fácil, solo sebes
tomar en cuenta un par de cosas
para merendar bien.

NO DEBES OLVIDAR



Dos horas antes debes merendar,
mucho comida no es buena, debe
ser balanceada, y el azúcar en
gran cantidad tampoco ayudará.

Ahora Ovejita Blanca ya sabía merendar



Terminaste la noche 2

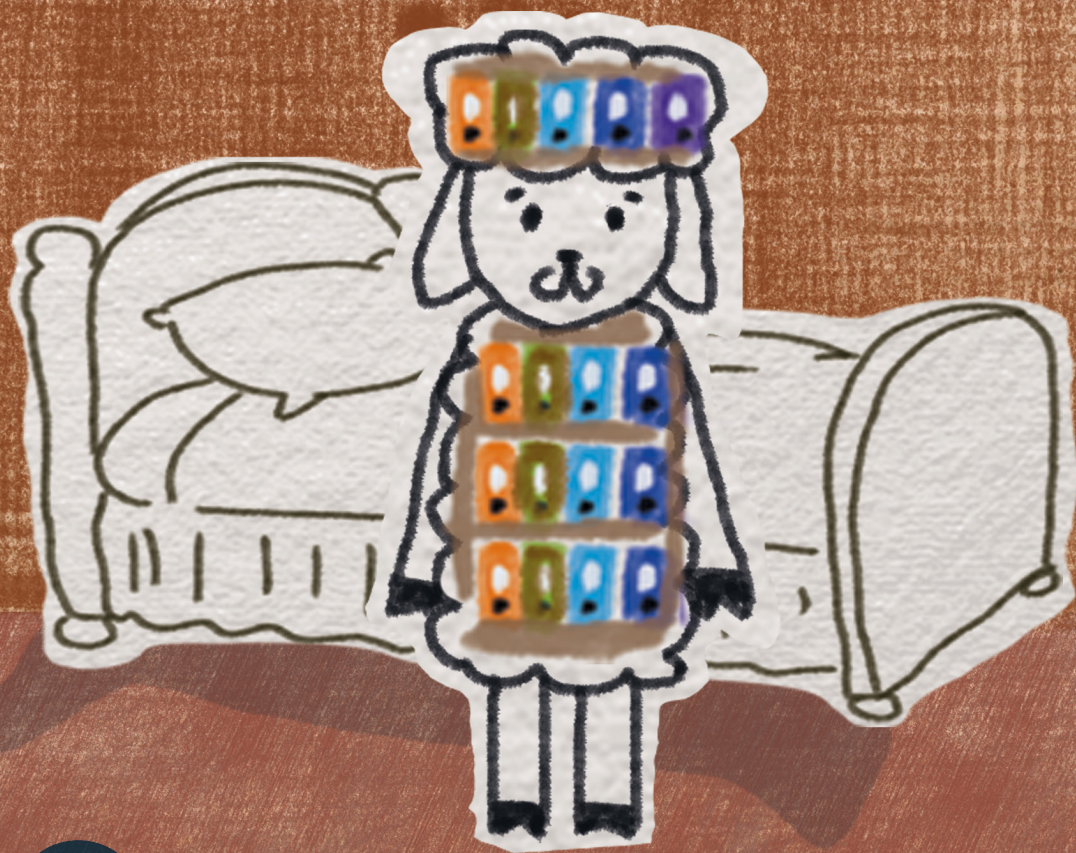
Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 2, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

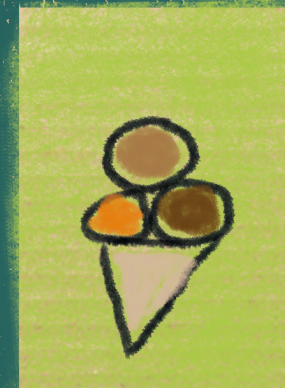
Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

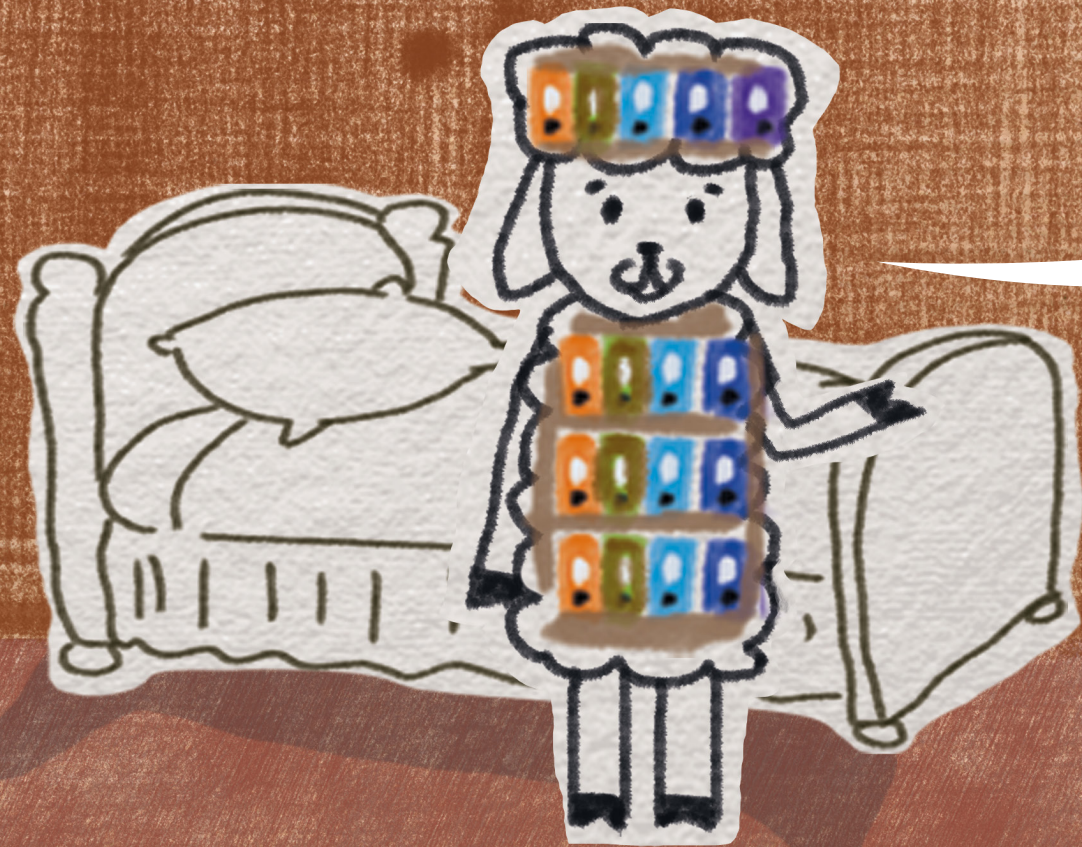
NOCHE 3



Esta noche Ovejita Blanca tenía otra pregunta ¿Cómo organizar?, por eso a oveja organizada visito para que le explicara.



Oveja Organizada le dijo
a Ovejita Blanca:

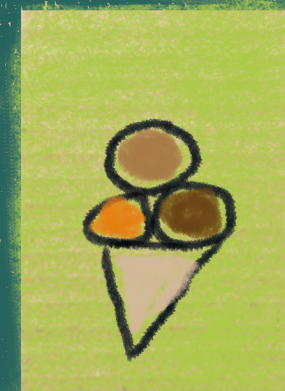


todo tiene su lugar, te voy
a enseñar.



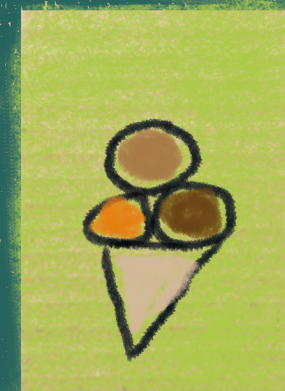


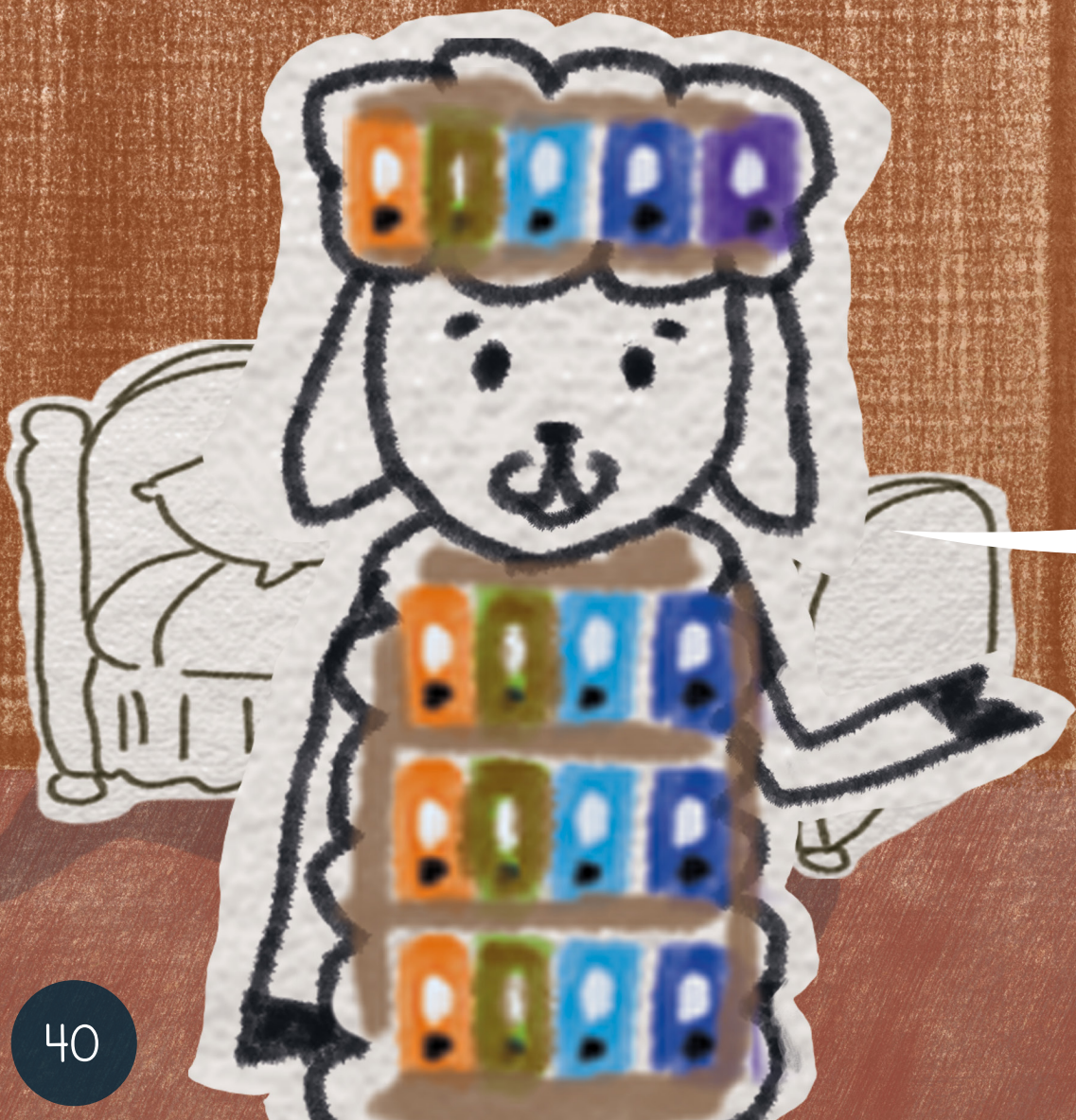
Tus juguetes deben estar en su lugar, por eso sobre el estante están.





Los zapatos tirados por el piso
no deben estar, por eso bajo la
cama todos están.





Ya lo ves todo tiene su lugar,
aprende donde están, colócalos
cuando los termines de usar, y
ordenado siempre estarás.



Ahora Ovejita Blanca ya
sabía organizar



Terminaste la noche 3

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 3, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 4



Ovejita Blanca estaba muy preocupada porque no podía dejar su celular.
Por eso ayuda fue a buscar con Oveja Relajada.



Ovejita Blanca le pregunto cómo
podría dejar su celular

Oveja Relajada le contestó:

es una tarea complicada,
por eso debes hacerlo
poco a poco.

Comienza hacer otra actividad
para dejar tu celular o televisión.
Busca algo que te guste hacer de
forma manual.



A oveja relajada le gusta mirar por su ventana, y mirar los pajaritos que pasan por ahí, así por un momento olvida que tiene un celular.



Así Ovejita Blanca lo entendio



Terminaste la noche 4

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 4, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 5



Ovejita Blanca esta noche un
pijama debía elegir, pero eran
tantos que no se podía decidir.

¿Cuál debía escoger?



Ovejita Blanca para saber cómo elegir a oveja cómoda le fue a preguntar.

Oveja Cómoda le dijo:

Está bien tener muchos pijamas, lo que tienes que escoger es algo en lo que te sientas cómoda.



Ahora Ovejita Blanca ya sabía estar cómoda.

Terminaste la noche 5

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 5, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 6

Ovejita Blanca, esta noche su
aseo personal debía hacer, pero
¿Qué debía hacer?
Ovejita Blanca con esa pregunta
a oveja limpia visitó





Oveja Limpia
le respondió:



Es una tarea muy fácil y divertida,
debes cepillarte los dientes.



Todos los días tus dientes debes
lavar sin tu lengua olvidar.
Fresco debes quedar y así
más te divertirás.

Ahora Ovejita Blanca ya sabía
estar limpia



Terminaste la noche 6

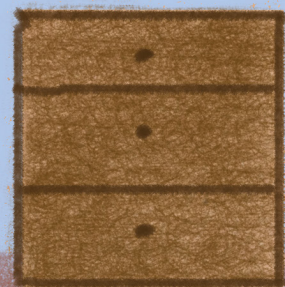
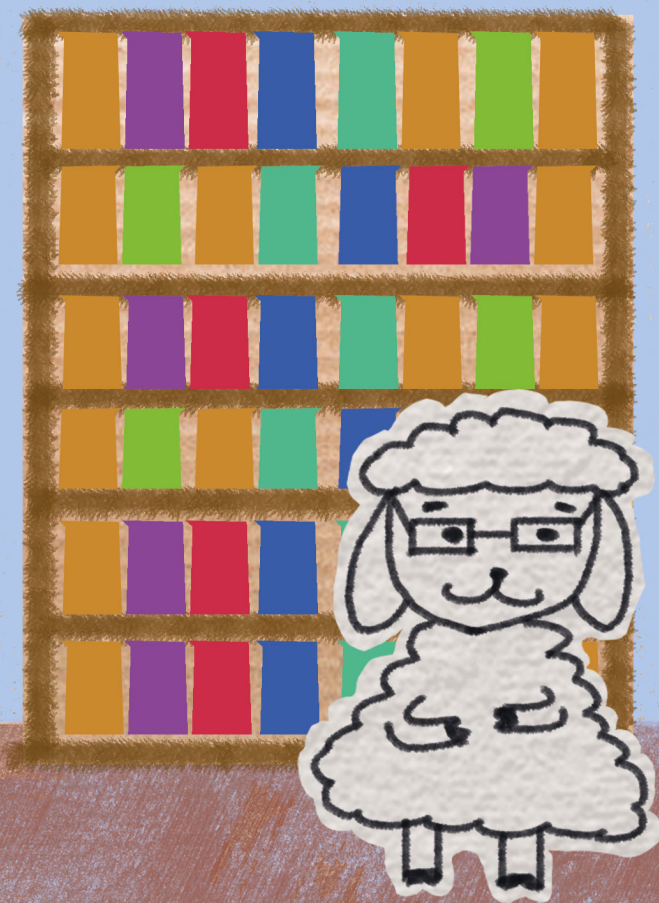
Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 6, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 7



Ovejita Blanca no entendía como
hacer una actividad leve.
Pero Oveja Lectora si sabía por eso
le fue a preguntar.

Oveja Lectora le respondió:

Tú cerebro debe descansar por eso un libro puede leer, escuchar algo de música que pueda tranquilizar, estiramientos también se puede realizar.



Ahora ovejita blanca ya
sabía cómo cumplir con la
actividad leve de la noche.

Terminaste la noche 7

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 7, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 8



Ahora los seis pasos debía realizar,
por eso esta noche debía
merendar, siguiendo los consejos
de oveja alimentada, su plato debe
ser balanceado para
no empacharse.



Pero al terminar de merendar más
hambre tenía y comió mucho más
de los que debía.

Pero su estómago comenzó a sonar, todo ese trigo le hizo mal.



Terminaste la noche 8

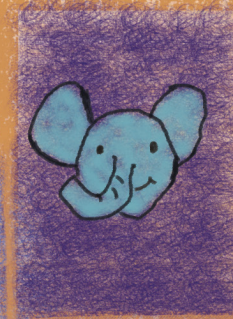
Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 8, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

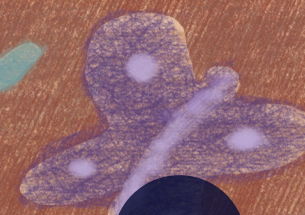
Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 9



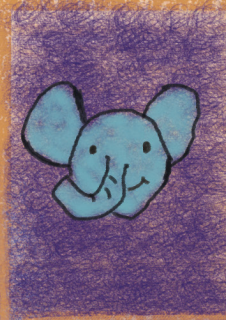
Ovejita Blanca esa noche debía su cuarto organizar.

Por eso sus juguetes estaba organizando, pero no sabía dónde colocarlos.





¿Cuál era su lugar? Porque Ovejita Blanca los estaba colocando en cualquier lugar Por eso todo se veía muy desordenado.



Terminaste la noche 9

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 9, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

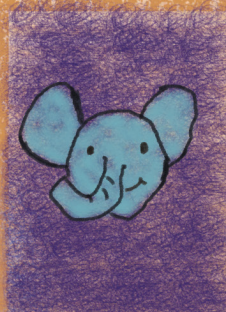
Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 10

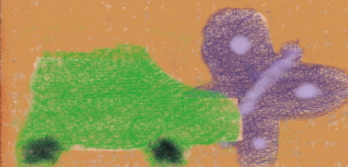


Ovejita Blanca esta noche debía
dejar su celular.
En la ventana estaba, pero no se
veía emocionada.
Parecía estar aburrida.



Por eso su celular esta noche
no quiso soltar.

Pero que pasará si esta noche
su celular no dejó.



Terminaste la noche 10

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 10, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

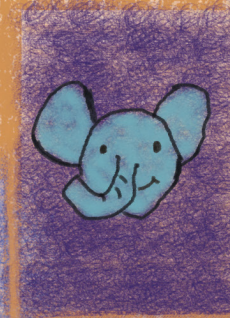
Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

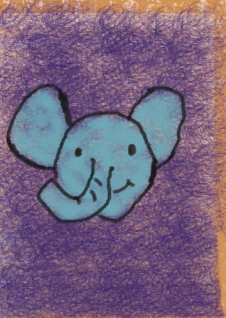
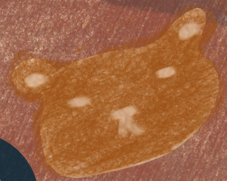
NOCHE 11



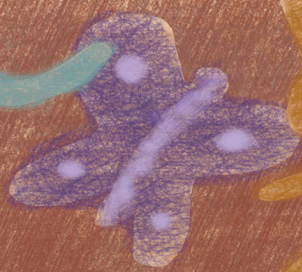
NO DURMIO BIEN



Como ovejita blanca su celular no dejo, se veía cansada, tenía ojeras muy marcadas, porque la otra noche no pudo dormir de manera adecuada.



Y las otras actividades esta noche no pudo cumplir porque no pensaba más que en dormir.



Terminaste la noche 11

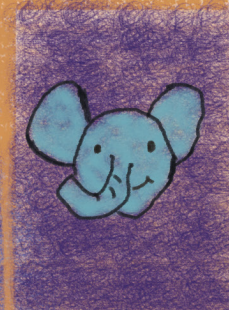
Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche II, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

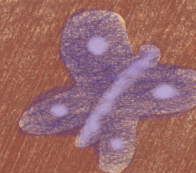
Recuerda

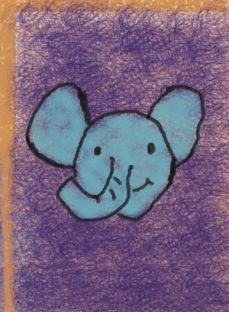
Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 12

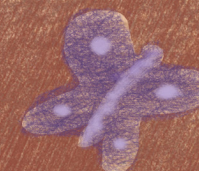
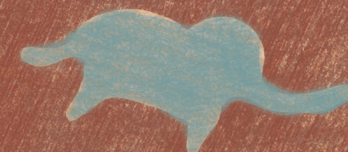


Esta noche, Ovejita Blanca no organizo, ni dejo su celular, tampoco quiso ponerse el pijama ni cepillarse los dientes.





Solo hizo algunos estiramientos
para dormir rápido esta noche.



Terminaste la noche 12

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 12, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 13



Ovejita Blanca no había hecho bien sus pasos, y con tanto cansancio solo podía sentirse enojada porque nada le daba resultados, ya no quería seguir cumpliendo cada paso.

¿Qué fue lo que pasó?

Pero esa noche sintió algo extraño.

Terminaste la noche 13

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 13, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 14

A stylized illustration of a white sheep standing on a green hill. The sheep has a sad expression, with its hands near its face. The background is a dark, textured brown, suggesting a night sky or a dense forest. There are two large green trees on either side of the sheep, and the ground is covered in green grass with small yellow flowers.

Ovejita blanca había perdido la poca lana que le quedaba, porque ningún paso siguió, por eso estaba tan triste.

Entonces ovejita blanca decidió
buscar ayuda, porque a veces no
podía cumplir con los pasos para
tener una lana mejor y crecer tan
alto como un árbol.

Por eso buscó ayuda con
Oveja Guía, una oveja con
muchoa inteligencia.



Terminaste la noche 14

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 14, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

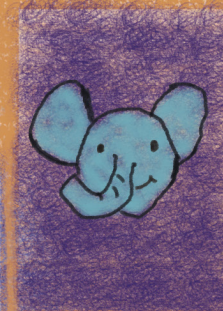
Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 15

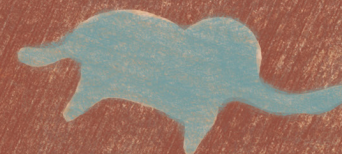


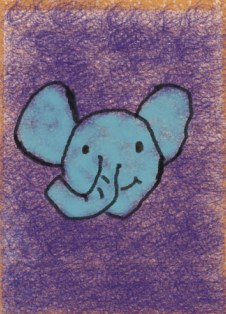
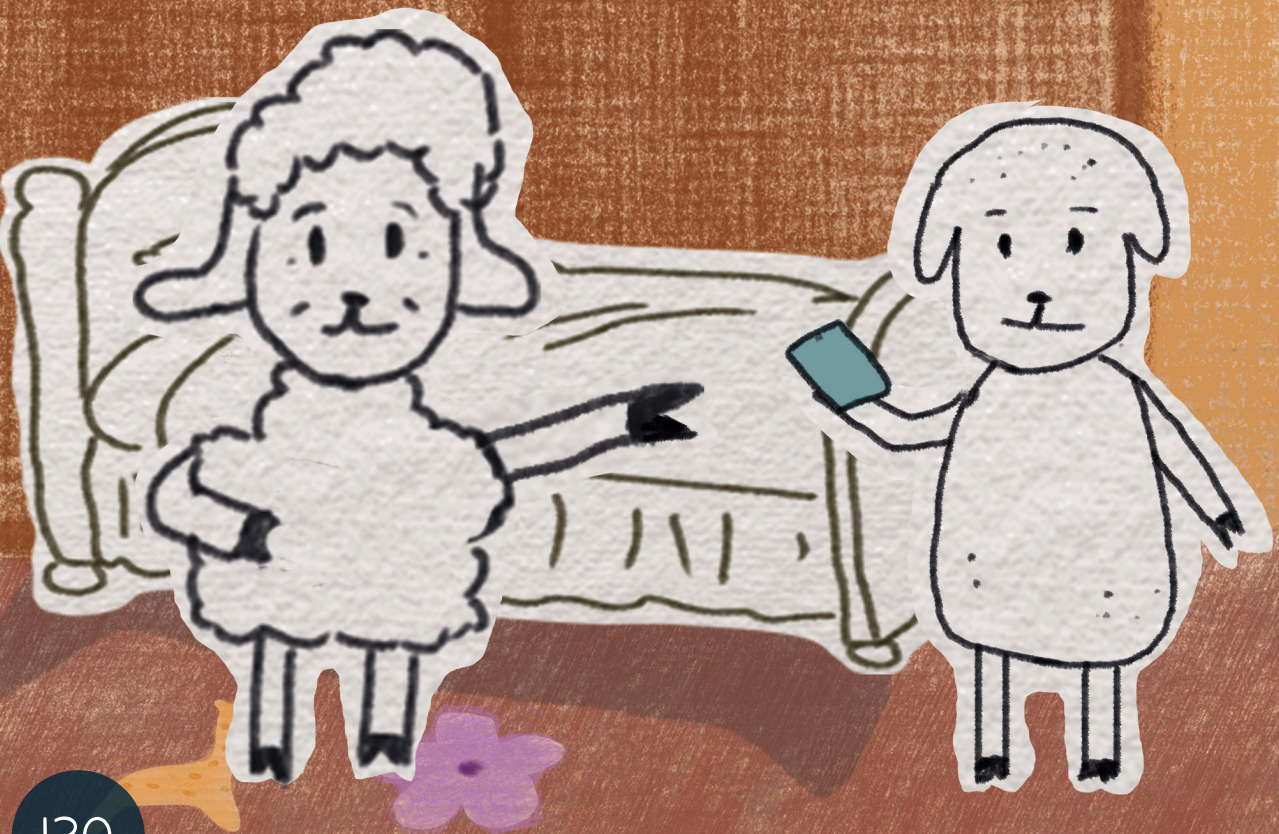
Oveja Guía estaba preparada para
acompañar a ovejita blanca en
sus actividades.
Es por eso que Oveja Guía le sirvió
la merienda a ovejita blanca.



Ovejita Blanca seguía teniendo hambre, pero Oveja Guía no iba a dejar que se empachara.

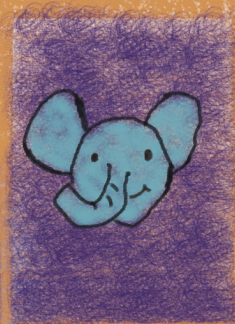
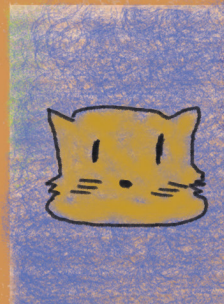
Por eso le dijo que ordenará.





Oveja Guía le pido a Ovejita Blanca su celular, para que esta noche no se quedara despierta





Finalmente, Oveja Guía un libro le leía.

Terminaste la noche 15

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 15, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 16

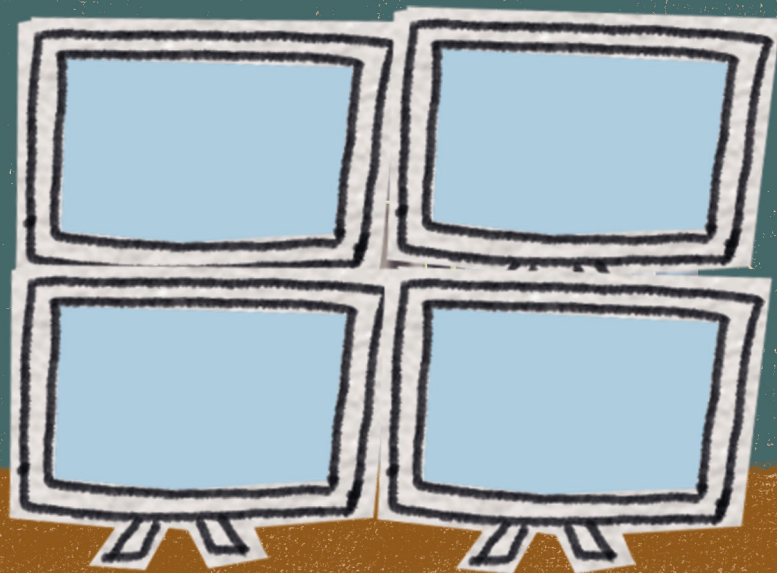
Esta noche los pasos sola
seguiría, pero se encontró
con una oveja peculiar.





Era la Oveja Desobediente,
que le dijo a Ovejita Blanca:

Acompañame, te mostrare
algo divertido.



Ovejita Blanca decidió seguirla,
a un lugar lleno de pantallas tan
luminosas que ciega
la dejaban.

Terminaste la noche 16

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 16, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 17

A black sheep with a white face and legs is standing in a green, hilly landscape. It is holding a small, colorful bag of candy in its right hand. The background features rolling green hills, two large green trees with dark trunks, and a bright blue sky with white clouds. The overall style is that of a children's book illustration.

Oveja Desobediente quería
que Ovejita Blanca probará
lo que traía.



Ovejita Blanca la funda de dulces
entera se había acabado

Pero tantos dulces, hicieron que
le doliera el estómago.



Terminaste la noche 17

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 17, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 18



Oveja había subido
de peso

Oveja Desobediente le ofreció un
traje para cubrir su peso,
Ovejita Blanca lo acepto, pero le
parecia algo conocido.

¿Dónde lo habrá
visto antes?





Oveja Cómoda, regaño a Ovejita Blanca, se veía enojada y claro si era su pijama.

Terminaste la noche 18

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 18, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 19

Ovejita Blanca iba a dejar de
hacerle caso a
Oveja Desobediente.

Oveja Desobediente estaba
llorando, porque no quería
separarse de Ovejita Blanca.

Oveja Desobediente también
quería que la contaran,
pero como era tan distinta
nadie la quería. Entonces
Ovejita Blanca quiso ayudarla.

Terminaste la noche 19

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 19, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

NOCHE 20

Ambas ovejas se
preparaban para brincar
esa misma noche.



Cuando llegaron al prado
se escucharon a muchas
susurrando. Que hacia una
Oveja Desobediente preparándose
para brincar.

Las voces asusutaban a
Oveja Desobediente

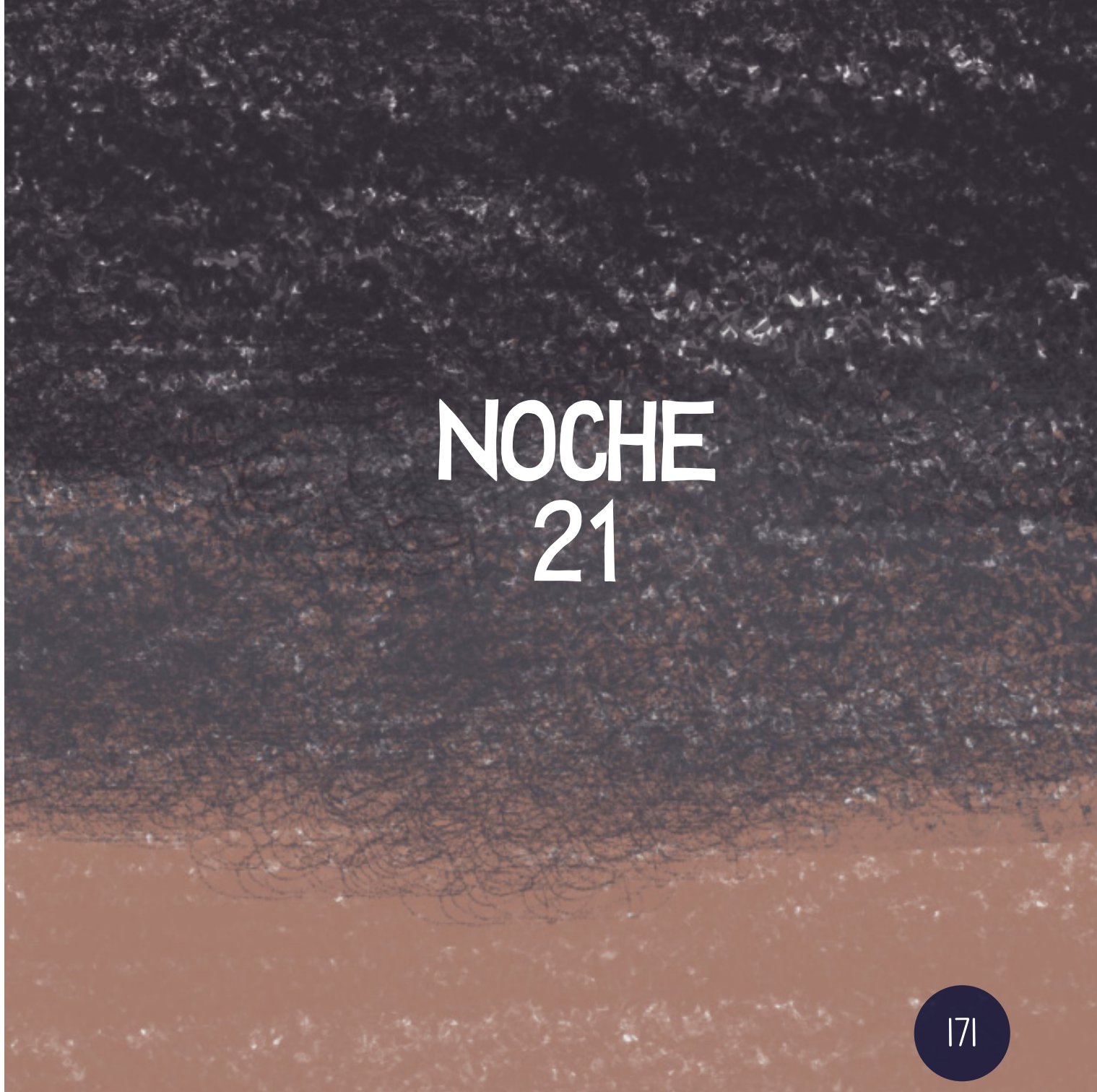
Terminaste la noche 20

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 20, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.



NOCHE 21



Oveja Guía fue a hablar
con las ovejas, quería
explicarles que el esfuerzo
tiene recompensa.

An illustration of two sheep, one black and one white, standing on a green hill. The black sheep is on the left, wearing a black dress. The white sheep is on the right, wearing a white dress. They are both smiling and looking towards the right. The background features a dark, textured sky, green trees on the left and right, and rolling green hills with small yellow flowers. The text is positioned in the upper right area of the page.

Oveja Desobediente no creía que
podría brincar, pero Ovejita
Blanca había comprendido
que no se trataba solo de
conseguir lana.



Simplemente cada oveja
era singular por ser quién
era en realidad, yo que,
a pesar de no tener lana,
nunca voy a dejar de
esforzarme, por eso soy
oveja muy valiente

Ovejita Blanca tomó de la mano
a Oveja Desobediente y con ella
brincó la cerca, lo habían logrado.



Terminaste la noche 21

Instrucciones:

I. Colorea la oveja que corresponde a la noche 21, recuerda usar los colores que escogiste al iniciar.

Recuerda

Si no realizaste la actividad no colores esa sección.

No olvides contar a todas las
ovejas cada vez que
vayas a dormir

