

Concurso

**Soy
loqueleo**
2026 SANTILLANA

**2º grado de
primaria**

La lonchera mentirosa y la casa oscura

Jorge Eslava

Soy un(a) amigo(a).

Aconseja sobre una alimentación saludable.

Realiza un video en el que menciones las dos dificultades que enfrenta la protagonista de "La lonchera mentirosa" y dale tres recomendaciones para afrontar una de ellas.

Entregable

Video MP4 con resolución 1080p (HD) o 720p (HD).
Duración máxima de 2 minutos.



N
Novedad

**Serie
Amarilla**

CONCURSO Bases y retos para participar PRIMARIA	Soy Loqueleo 2026
ODS 3: Salud y bienestar Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/	Título: La lonchera mentirosa y La casa oscura Autor: Jorge Eslava Categoría 2° de Primaria Envío de trabajo por canal virtual
1. El reto Soy un(a) amigo(a) Aconseja sobre una alimentación saludable. Realiza un video dirigido a la protagonista de “La lonchera mentirosa”, mostrando el libro y mencionándole las dos dificultades que enfrenta, y dale tres recomendaciones para afrontar una de ellas. Toma en cuenta el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y bienestar.	
2. Criterios de evaluación • Respetar el formato establecido. • Participar en el video. • Mostrar el libro. • Utilizar uno o más ambientes que faciliten la situación explicativa. • Dirigirse a la protagonista. • Mencionar las dos (2) dificultades que enfrenta la protagonista y ofrece tres (3) recomendaciones para afrontar una de ellas. • Transmitir seguridad y confianza al promover una alimentación saludable. • Generar interés en el espectador. • Aportar creatividad y originalidad en la elaboración del video y en la presentación del mismo. • No utilizar textos ni imágenes prediseñados ni realizados con Inteligencia Artificial.	
3. Estructura y recomendaciones para realizar el trabajo a. Formato Video MP4 con resolución 1080p (HD) o 720p (HP) b. Tiempo El video debe tener una duración máxima de dos minutos (2'). c. Presentación 1. Mencionar tu nombre completo y el de tu institución educativa. 2. Dirigirse a la protagonista en todo momento. 3. Mostrar el libro. 4. Indicar las dos (2) dificultades que enfrenta la protagonista. 5. Recomendar tres (3) hábitos para una alimentación saludable, tomando en cuenta el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y bienestar, cuyo contenido deberás revisar previamente. 6. Puedes emplear una vestimenta creativa, como ropa alusiva a los consejos que elegiste dar, y que llame la atención del espectador para enfatizar el contenido central del video. 7. Puedes utilizar imágenes insertadas en el video que te ayuden a clarificar la explicación. 8. Pídele a papá, a mamá o a la maestra que te ayude a grabar y editar el video. Puedes incluir un fondo musical que acompañe las imágenes. 9. Envíanos el video en un solo archivo a través de la web https://concursope.loqueleo.com/ (haz clic en tu grado correspondiente)	

Adjunta tu trabajo en nuestra página web al momento de la inscripción.

Como nombre de archivo considera el siguiente: AMI (de amigo), luego tu primer nombre y tu primer apellido separados por guiones bajos:

Ejemplo: AMI_Camilo_Fernández

Los archivos que NO incluyan el nombre y el apellido del estudiante quedarán descalificados.

d. Recomendaciones

La alimentación saludable aporta los nutrientes que necesitamos para mantener la salud, prevenir enfermedades y favorecer el bienestar físico y mental. Se trata de la elección consciente de consumir alimentos que tengan efecto positivo en nuestro organismo. Debe considerar cuatro principios:

1. **Diversidad.** Se refiere a la variedad de alimentos, es decir, aquellos que pertenecen a diferentes grupos (lácteos, carnes, legumbres y cereales, verduras y frutas, y grasas), para asegurar el consumo de todos los nutrientes necesarios: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, agua.
2. **Equilibrio.** Se refiere a **mantener** las proporciones adecuadas en el consumo de todos los nutrientes, de acuerdo con las necesidades específicas de cada persona.
3. **Moderación.** Se refiere a evitar el exceso en el consumo tanto en la cantidad como en el tipo de alimentos y nutrientes.
4. **Adecuación.** Se refiere a la adaptación del consumo de acuerdo con la edad, la actividad, el estado de salud y los factores ambientales.

Graba tu video

Para grabar tu video necesitarás seguir estos pasos:

- Planifica lo necesario para tu video: el ambiente y los recursos.
- Prepara con anticipación el texto de tu video, es decir, lo que dirás en él, y mide el tiempo que te demoras en decirlo. Considera aproximadamente 220 palabras.
- Pídele apoyo a un familiar para realizar la grabación de las secuencias de acuerdo con lo planificado.
- Adecua el volumen y el tono de tu voz.
- Utiliza movimientos corporales.
- Emplea gestos que acompañen a las ideas.

Ensayla la grabación de tu video

Es importante que antes de grabar tu video realices uno o más ensayos hasta que sientas que has logrado transmitir tus ideas con naturalidad y fluidez. Así podrás tener el mejor producto final.

- Transmite tus ideas con seguridad y fluidez (sin hacer cortes innecesarios).
- Destaca la alimentación saludable utilizando inflexiones de voz oportunas (cambiando el tono, atenuándolo o elevándolo).
- Adecua el volumen y el tono de tu voz.
- Utiliza movimientos corporales.
- Emplea gestos que acompañen a las ideas.

Más consejos

10. • Considera un espacio entre la parte superior de la cabeza y el final del marco.

- | | |
|-------|--|
| 11. • | Mantén la cámara al mismo nivel de tus ojos. |
| 12. • | Fija la principal fuente de luz hacia ti en línea recta. |

4. Forma de participación

- Ingresa a la página web www.loqueleo.com/pe, busca el banner del concurso.
- Ingresa tus datos para inscribirte y adjunta tu trabajo en nuestra web hasta la fecha límite del concurso.
- El trabajo es individual.
- Solo se recibirá un trabajo por estudiante.

5. Fechas

- Inicio del concurso: 5 de julio de 2026
- Fecha límite para entrega de trabajos: 25 de septiembre de 2026

Concurso
Soy
loqueleo
2026 SANTILLANA