



I. EL CUERPO ES GENIAL

Los niños sienten y se expresan a través de sus cuerpos. Incentívelos a descubrir todas las cosas increíbles que pueden hacer con ellos.

Conocer el cuerpo y comunicarse con él es esencial para el bienestar físico y emocional. En los niños desarrollar sus destrezas físicas aumenta su autoestima, su socialización y su auto-confianza. Enséñele a su hijo o hija que su cuerpo es su mejor amigo y que debe escucharlo para saber cómo se siente y poder mantenerlo saludable.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Para los chicos su cuerpo es todo un descubrimiento. Ayúdelos a explorar todo lo que pueden hacer con él jugando con la ibolsa atrapa-movimientos!

Materiales:

- > Lápices, tijeras y pegamento
- > Fichas bibliográficas o tarjetas blancas
- > Revistas viejas o periódicos con imágenes
- > Bolsa negra

Pasos:

- > Busquen y recorten imágenes de animales y péguenlas en las tarjetas. Si prefieren, dibújenlas directamente.
- > Pongan todas las tarjetas en una bolsa negra. Ahora tienen una **Bolsa atrapa-movimientos**.
- > Anime al niño a elegir una “tarjeta de animal” de la bolsa, anuncie el animal para que su hijo o hija se muevan imitándolo. Ayúdelo a nombrar las partes del cuerpo que mueven.

PARA CONVERSAR

Desde el nacimiento, los niños exploran y aprenden nuevas formas de mover sus cuerpos. Estas habilidades tempranas son las bases para hacer movimientos más complejos. Hablar sobre el cuerpo resulta muy natural para los niños pues es a través de ellos que exploran el mundo. Jueguen a explorar el entorno usando sólo el tacto, el olfato o el oído o invítelos a usar su cuerpo para imitar los objetos y las actividades que suceden a su alrededor.

I. EL CUERPO ES GENIAL



Elige un movimiento

Elige un movimiento.

¡Vamos a usar nuestro cuerpo!

¡Nos estamos moviendo, para
diversión seguir teniendo!

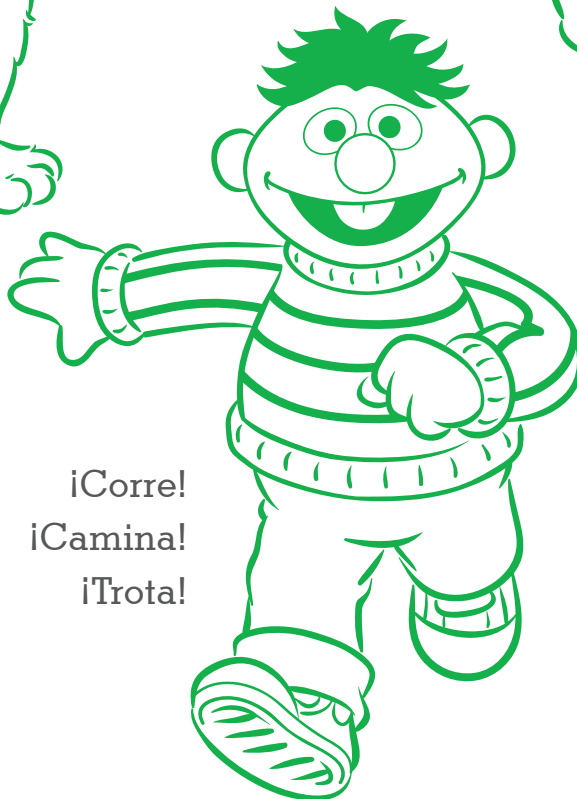
¡Dígalo y hágalo! Ayude a que los niños se muevan de manera que aceleren los latidos de su corazón. ¡Hagan un desfile de movimientos! Diga "¡Para!" y nombre uno de los movimientos de esta página. Los niños deben realizar ese movimiento hasta que usted diga: "¡Marchen!".



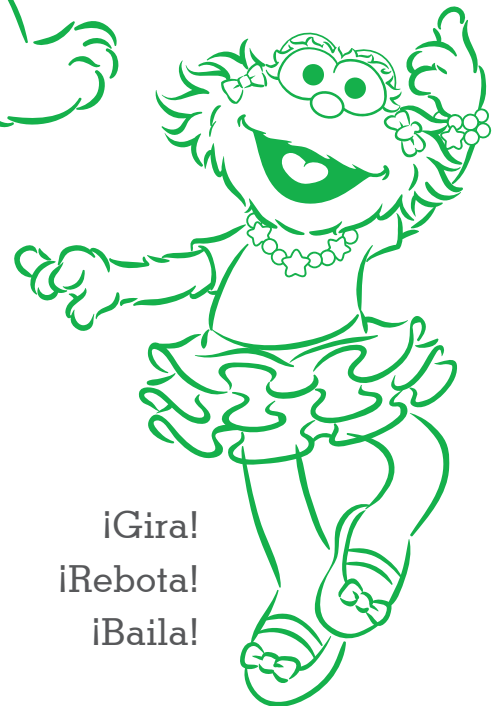
¡Brinca!
¡Balancéate
en un pie!
¡Salta!



¡Estírate! ¡Vuela!
¡Salta la cuerda!



¡Corre!
¡Camina!
¡Trota!



¡Gira!
¡Rebota!
¡Baila!



2. VISITANDO AL DOCTOR

Ya sea que su hijo o hija sienta algún malestar o tenga un chequeo de rutina, ir al médico es indispensable para mantener la buena salud, aprender y jugar.

Hable con su hijo o hija sobre lo que hacen los doctores; explique que son personas expertas en el cuidado de la salud y que nos examinan para chequear todo el cuerpo (corazón, músculos, huesos, etc.) y saber que estamos bien. Exponga con un ejemplo algunas visita al médico que hayan tenido que hacer. Por ejemplo “¿te acuerdas cuándo papá tenía mucha tos? Él visitó al doctor para que averiguara que tenía y que lo ayudara a sentirse mejor.” Pueden conversar sobre la medicinas y cuidados que ayudan a que se cure rápidamente.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Usted, el niño y su pediatra son un equipo. Su hijo o hija debe saber que están todos del mismo lado.

Materiales:

- Papel y lápices

Pasos:

- Realicen un juego de roles. Incentive a su hijo o hija a imaginar ser un doctor. Usen

objetos que tengan en casa para jugar a escuchar el corazón, chequear sus oídos, mirar su lengua y decir AAAAAA.

- Ahora, imaginen que deben realizar un examen de sangre o tomar una radiografía.
- Por último, pídale a su hijo que escriba una prescripción médica sobre los medicamentos que debe tomar. Al estar al tanto de la labor del médico, su hijo o hija tendrá menos ansiedad cuando deban visitarlo.

PARA CONVERSAR

Los niños pueden tener preocupaciones y miedos sobre ir al médico aún cuando no expresen su temor o ansiedad. Limite su exposición a medios de comunicación en que se hable de enfermedades y otras preocupaciones que no son apropiadas para su edad. Anime la discusión familiar para contestar las preguntas que ellos pueden tener y, al mismo tiempo, asegúrele que los adultos especiales en sus vidas están ahí para ayudar a mantenerlos seguros y saludables.

2. VISITANDO AL DOCTOR



Ayuda a Elmo a que se sienta mejor mientras espera en la oficina del doctor.



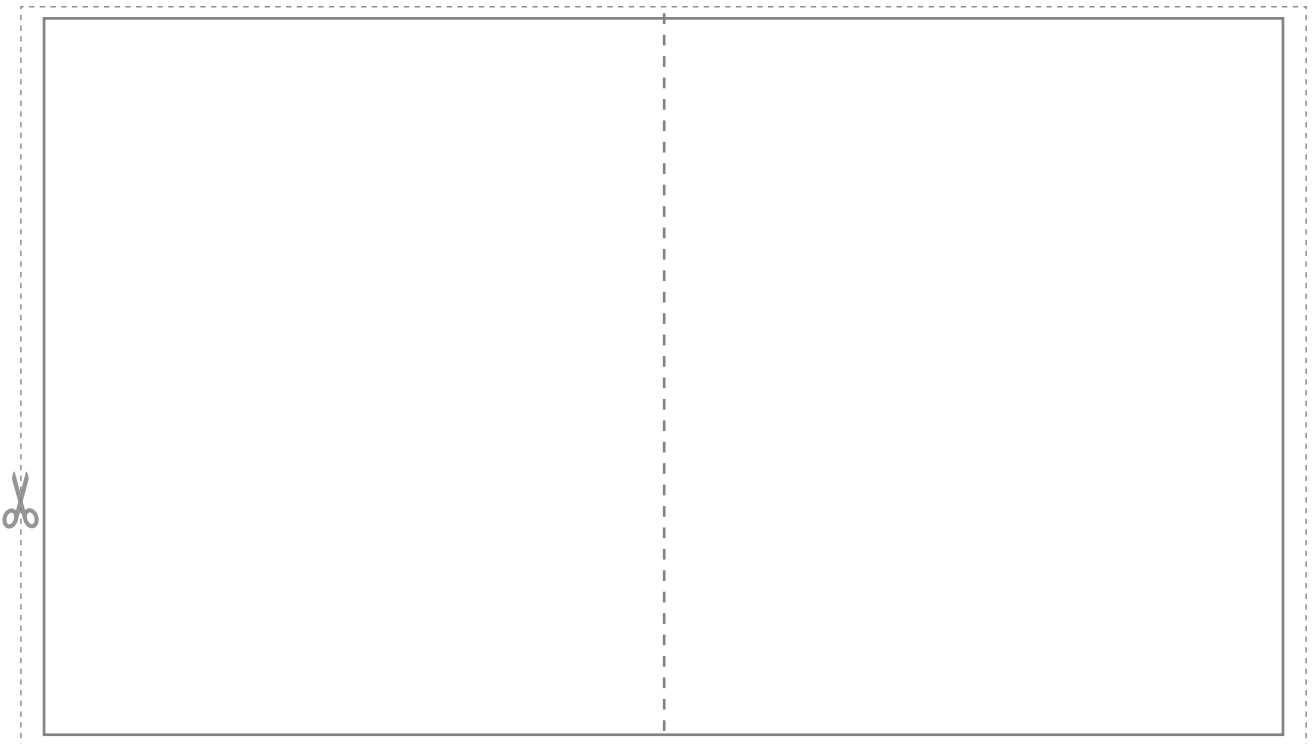
Crea una tarjeta de **Mejórate pronto** para alguien especial.

Dibújate y coloréate a ti mismo en el lado derecho del rectángulo

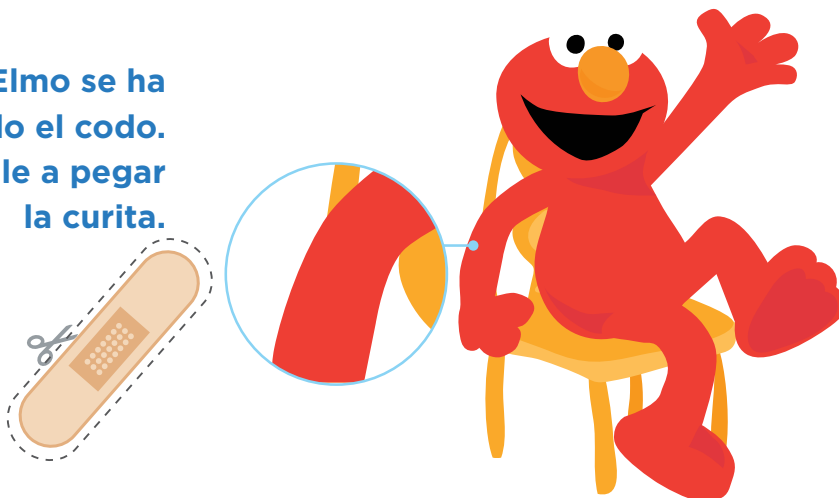


Recorta la tarjeta por las líneas grises continuas y dobla por la mitad siguiendo la línea punteada.

No olvides escribir tu mensaje de “mejórate pronto” adentro de la tarjeta.



**Elmo se ha raspado el codo.
Ayúdale a pegar la curita.**





3. HIGIENE PERSONAL

La higiene personal implica cuidar y limpiar el cuerpo. Es importante que los niños comprendan que el aseo en sí mismos es importante para la salud y el bienestar ya que protege el cuerpo de gérmenes y enfermedades.

Explique a su hijo o hija los principales hábitos de higiene en sus rutinas diarias como lavarse las manos antes de comer, después de jugar o de usar el baño; cepillarse los dientes; lavarse la cara y bañarse con regularidad. Hacerlo les ayudará a aprender que estos hábitos son indispensables. Una de las mejores formas de enseñarlo es describir los beneficios que les aporta el aseo diario a medida que lo hacen, como por ejemplo “poner jabón a nuestro cuerpo hará que huela muy bien y que estemos limpios sin bacterias o gérmenes”.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Los buenos hábitos de higiene ayudan al niño a cuidar y a valorar su propio cuerpo y a percibir con satisfacción la limpieza como bienestar personal.

Materiales:

- Lápices de colores y hojas de papel

Pasos:

- Piensen juntos en las rutinas de limpieza que deben tener en cuenta en diferentes momentos del día.
- Realicen juntos un friso de la rutina “preparándonos para empezar el día”.

- Dibujen en cada hoja los hábitos de higiene que deben seguir durante el día (o antes de ir a la escuela, si ya tienen esa edad). Por ejemplo: 1. Me lavo los dientes, 2. Limpio mi cara, 3. Tomo una ducha etc. Involucren todos los hábitos de higiene que se les ocurra, como limpiar los oídos y cepillar el cabello.
- Peguen la rutina en un lugar visible para que puedan seguirla todos los días. También pueden realizar el friso de la rutina de limpieza “preparándome para dormir” para antes de acostarse.

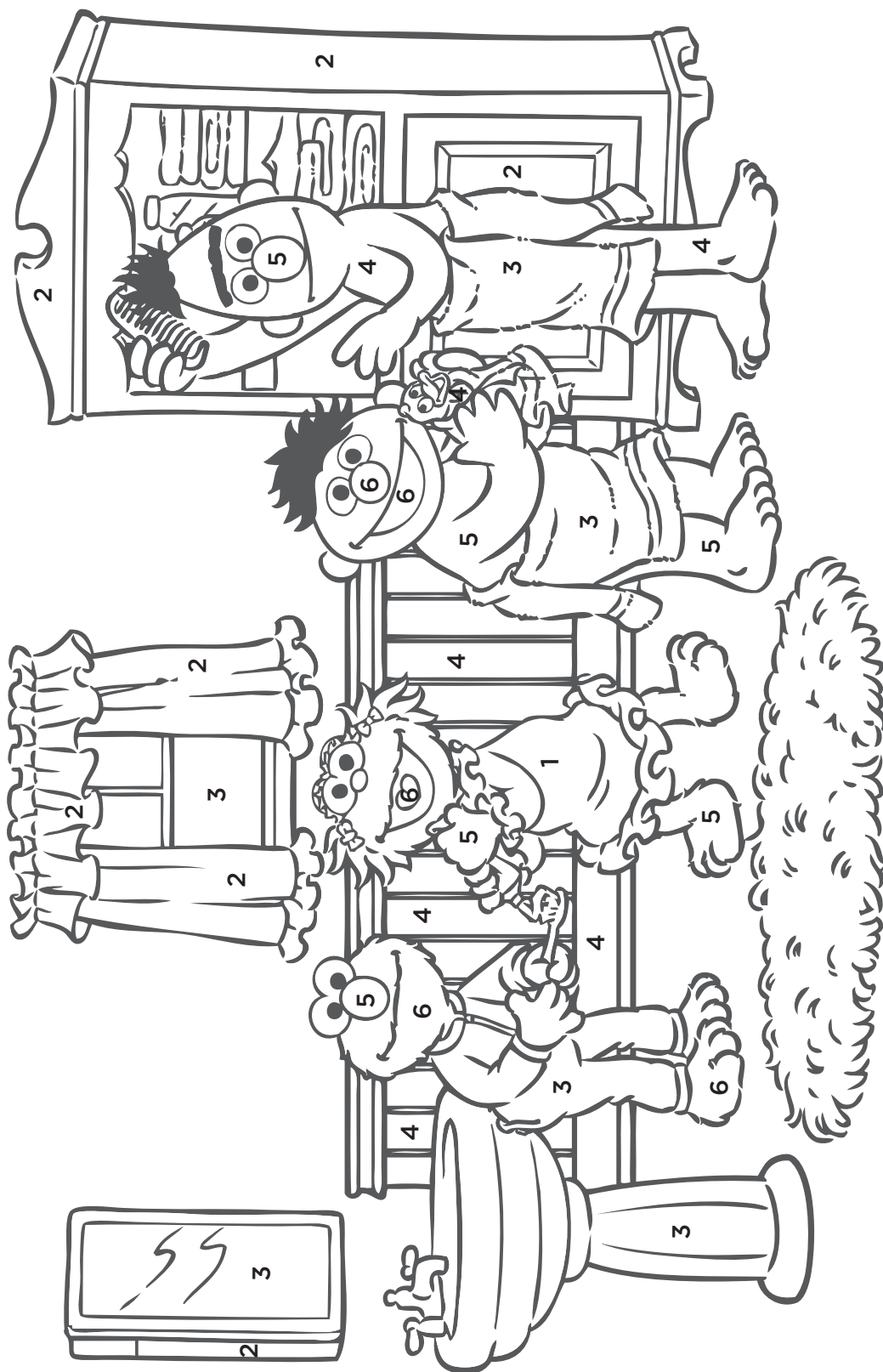
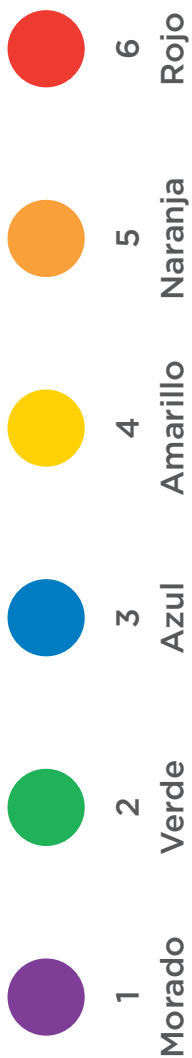
PARA CONVERSAR

Hable con sus hijo o hija sobre las rutinas diarias que debe tener para cuidarse a sí mismo y mantenerse alejado de los gérmenes. Comente como bañarse diariamente, lavarse los dientes, lavar el cabello y mantener limpias las uñas permiten que estén aseados y con menos bacterias.

3. HIGIENE PERSONAL



Coloreando por números





4. LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos es una hábito de higiene personal realmente importante. Tanto adultos como niños deben entender que con las manos tocamos objetos que otras personas han tocado y que tienen gérmenes.

Tanto para niños como para adultos, practicar simples acciones cotidianas nos ayuda a estar saludables y mantener los gérmenes alejados. Los niños pequeños, en particular, pueden no comprender exactamente cómo se propagan los gérmenes, pero sí entienden que hay ciertas cosas que pueden hacer para mantenerse saludables, especialmente cuando las hacen durante sus rutinas diarias junto con los adultos que cuidan de ellos.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Tal vez una de las tareas más importantes de la higiene personal es el lavado de manos. La técnica es importante ya que deben enjabonarse por al menos 20 segundos frotando todos los dedos, enjuagar con abundante agua y secar con una toalla limpia.

Materiales:

- > Agua
- > Jabón
- > Toalla

Pasos:

- > Cuando salgan al parque o a dar un paseo deje que su hijo o hija se divierta ensuciando sus manos. Será una buena oportunidad para practicar el lavado de manos.
- > Realicen el concurso “lavado de manos”. Tengan presente que los dos deberán tener la misma cantidad de jabón.
- > Mientras cantan la canción del abecedario, restrieguen sus manos. Quien más espuma haga será el ganador. Cuando termine la canción enjuaguen sus manos con abundante agua. Muestre que aprender hábitos de higiene es divertido.

PARA CONVERSAR

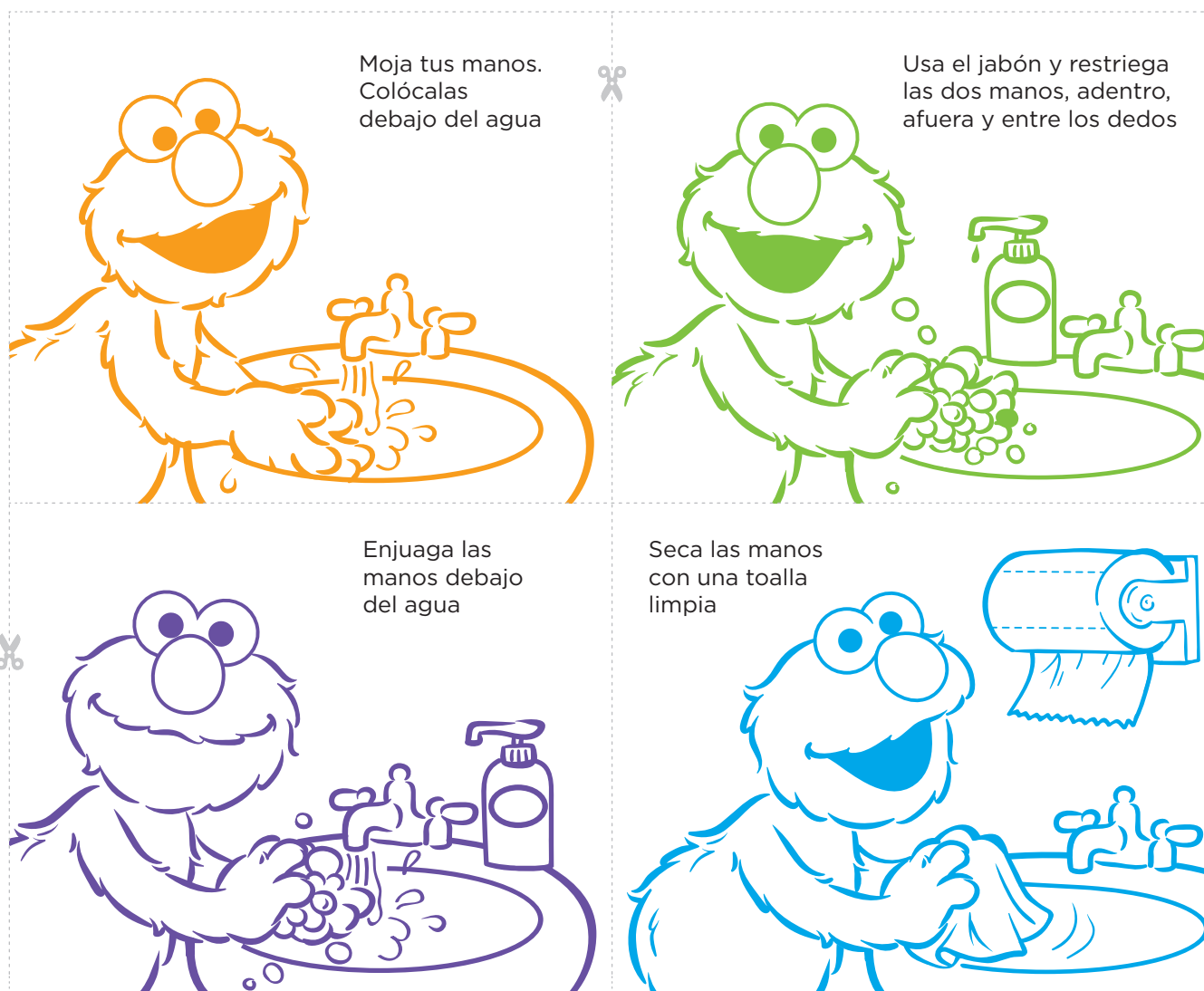
Lávense las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos, especialmente después de toser o estornudar, después de jugar afuera, antes de comer y después de ir al baño. Con el lavado se deshacen de los gérmenes que podrían hacer que los niños se enfermen. Asegúrese de que los niños pueden llegar fácilmente al lavamanos, jabón y las toallas, y que los adultos de la casa también se laven las manos. Modelar este comportamiento es la mejor forma de transmitirlo a los más chicos.

4. LAVADO DE MANOS



¿Cómo lavar nuestras manos?

Recorten las tarjetas e inviten a los niños a describir lo que está pasando en cada imagen. A continuación jueguen a organizar los pasos para lavarse las manos. Después pueden practicar el lavado de manos siguiendo la secuencia. Si no tienen un lavamanos cerca, imiten cada una de las acciones que Elmo realiza.





5. RECONOCIENDO Y ENTENDIENDO EMOCIONES

Una parte muy importante del desarrollo integral de los niños son las emociones. Es necesario mostrarles que todos tenemos emociones, por lo que hay que aprender a reconocerlas y expresarlas abiertamente, con confianza y seguridad.

EMOCIONES DE DIFERENTES FORMAS Y TAMAÑOS

- Explore las diferencias entre sentirse contento, feliz y alegre. Explique que estar contento es un emoción que se demuestra en momentos determinados, estar feliz es un estado de ánimo que sentimos internamente y estar alegre es la expresión física de ese sentimiento.
- Exponga las diferencias entre estar triste o decepcionado. Las personas se sienten decepcionadas cuando algo no sale como quieren y se sienten tristes cuando no están felices y quieren llorar o que los abracen.
- Comparta los conceptos de las emociones: frustración y enojo. Explique que puede sentirse frustrado cuando intenta realizar algo y no lo logra inmediatamente y puede sentirse enojado cuando está molesto o de mal ánimo.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Materiales:

- Papel o fichas bibliográficas o papel.

Pasos:

- Pida a su hijo que dibuje en las tarjetas o las hojas caritas que representen diferentes emociones. Mientras lo hacen pregúntele

si alguna vez se ha sentido así y hablen al respecto.

- Imiten cada una de las caritas con las emociones de las tarjetas
- Jueguen a las mímicas escogiendo cada uno una tarjeta diferente. Realicen diferentes caras y gestos representativos.

PARA CONVERSAR

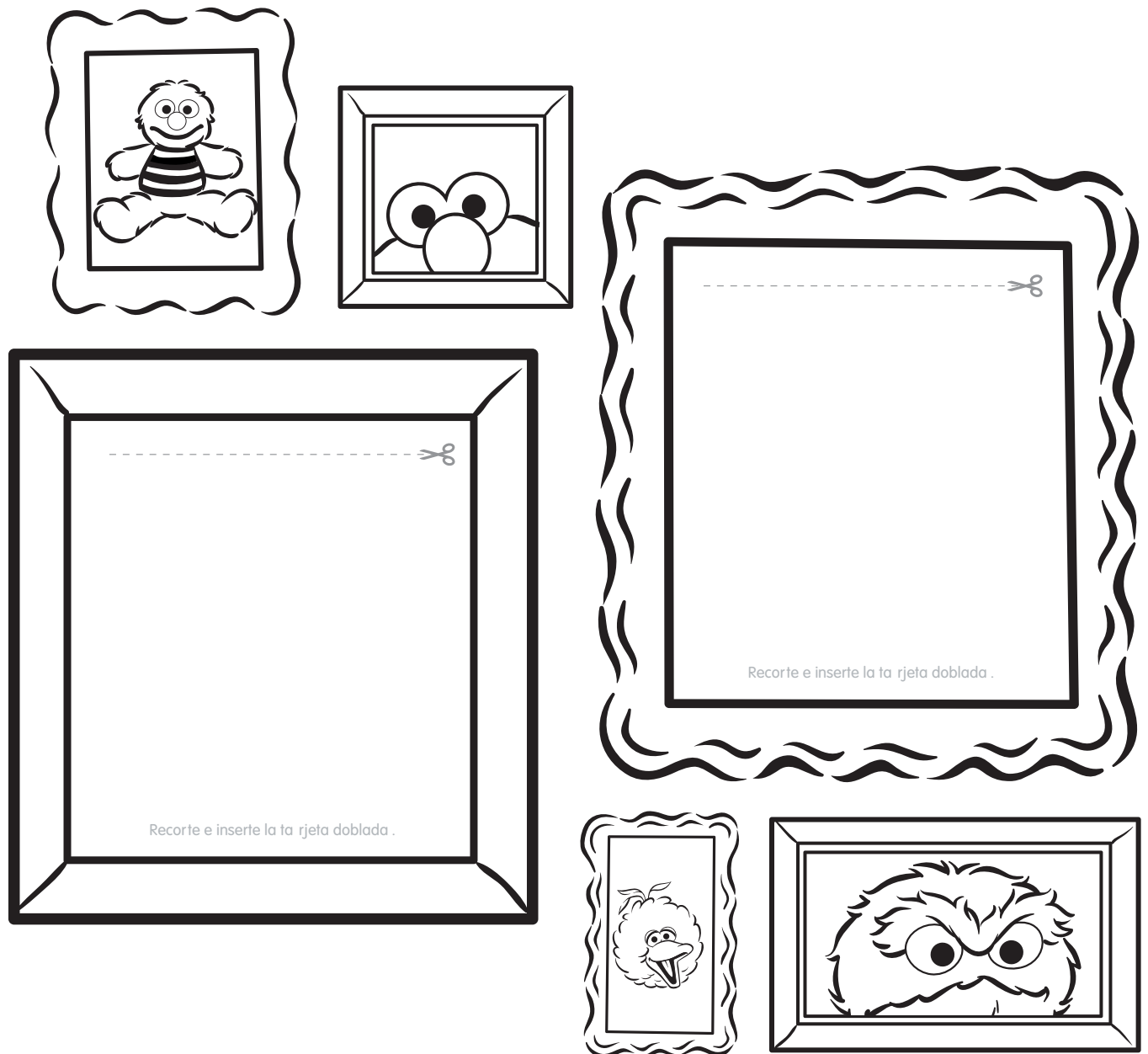
Ayude a su niño a nombrar sus sentimientos. Hágle preguntas para ayudarlo a expresarse. Si frunce el ceño, diga: “Veo que frunces el ceño; ¿algo pasó hoy que te hizo sentir mal?”.

5. RECONOCIENDO Y ENTENDIENDO EMOCIONES



¿Cómo me siento?

¡Exprésate! Este afiche puede ayudarte a nombrar, demostrar y hablar de tus sentimientos en cualquier momento.

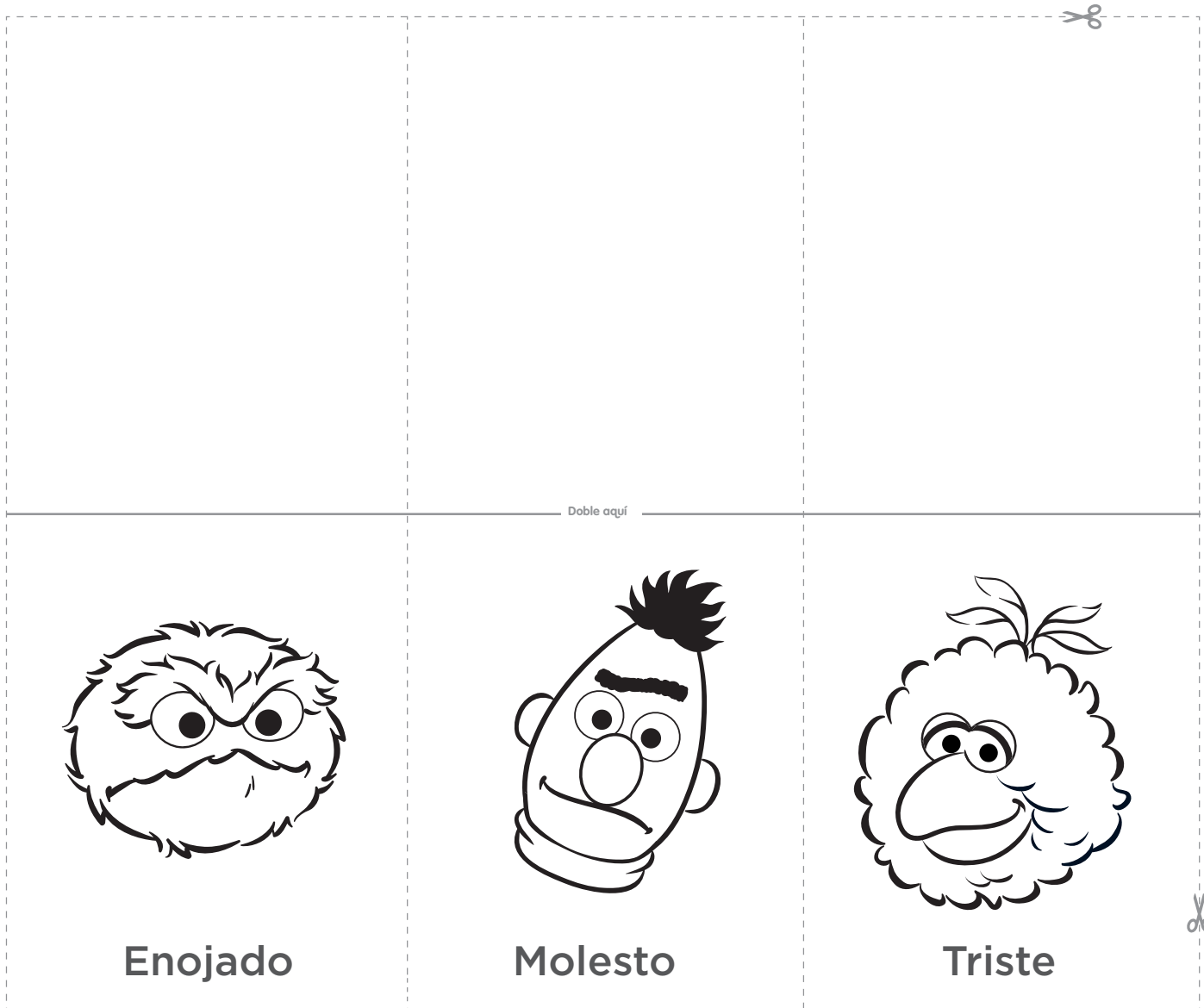


5. RECONOCIENDO Y ENTENDIENDO EMOCIONES



¿Cómo me siento?

1. Coloree y recorte las tarjetas de los sentimientos. Su niño puede dibujar sentimientos en las tarjetas en blanco también, como preocupado o sorprendido.
2. Recorte a través de las líneas en el afiche para formar como un bolsillo.
3. Ayude a su niño a colgar el afiche en casa y colocar las tarjetas de los sentimientos dentro de los bolsillos. Hable con su niño de por qué él se siente así. ¡Puede guardar las tarjetas adicionales en un sobre y cambiarlas en cualquier momento!.

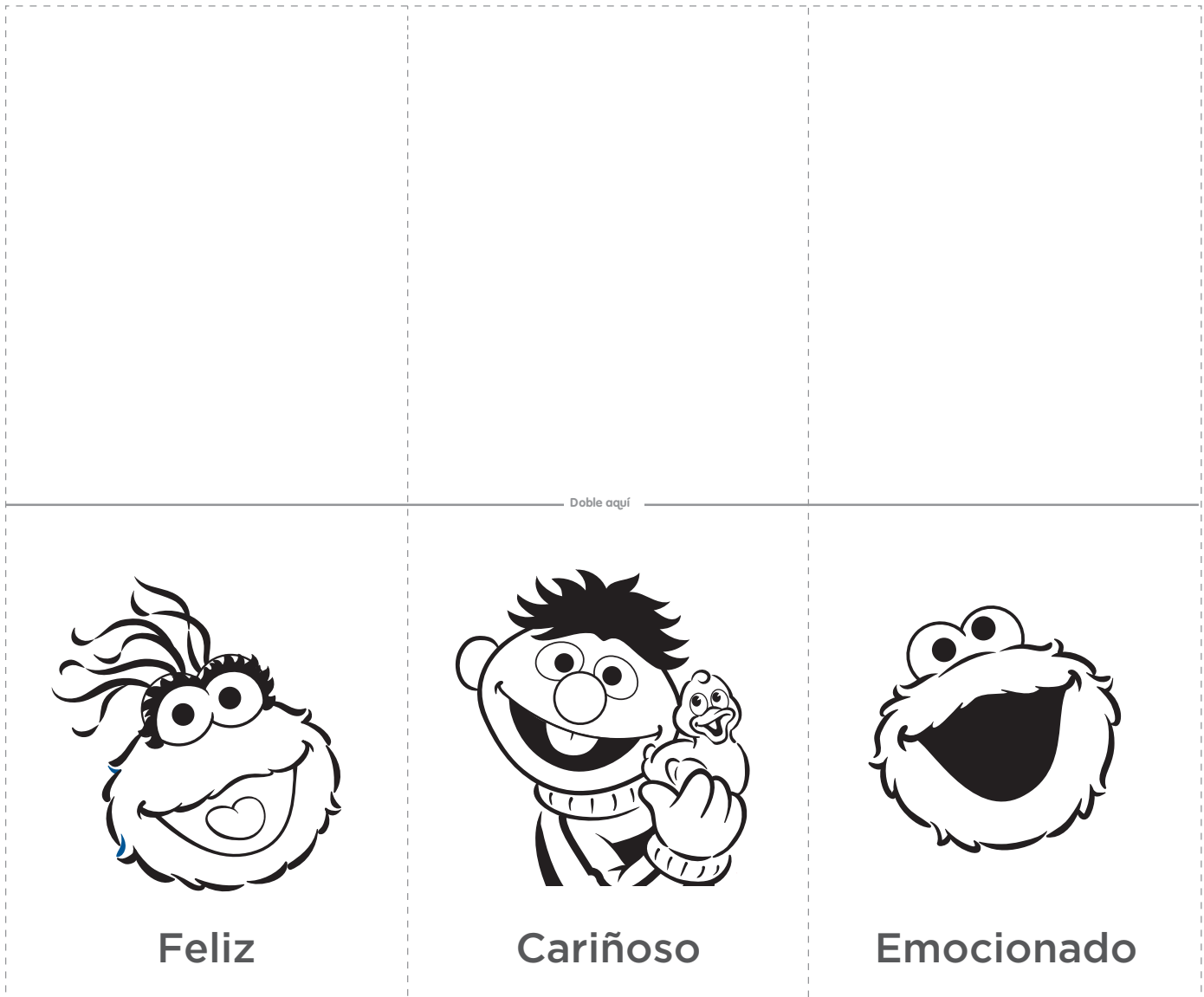


5. RECONOCIENDO Y ENTENDIENDO EMOCIONES



¿Cómo me siento?

1. Coloree y recorte las tarjetas de los sentimientos. Su niño puede dibujar sentimientos en las tarjetas en blanco también, como preocupado o sorprendido.
2. Recorte a través de las líneas en el afiche para formar como un bolsillo.
3. Ayude a su niño a colgar el afiche en casa y colocar las tarjetas de los sentimientos dentro de los bolsillos. Hable con su niño de por qué él se siente así. ¡Puede guardar las tarjetas adicionales en un sobre y cambiarlas en cualquier momento!.





6. RESPIRA, PIENSA, ACTÚA

Los desafíos son parte de la vida diaria y ocurren en todo momento. El paso más importante para desarrollar la confianza que necesita su niño pequeño para enfrentarlos es proveerle su amor y apoyo.

CALMARSE EMPIEZA CON C

Es importante ayudar a los niños a reconocer que todas las emociones son algo normal que todas las personas sienten alguna vez. Cuando las emociones son fuertes, los niños necesitan estrategias que les permitan manejarlas. La estrategia “respira, piensa y actúa” que se describe a continuación funciona como un semáforo, pues ayuda a los niños a tomar una pausa y pensar en un plan antes de tomar acción. Esta estrategia es de especial utilidad cuando los niños experimentan frustración, enfado o tristeza.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Aprender a controlar las emociones fuertes y a encontrar soluciones para sentirse mejor puede cultivar la perseverancia y la resiliencia en los niños desde temprana edad. Utilicen la estrategia: “Respira, piensa, actúa” siempre que sea necesario.

Pasos:

- Respira: Anímelo a poner las manos sobre el estómago, respirar profundo tres veces hacia dentro por la nariz y hacia afuera por la boca. Pídale que se siente y que se susurre a sí mismo: “cálmate” u otra frase alentadora.
- Piensa: Luego, ayude a su hijo o hija a entender el problema y a pensar en un plan para resolverlo. Motívalo a expresar cómo se siente y por qué. Puede ayudarlo a encontrar las palabras diciéndole lo que nota (“Parece que te sientes frustrado porque no pudiste ponerte el abrigo”). Ayúdelo a crear un plan para resolver el problema (“¿Qué tal si desabrochas el primer botón del abrigo?”).
- Actúa: Ahora, anime a su hijo o hija a escoger un plan e intentarlo. Pregúntele: “¿Cuál es el mejor plan? Intentémoslo”. Si el plan no funciona, pregúntele: “¿De qué otra manera podrías hacerlo?” y vuelvan a intentarlo. Recuérdele que aprender nuevas cosas lleva práctica. No es que nunca pueda hacerlo, sino que no puede hacerlo todavía.
- Mantengan una lista de soluciones a los problemas que hayan enfrentado en el pasado para consultarlos en el futuro. Anime a su niño a dibujar las soluciones en una lista.

PARA CONVERSAR

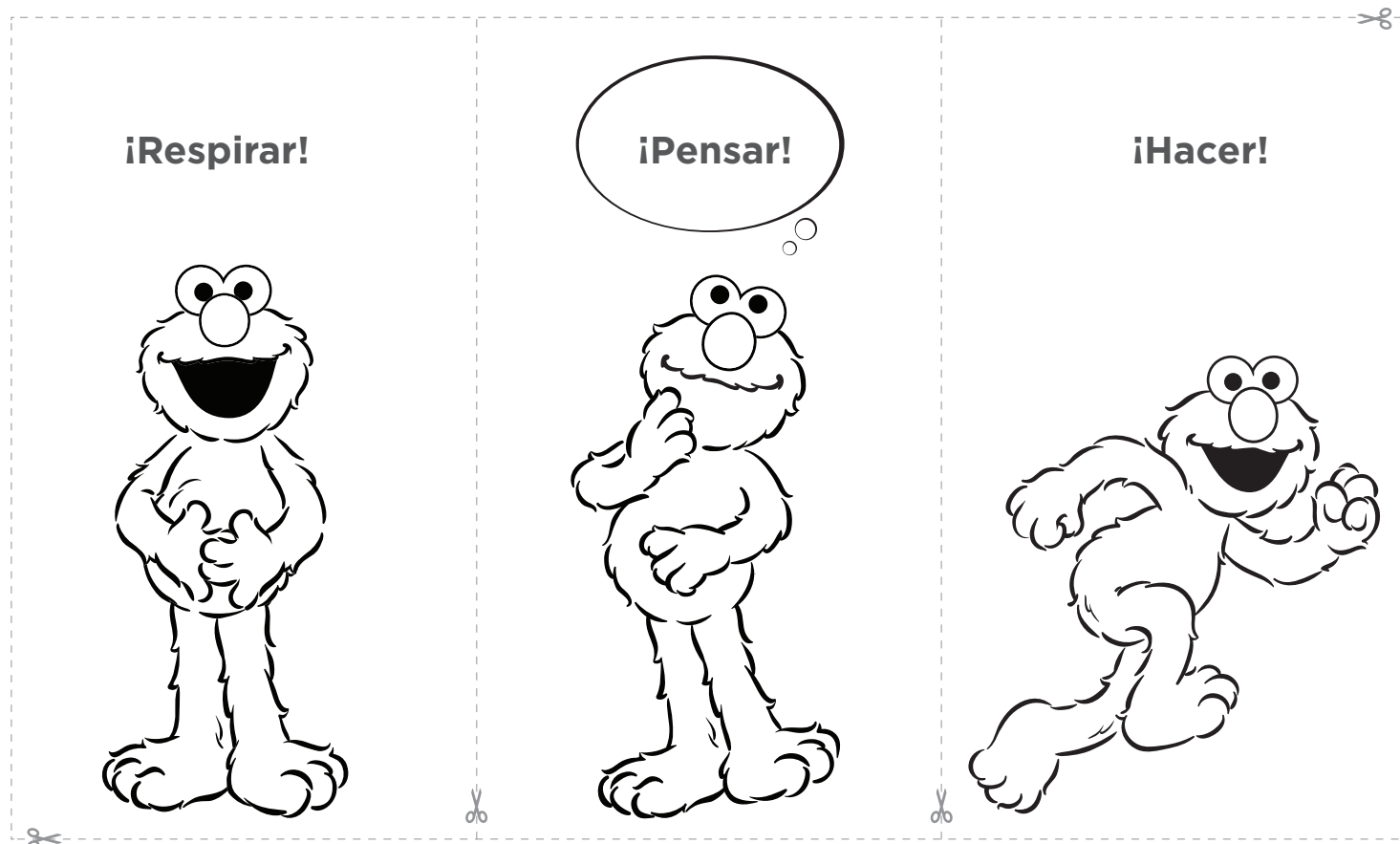
Cuando los niños se sienten enojados, frustrados, heridos o confusos, podrían actuar con agresividad. Motívalo a sentarse en un lugar favorito donde pueda estar tranquilo y decirse a sí mismo: “Cálmate” o “respira lento y profundo”.

6. RESPIRA, PIENSA, ACTÚA



Tarjetas para respirar, pensar y hacer.

Recorten cada una de las tarjetas. Utilicénelas para recordar a su hijo o hija los pasos que deben seguir para resolver un problema.





7. TU EQUIPO SALUDABLE

Ser saludable es un trabajo en equipo. Los niños no pueden hacerlo solos, así que muéstreles quién está en su equipo y cómo los equipos pueden lograr su objetivo.

¡USTED PUEDE AYUDAR EN CASA!

Cultivar hábitos saludables es un trabajo en equipo. ¿Quién está en el equipo de su niño? Usted, su niño y toda la familia son miembros importantes de su equipo saludable. Usted dará el ejemplo al servir alimentos sanos y hacer actividades físicas diarias. Deje que su niño le dirija algunas veces. Le encantará compartir todo lo que sabe sobre comer bien y estar físicamente activos.

PRUEBEN ESTO EN CASA

- Comience con una conversación sobre los equipos. ¿Qué es un equipo? ¿Qué tipos de equipos hay (equipos deportivos, una clase preescolar, una familia, una comunidad)? Explíqueles que los niños también son parte de un equipo saludable: un grupo de personas que se preocupan por los demás y quieren ser saludables.
- Invite al niño a pensar en quiénes les ayudan a comer alimentos nutritivos y a ser activos (jugar). Haga una lista de sus respuestas en una hoja de papel. La lista puede incluir adultos (padres, familiares, maestros, entrenadores) y niños (hermanos, primos, amigos). Ayude a los niños a pensar en lo que hace cada miembro del equipo (un padre puede preparar las comidas, un amigo puede jugar afuera con el niño, etc.).
- Comparta las situaciones siguientes con el niño e invítelo a decir qué miembro de su equipo saludable le puede ayudar.
 - Es la hora de la cena y tienes hambre. Alguien está en la cocina preparando la cena. ¿Qué miembro del equipo es? (Papá, mamá, abuela, niñera, etc.).
 - Miras por la ventana y ves un hermoso día soleado. Quieres salir afuera. ¿Qué miembro del equipo puede ayudarte? (Maestra)
 - Estás en el patio y quieres jugar Los congelados. ¿Quién puede ayudarte? (Amigos)
 - Tu mamá pregunta qué hacer el día del sábado. ¿Quién puede darle las mejores ideas para estar activos y divertirse? (El niño)

PARA CONVERSAR

Pregunte a los niños maneras en que pueden ayudar a los adultos con sus hábitos saludables. Por ejemplo, pueden sugerir frutas y vegetales para la merienda y leche baja en grasa y agua para beber. ¡Anímelos a ser los maestros!

7. TU EQUIPO SALUDABLE



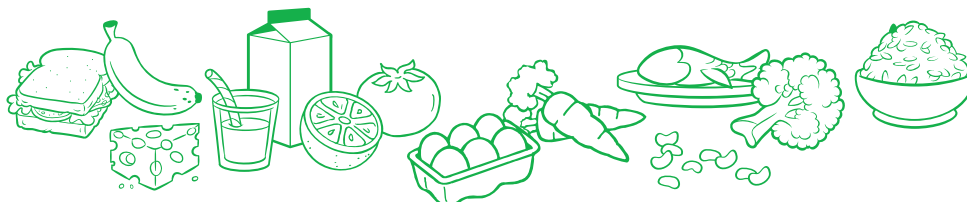
Informe del fin de semana

¿Qué han hecho durante el fin de semana para mantenerse sanos y fuertes?
Anótelo y luego invite a su niño a dibujar su momento saludable favorito.



- > ¿Qué frutas comieron este fin de semana?
- > ¿Qué vegetales comieron?
- > ¿Bebieron leche sin grasa o agua en lugar de otras bebidas?
- > ¿Cómo movieron su cuerpo este fin de semana?
- > ¿Qué jugaron afuera?







8. LA ELECCIÓN SALUDABLE

Los adultos juegan un papel esencial para ayudar a los niños a comprender el valor nutricional de los alimentos y bebidas.

UN POCO DE ESTO Y MUCHO DE AQUELLO:

Comparta con los niños que existen alimentos sanos que se les llama **“alimentos de cualquier momento”** que podemos comer todos los días ya que son buenos para nosotros, como las frutas y verduras. También existen alimentos como las galletas, papas fritas, bebidas gaseosas y otras meriendas altas en azúcar, grasa y sal que se llaman **“alimentos de unas veces”** porque sólo debemos comerlos de vez en cuando.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Ayúdele a su hijo o hija a comprender que para poder crecer y tener suficiente energía para jugar es necesario comer muchos alimentos de cualquier momento y limitar los alimentos de algunas veces.

Materiales:

- > Bloques pequeños o cualquier objeto manipulable pequeño y colorido que sirva como pieza para el juego
- > 6 tarjetas (numeradas de la siguiente manera: 1, 1, 2, 2, 3, 3)
- > Copia del juego “Aventuras en La Tierra Saludable”

Pasos:

- > Comparta el juego de mesa y señale las ilustraciones. Explíquelo a su niño que en este juego, caer en alimentos de cualquier

momento les da la energía para jugar con los amigos de Plaza Sésamo!

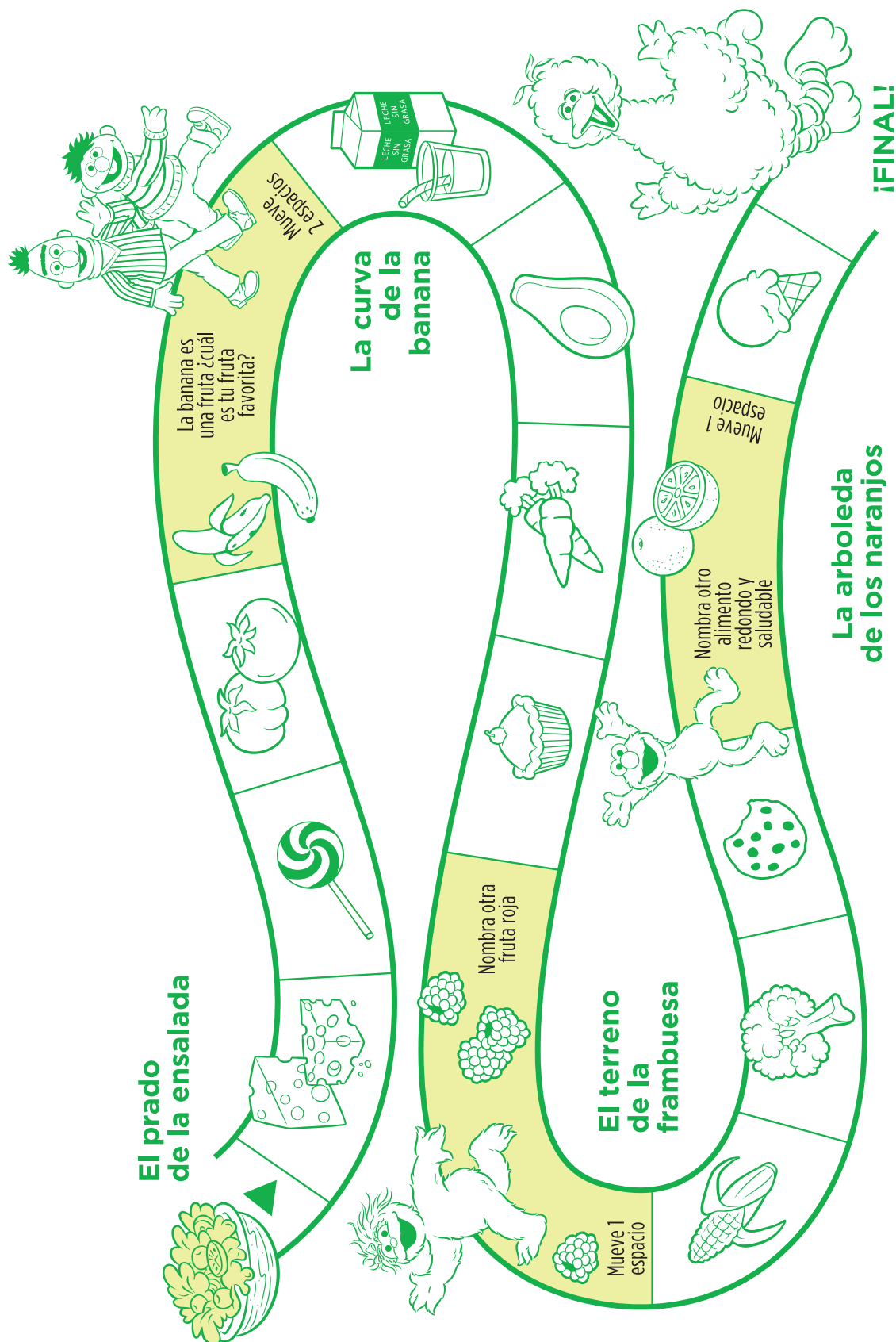
- > Demuéstreles las reglas con un ejemplo:
 - Escoja una pieza del juego (objeto manipulable o bloque pequeño). Ponga bocabajo las tarjetas numeradas y deje que un niño saque una del paquete.
 - Comience en el Prado de la Ensalada. Avance la pieza el número de espacios que indique la tarjeta. Si cae en un alimento de cualquier momento, puede elegir otra tarjeta. Si cae en un alimento de algunas veces, deténgase en ese espacio hasta su próximo turno.
 - Después de cada turno, coloque la tarjeta en el grupo de las eliminadas. Si se acaban las tarjetas, mezcle las tarjetas del grupo de las eliminadas y vuélvalas a usar. El objetivo es que todas las piezas lleguen hasta el final.
- > ¡Jueguen en familia!

PARA CONVERSAR

Invite a su hijo o hija a probar nuevos alimentos de cualquier momento. A veces necesitará varios intentos antes de que le guste un nuevo alimento. Céntrense en las frutas, los vegetales, los granos integrales y los productos lácteos bajos en grasa.

Aventuras en La tierra saludable

8. LA ELECCIÓN SALUDABLE





9. UN ARCOÍRIS DE ALIMENTOS

Los alimentos saludables son deliciosos y naturalmente coloridos. Los niños necesitan frutas y verduras de todos los colores porque proveen distintas vitaminas y nutrientes necesarios para su desarrollo integral.

LOS ALIMENTOS SANOS SON DE MUCHOS COLORES

Hable con su hijo sobre lo que aportan los alimentos de cada color:

- Las frutas y verduras de color **verde** son buenas para los ojos y para hacer que los huesos y dientes sean muy fuertes.
- Los de colores **azules** y **morados** ayudan a que la memoria trabaje bien, fortalecen el cerebro, y ayudan a que se mantenga saludable a medida que van creciendo.
- Los blancos son magníficos para el corazón.
- Los **amarillos** y **naranjas** son una deliciosa opción para un corazón y ojos saludables. También ayudan al cuerpo a combatir los gérmenes que puede hacer que se enfermen.
- Los **rojos** son realmente buenos para el corazón y también ayudan a que la memoria funcione bien.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Mientras exploran la alimentación saludable, los niños también aprenden sobre los números y a identificar los colores, las formas y los tamaños.

Materiales:

- Frutas y verduras de diferentes colores.
- Tazones amplios.
- Caja o bolsa negra para guardar los alimentos.

Pasos:

- Saquen todas las frutas y verduras que tienen en la cocina y organícenlas por colores en los tazones. Hablen sobre los diferentes tamaños, formas y texturas que tienen.
- Ahora dando la espalda a su hijo o hija, escoja una de las frutas o de las verduras y póngala dentro de la bolsa o caja.
- Pídale a su hijo que introduzca la mano, describa y adivine la fruta o verdura que es. Tomen turnos y ipónganse a prueba!

PARA CONVERSAR

Una buena forma de involucrar a los más chicos con una alimentación saludable es destacando los orígenes de diversos alimentos mediante la conexión del cultivo a la mesa. Visiten un cultivo o un mercado local para ayudar a su hijo a aprender de dónde vienen los alimentos y los diferentes colores que encuentran en ellos.

9. UN ARCOÍRIS DE ALIMENTOS

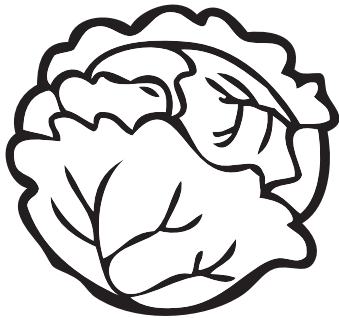


Ensalada saludable de

Pongo porciones diferentes de frutas y vegetales.

Invite a los niños a que pinten o coloreen las frutas y vegetales y a que piensen en los colores que necesitan usar para cada alimento.

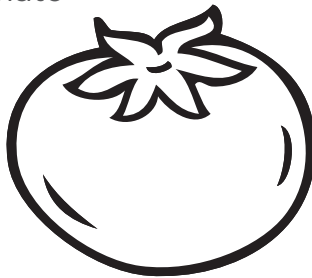
Lechuga



Zanahorias



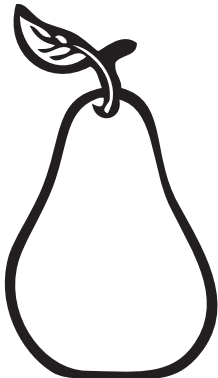
Tomate



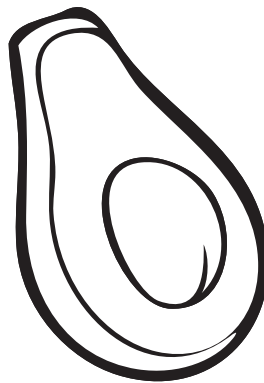
Manzana



Pera



Aguacate



Pepino



Naranja





10. DELICIOSAS FRUTAS Y VERDURAS

Una alimentación alta en fibra y rica en frutas y verduras frescas ayuda a mantener un cuerpo sano pues permite prevenir enfermedades y provee la energía necesaria para aprender y jugar todo el día.

¡NUTRITIVO Y DELICIOSO!

Mostrar a los niños que pueden ayudar a controlar el funcionamiento de sus cuerpos a través de su alimentación es la mejor base para que realicen elecciones saludables. Los niños pueden empezar a comprender lo que significa un “alimento saludable” explorando la variedad de alimentos que forman parte de una dieta sana.

- Hable con ellos sobre los “alimentos naturales” que son los que provienen de plantas que se cultivan en el campo: frutas como la manzana, verduras como las zanahorias y granos como los frijoles y el arroz.
- Explique que los “alimentos procesados” como los que se producen y empaican en fábricas generalmente contienen otras sustancias que no son buenas para el organismo.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Ir al mercado es una excelente oportunidad para el aprendizaje. Usted y su hijo o hija pueden hacer elecciones saludables de frutas y verduras mientras compran.

Materiales:

- Diversos alimentos de diferentes colores
- Implementos de cocina.
- Lápices de colores y papel.

Pasos:

- Planee con su niño una comida que incluya al menos tres colores diferentes, como pimientos rojos, frijoles negros y arroz integral.
- Disfruten de una salida al mercado para comprar los ingredientes que necesitan para la receta.
- Mientras preparan la comida, anime a su niño a crear un menú para la cena o a dibujar un plato que tenga todos los alimentos.
- Ponga el menú cerca de la mesa y pida a su niño que cuente todos los colores en el plato. ¡Qué delicia!

PARA CONVERSAR

Prueben diferentes tipos de comidas que involucren frutas y verduras, especialmente los platos de cultura y tradición familiar ya que pueden contar historias acerca de cómo los parientes los cocinaban y por qué. Prueben alimentos de otros países y culturas. ¡Tengan una gran aventura saludable!

10. DELICIOSAS FRUTAS Y VERDURAS



¡Completa los cinco!



Mantén un registro de todas las frutas y vegetales que comiste hoy. Puedes colorear, marcar con una X, dibujar o escribir el nombre de la fruta o el vegetal que comiste hoy en el espacio en blanco de las cajas.



FRUTAS	VEGETALES



¿Cuántos espacios marcaste?
 Comí frutas y vegetales hoy.
 ¡Necesito más para completar 5!



II. COMIDAS BALANCEADAS

Una comida balanceada y equilibrada que incluya variedad de alimentos saludables ayuda a que los niños obtengan la energía necesaria para crecer y desarrollarse apropiadamente.

Cuando a los niños se les exige “limpiar su plato”, pueden comer más de lo que necesitan. Mejor, sírvale a su niño porciones pequeñas de comida. Si el niño todavía tiene hambre, puede tomar una segunda pequeña porción. Esto minimiza los desperdicios y anima a los niños a dejar de comer cuando están satisfechos.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Los niños pueden aprender sobre diferentes grupos de alimentos mientras exploran el concepto de una comida balanceada.

Materiales:

- Página de alimentos impresa o periódicos y revistas con imágenes de alimentos
- Tijeras
- Platos de cartón
- Cinco bolsas de papel
- Cartulina

Cómo jugar:

- Recorten los alimentos y péguenlos sobre la cartulina para hacer tarjetas.
- Usen una bolsa de papel para cada grupo

alimenticio. Ponga el nombre de un grupo alimenticio en cada bolsa: 1) Frutas, 2) Vegetales, 3) Granos, 4) Carnes y frijoles (habichuelas o porotos), 5) Leche y productos lácteos. Juntos, miren cada tarjeta y pónganla en la bolsa apropiada.

- Explique que a la hora de la comida es importante elegir alimentos de cada grupo. Tome un plato de cartón y saque una tarjeta de alimentos de cada bolsa. Ponga las tarjetas de alimentos en el plato para mostrar su comida balanceada. Conversen sobre esta comida juntos: ¿Qué tipos de alimentos notan?
- Preparen juntos un menú basándose en su comida balanceada y ¡a comer saludable!

PARA CONVERSAR

Durante la hora de la merienda o el almuerzo, anime a los niños a pensar en los alimentos que comen. ¿A qué grupos alimenticios pertenecen? Van a comer zanahorias y queso, ¡así que tienen 2 grupos! Tienen vegetales y productos lácteos. ¿Y qué tal si le agregan una rebanada de pan integral?

II. COMIDAS BALANCEADAS



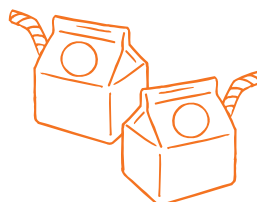
Recorta estas imágenes para hacer tus tarjetas de alimentos.



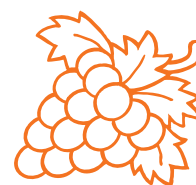
Lechuga



Pepino



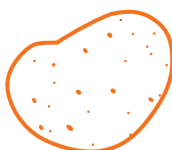
Leche baja en grasa



Uvas



Sopa



Papa



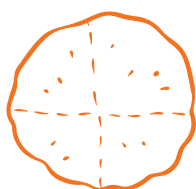
Fríjoles



Pollo



Ciruela



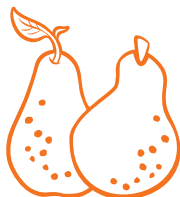
Tortilla integral



Espinaca



Avena



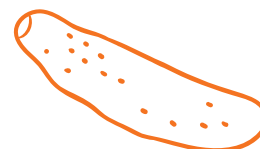
Pera



Maiz



Papaya



Calabacín



12. LAS SEÑALES DEL CUERPO

Es útil recordarle a los niños cuando comen que se detengan y escuchen a su cuerpo. “¿Cómo se sienten? ¿Están satisfechos?”. Recuerde: usted puede dejar que los niños decidan cuánto comer. Coman lentamente y disfruten juntos los alimentos.

BARRIGUITAS SATISFECHAS

Hacer elecciones saludables incluye aprender a conocerse a sí mismo y a reconocer lo que el cuerpo señala. Pregúntele a su hijo o hija si se ha sentido **hambriento** y **lleno** alguna vez. Piensen en cómo se sienten ahora mismo. Puede que sientan hambre porque ha pasado mucho tiempo desde el desayuno. O puede que todavía estén llenos después de un gran desayuno.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Ayude a su niño a escuchar su cuerpo y decidir qué cantidad de alimento es la adecuada para él.

Materiales:

- Medidor hambriento-lleno (pueden imprimir la página siguiente y recortarlo o hacer uno similar en casa con los materiales que tengan disponibles).

Cómo jugar:

- Al comenzar la merienda, pregunte a los niños: ¿Cuánta hambre tienen? Piensen en cómo se sienten ahora mismo.
- Mientras comen la merienda, haga una pausa y atraiga su atención. Muéstrele cómo usa usted su medidor hambriento-lleno.

- Diga, por ejemplo: “He comido dos galletas y tres rebanadas de manzana. ¿Cómo me siento ahora? Creo que todavía tengo un poco de hambre”. Mueva la flecha y luego coma algo pequeño. “Ahora, me siento bien”. Mueva la flecha otra vez. Explique que no es una buena idea estar debajo de las rayas que indican “hambriento” y “lleno”. Dígame que la raya gruesa del medio significa “Me siento bien”.
- Ahora pásele el medidor a su niño. Mientras come y bebe anímelo a que pause y piense. ¿Sigue comiendo porque todavía tienen hambre? ¿Ya está lleno? Puede pensar en cómo se siente y luego usar el medidor para expresarse.

PARA CONVERSAR

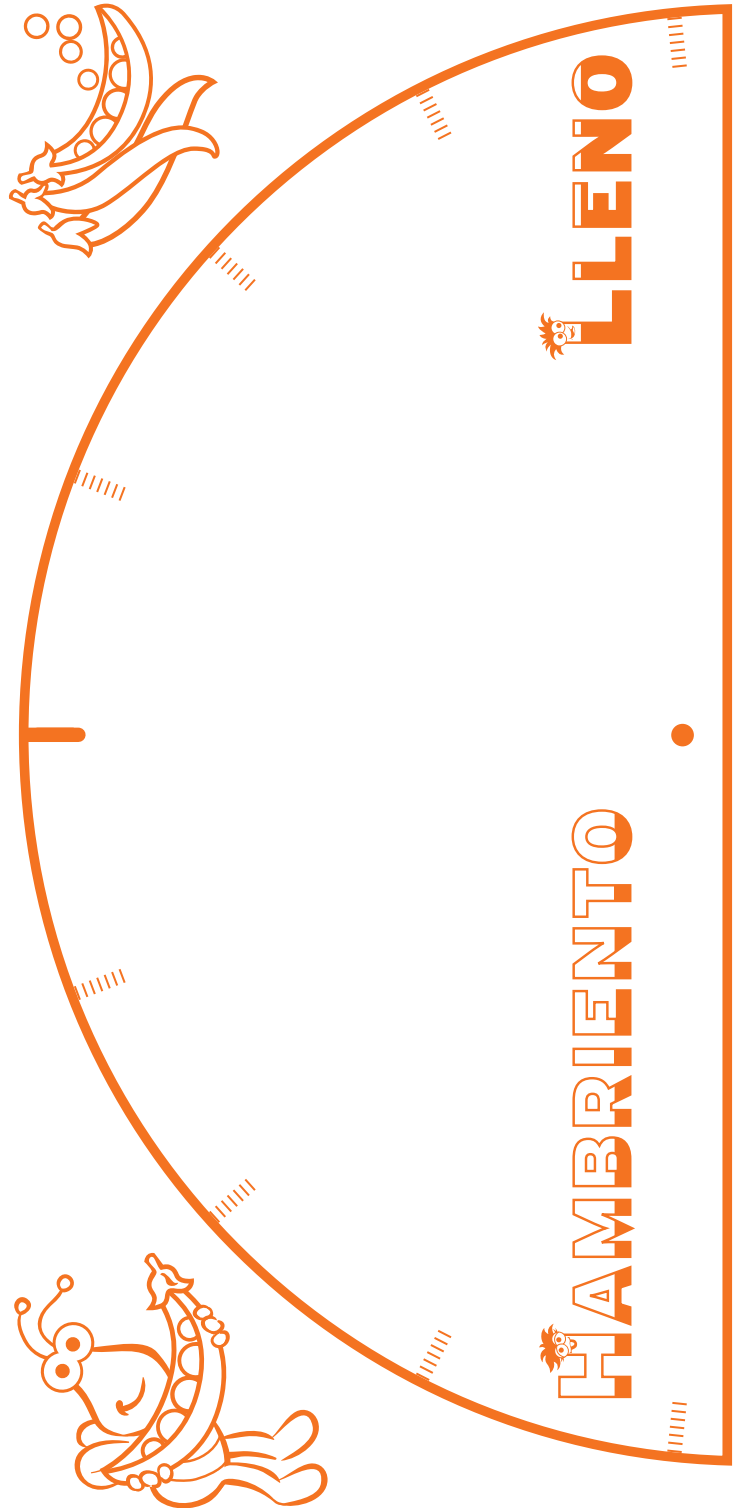
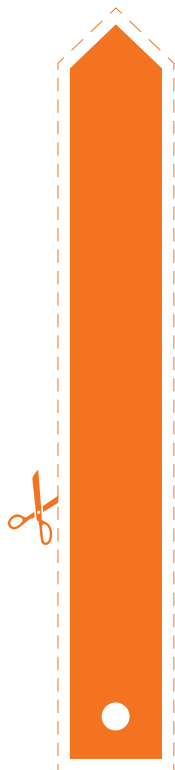
Ya sea que usted le sirva a su niño o él se esté sirviendo, asegúrese de poner pequeñas cantidades de cada alimento en su plato y déjelo escoger lo que quiere comer. Cuando termine, pregúntele: “¿Todavía tienes hambre?”. Darle la oportunidad de responder ayuda a que su niño aprenda a tomar decisiones saludables. Anime a todos en la mesa a decir cómo se sienten.

12. LAS SEÑALES DEL CUERPO



Medidor hambriento - lleno

Recorte esta flecha y agrégela al Medidor hambriento-lleno con un sostenedor de metal, o use una cuchara de plástico como flecha.





13.

BEBIDAS SALUDABLES PARA CRECER

Para lograr una dieta sana, es necesario mantener controlado el consumo de azúcar. Las bebidas nutritivas y con poco azúcar son esenciales para que los niños se rehidraten y recuperen energías.

Una bebida nutritiva puede ayudar a los niños a sentirse bien, calmar su sed y aportar nutrientes importantes para el buen funcionamiento de su cuerpo. El agua, la leche baja en grasa y los jugos sin azúcar añadida son excelentes opciones.

PRUEBEN ESTO EN CASA

En casa, dé a los niños varias bebidas saludables para elegir, de modo que sin importar lo que elijan, usted sabrá que están obteniendo los nutrientes necesarios para crecer y aprender cada día. (“¿Quieres un yogurt o un vaso de leche?”)

Materiales:

- > Lápices y papel
- > Selección de bebidas saludables

Pasos:

- > Invite a su hijo a construir un puesto de bebidas saludables. Piensen juntos en el nombre del lugar.
- > En papeles de colores realicen un letrero para su pequeña tienda y otros avisos que señalen los beneficios de cada bebida.
- > ¡Hora de crear el menú! Realicen una lista con dibujos de bebidas saludables como yogurt bajo en grasa, agua fresca, limonada natural baja en azúcar, jugo de naranja natural, leche baja en grasa etc. Peguen el menú en la nevera y así recordarán cuáles bebidas saludables pueden tomar cuando sientan sed.

PARA CONVERSAR

Las bebidas gaseosas, los jugos artificiales o envasados y las bebidas energizantes tienen un contenido alto de azúcar muy alto que puede afectar el desarrollo físico de los niños. Hablen sobre la importancia de refrescarse saludablemente y busquen eliminar la compra de estas bebidas la próxima vez que vayan al mercado.

13. BEBIDAS SALUDABLES PARA CRECER



Coloreen las opciones saludables que hay en casa.





14. EL MEJOR COMIENZO DEL DÍA

¡Recárguense con un desayuno saludable! Los estudios han demostrado que los niños y niñas que comen un desayuno saludable por las mañanas tienen mejores niveles de energía, mayor capacidad de aprendizaje, mejor concentración en clase y menos problemas de conducta y conflictos emocionales.

UN NUTRITIVO DESAYUNO CADA DÍA

El desayuno es la primera comida del día. Le da al cuerpo y a la mente la energía para arrancar de la mejor manera un día activo. Para que cumpla su función, el desayuno debe ser balanceado y nutritivo. Por ejemplo, puede comer huevos y un pan integral, o cereal con leche baja en grasa y un plátano. Un desayuno saludable es el primer paso en un día de comidas saludables.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Materiales:

- > Copia de “El desayuno saludable” (próxima página)
- > Revistas o periódicos con imágenes de alimentos
- > Colores, marcadores.
- > Tijeras y pegamento

Pasos:

- > Utilicen el recurso “El desayuno es saludable” para crear ideas de menus balanceados y nutritivos para la semana. Creen cinco

secciones y escriba cada día de la semana en cada una de las secciones. Pueden crearlos haciendo dibujos o usando recortes de revistas o periódicos. Incluyan frutas frescas, panes integrales, proteína como el huevo y productos lácteos bajos en grasa para llenarse de energía.

- > Decoren el menú semanal y péguenlo en la nevera para que puedan seguirlo diariamente. Pueden realizar menús para el mes completo y variar cada semana. Inventen su propio formato: con dibujos, recortes o calcomanías. ¡Pongan una estrella al lado de sus desayunos favoritos!

PARA CONVERSAR

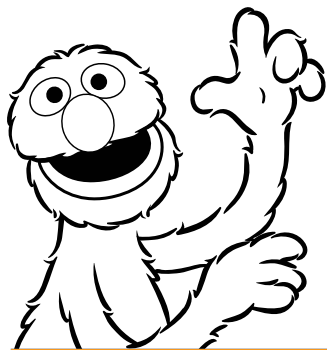
¡Pongan a prueba su creatividad! Durante el fin de semana creen diferentes platos saludables para el desayuno con los que recreen formas de animales, ¿qué tal si crean un oso con una tostada integral y unas rebanadas de banano? Busquen diferentes recetas en Internet y pasen un rato en familia divertido y nutritivo. Invite a los niños a reflexionar sobre cómo impacta el desayuno en la energía que tienen cada día.

14. EL MEJOR COMIENZO DEL DÍA



El desayuno saludable

Dibuja un menú nutritivo y balanceado para cada día

**Lunes****Martes****Miércoles****Jueves****Viernes****Sábado****Domingo**



15. EL LENGUAJE DEL CUERPO

Conocer y escuchar las señales del cuerpo es el primer paso para entender la importancia de comer en cantidades adecuadas, la actividad física y el descanso.

¿QUÉ DICE TU CUERPO?

Reconocer y escuchar las señales del cuerpo nos ayuda a mantener alta nuestra energía. Algunas de las señales del cuerpo que pueden reconocer los niños más pequeños incluyen:

- Activo: Corazón palpita fuerte y rápido, el cuerpo se calienta y transpira y la respiración se acelera.
- Reposo: Corazón palpita a ritmo constante, la respiración es calmada.
- Cansancio: Bostezos, ojos pesados, poca energía y, algunas veces, mal humor.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Jueguen al “Baile de la Energía”. Con él, su niño entenderá que los alimentos le dan energía y que su cuerpo usa energía cuando hace actividad física. Ayúdelo a entender que, al igual que un carro, necesitamos combustible para funcionar.

Materiales:

- Recortes o dibujos de alimentos
- Tijeras
- Música

Pasos:

- Pregunte a su niño ¿Qué es la energía? ¿Qué te ayuda a hacer la energía? ¿Qué le ponemos a los carros? Explique que la gasolina hace

que un carro se mueva y que los alimentos nos hacen movernos porque nos dan energía

- Busquen un espacio abierto y repartan entre ustedes algunas imágenes de alimentos.
- ¡Ponga música y a bailar! Baje el volumen de la música gradualmente y pídale a su niño que haga más lentos sus movimientos para corresponder con la música. Invítelo a que imagine que se les acaba la energía.
- Baje aún más el volumen mientras bailan más lento. Cuando el volumen esté tan bajo que no puedan escucharlo, se habrán quedado “sin energía”. Ahora tienen que imaginar que comen alimentos saludables.
- Vuelva a subir el volumen y BAILEN con mucha energía.

PARA CONVERSAR

¡Usted puede ayudar en casa! Los niños necesitan energía para moverse, pensar y jugar cuando lleguen a la escuela. Ellos obtienen esta energía de los alimentos saludables, de dormir lo suficiente, de beber agua y de la actividad física que realizan durante el día. Propicie un ambiente apacible para las siestas y provea una cantidad balanceada de actividad y descanso.

15. EL LENGUAJE DEL CUERPO



¡A movernos juntos!

Mírame moverme, mírate
moverte.

Movernos hace que el cuerpo
sea fuerte.

Baila, ¡BAILA!

Salta, ¡SALTA!

¡Moverse es lo que al cuerpo le
falta!

Podemos correr, ¡CORRE!

Podemos girar, ¡GIRA!

Podemos marchar, ¡MARCHA!

Podemos parar, ¡PARA!

Podemos zapatear, ¡ZAPATEA!

Podemos sacudir, ¡SACUDE!

Podemos patear, ¡PATEA!

Podemos aplaudir, ¡APLAUDE!

Y podemos sentarnos...
siéntate (susurrar despacio)

Y podemos descansar...
descansa

Así verás que la energía
alcanza.

Susurramos. Respiramos.

Sonreímos y... luego,

¡otra vez nos movemos al ritmo
de este juego!



Dígalo y hágalo

Copie este poema, póngalo en un lugar visible y úselo una y otra vez. Lea el poema junto con los niños en un lugar en el que puedan moverse.

Cuando lleguen a una palabra de acción, anime a los niños a demostrarla. Para moverse realmente, repítalo varias veces

Diga las palabras de acción como "¡salta", en voz alta. Susurre las palabras para calmar, como "siéntate", para que así los niños experimenten la diferencia entre moverse activamente y calmarse.

Anime a los niños a que añadan sus propios movimientos. Cada vez que llegue a "Podemos ____", señale a uno de los niños y motívelo a hacer un movimiento para que los demás lo imiten.

Cuando terminen, pregúntele a los niños cómo se siente su cuerpo cuando se están moviendo rápidamente (respiran más rápido, se calienta el cuerpo, el corazón late con fuerza, transpiran, etc.). Pregúnteles también cómo se siente su cuerpo cuando están descansando. ¡Éste es el lenguaje del cuerpo!



16. EJERCICIO EN FAMILIA

Ayudamos a que nuestros cuerpos estén más sanos y fuertes al mantenernos activos durante el día. Únanse a nosotros al demostrarle a su niño o niña que moverse es algo que toda la familia se divierte haciendo.

3 RAZONES PARA MOVERSE:

1. Moverse ayuda a mantener los músculos, huesos, coyunturas y órganos sanos y fuertes.
2. Adoptará una rutina que le ayudará a desarrollar y mantener un estilo de vida saludable.
3. ¡Sus niños seguirán su ejemplo activo!

PRUEBEN ESTO EN CASA

Mantenerse activos juntos en familia es más fácil de lo que piensan. Estas son unas maneras simples de incorporar más actividad física a su rutina diaria.

- Jueguen a imitarse unos a otros. Haga movimientos simples como saltar o dar vueltas y pídale a su niña o niño que le imite, luego inviertan los roles e imite lo que ella o él haga.
- ¡Muévanse y disfruten en la cocina! Mientras cocina, ponga su música favorita. Invite a su niño a crear un baile para cada comida que prepara. Por ejemplo: sacudirse como la pasta o girar como la sopa cuando la revuelven.
- Jueguen a hacer palomitas de maíz con la ropa. Pídale a su niño que le ayude a emparejar y enrollar los calcetines. Estire una sábana y haga que cada miembro de la familia agarre una de las puntas. ¡Pongan los calcetines en el centro de la sábana y sacúdanla hacia arriba y hacia abajo para hacerlos “saltar” hacia el cielo!
- Transforme el tiempo de ver televisión en tiempo activo. Traten de saltar, mantener el equilibrio o estirarse durante los comerciales.
- ¡Hagan un baile familiar! Ponga música y anime a cada uno a crear un movimiento divertido para que los demás lo hagan.

PARA CONVERSAR

Invite a los niños a hacer una lista de actividades para un fin de semana saludable en familia. Acá hay algunas sugerencias:

- ☐ Comer juntos en familia
- ☐ Limitar el tiempo enfrente de la televisión
- ☐ Comer frutas y vegetales
- ☐ Dar un paseo fuera juntos
- ☐ Leer juntos un libro en la casa
- ☐ Dormir durante toda la noche

16. EJERCICIO EN FAMILIA



¡Intenten estos movimientos juntos! Recorte las tarjetas aquí debajo y úselas en cualquier lugar y en cualquier momento.

Recoge frutas con Elmo:

Estira tus manos hacia arriba y salta. ¡Y recoge una pera o una manzana!

**Balancéate en un pie con Archibaldo:**

Primero en un pie y luego en el otro, estira tus brazos y trata de mantener el equilibrio.



Estírate con Beto: Estira tu torso de lado a lado, extendiendo tus brazos... ¡y arriba las manos!





17.

ACTIVOS EN TODO MOMENTO Y LUGAR

Incorporen actividad física en sus rutinas diarias con estas ideas divertidas y fáciles que les ayudarán a plantar los cimientos de un estilo de vida activo y saludable.

A menudo encontramos que el espacio donde estamos o la imposibilidad de salir al aire libre nos limita para hacer actividad física. Estas son algunas soluciones simples cuando el espacio es limitado:

- A los niños les encanta usar su imaginación. Estimúelos proporcionándoles objetos que ya tenga a la mano. Por ejemplo, los niños pueden imaginarse que una silla es una “gran montaña” alrededor de la cual pueden marchar. Pueden bailar con sus animales de peluche o saltar sobre objetos pequeños.
- Creen una caja de objetos seguros que estimulen la actividad física (pelotas inflables, instrumentos musicales, palos con cintas, etc.). Cuando tengan dudas, saquen uno al azar y ¡jueguen juntos!

PRUEBEN ESTO EN CASA

- **¡Levántate y estírate!** Comiencen el día haciendo juntos unos estiramientos rápidos. Diga: “¡Estira tus brazos hacia arriba para tocar el cielo! Estírate hacia abajo para hacerle cosquillas a los dedos de tus pies”.
- **¡Saltemos hasta el bus!** En vez de caminar hasta el carro o el bus, anime a su niño a saltar como sapo o brincar como conejo. Estos movimientos fortalecerán los músculos de sus piernas y lo ayudarán a despertarse.
- **¡Un desfile para cenar!** Mientras prepara las comidas, aproveche este tiempo para

motivar a su niño a marchar alrededor de la mesa para celebrar lo divertido que es comer juntos en familia.

- **Rema, rema, rema hasta el baño.** Invite a su niño a imaginar que está remando un bote con usted hasta llegar a la ducha. Canten: “Rema, rema, rema tu bote... hasta la bañera. Limpio, limpio, limpio, limpio... ¡así es como quedas!”.
- **¡Una fiesta en pijamas!** Antes de ir a dormir, pónganse sus pijamas, un poco de música y ¡a bailar!

PARA CONVERSAR

Todos los niños necesitan, y se benefician, de al menos 60 minutos de actividad física al día. Usted puede ayudarles a alcanzar esta meta aumentando la cantidad de juegos activos que son parte de su rutina diaria. ¡Agregar 10 a 15 minutos de actividades cada día, ¡hace la diferencia!

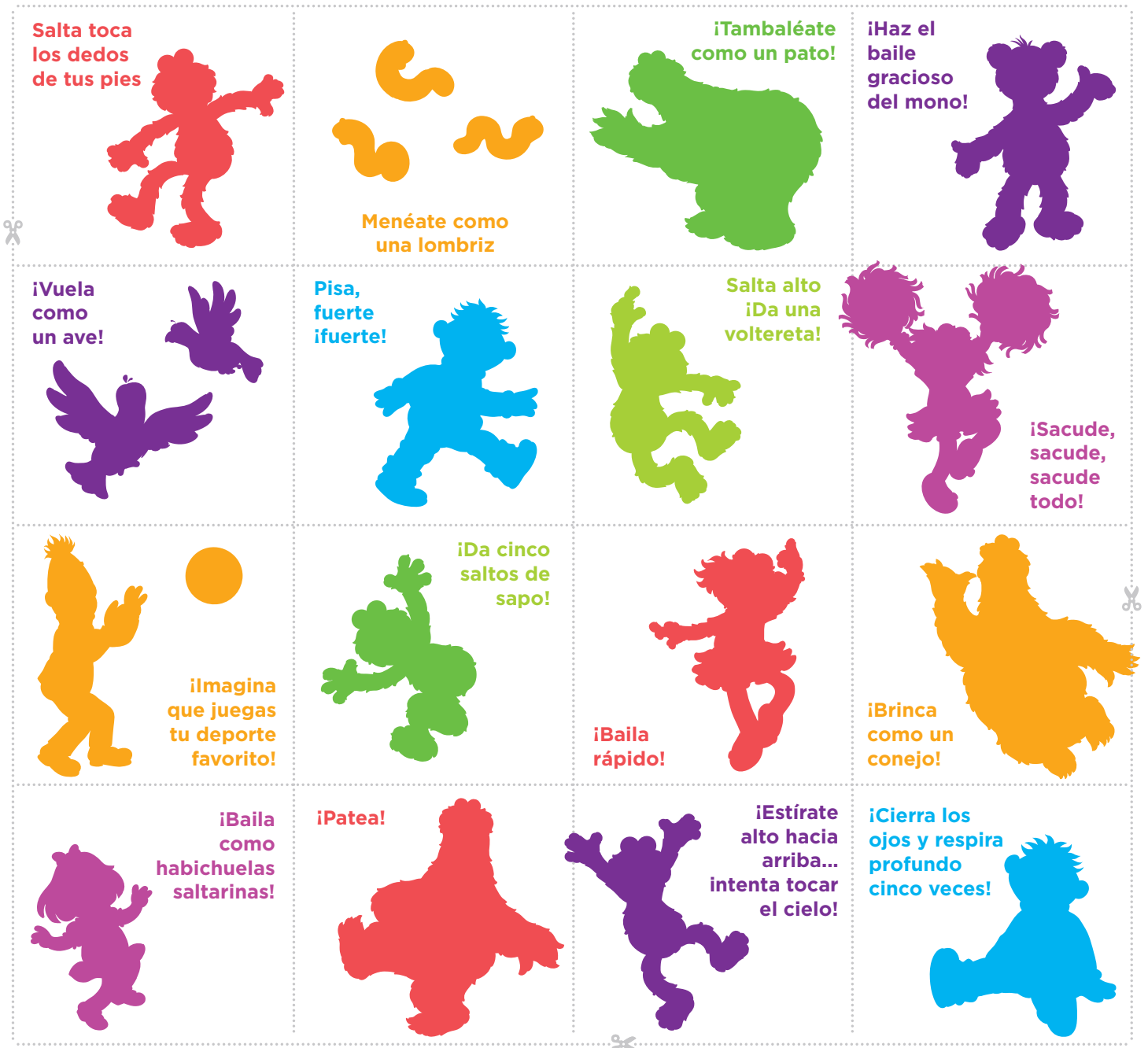
17. ACTIVOS EN TODO MOMENTO Y LUGAR



¡Elmo dice!

Use las tarjetas a continuación para fomentar destrezas de movimiento como saltar, brincar, estirarse, bailar, pisotear y menearse.

Fotocopie o descargue e imprima las tarjetas, recórtelas y mézclelas en una bolsa. Túrnense para sacar una tarjeta de la bolsa y léanla juntos. ¿Qué dice la tarjeta que hagamos? ¡Diviértanse haciendo los movimientos juntos!





18. ¡A BAILAR!

A los niños y niñas de todas las edades les encanta saltar, sacudirse y bailar al ritmo de la música. Estas ideas les darán la oportunidad para moverse libremente, practicar su equilibrio y su coordinación.

Bailar es una excelente actividad física que puede realizarse en todo tipo de espacios y sin necesidad de equipos especiales, por lo que resulta ideal para los niños más pequeños. El baile permite canalizar la energía infinita de los niños y no sólo les ayuda a mantener una buena salud sino también a mejorar su autoestima, a socializar y a expresarse creativamente.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Jueguen a las ¡Estatuas Musicales!

Materiales:

- Un reproductor de música con canciones rítmicas que pueda iniciar y detener fácilmente. (Opción: imágenes de personas en distintas poses).

Cómo jugar:

- Explíquelo a su niño que van a poner música. Dígale que puede **bailar** o **moverse** cuando la escuche, pero que debe congelarse y no moverse cuando la música se detenga y usted diga “¡Estatuas!” Invítelo a moverse tan rápido como pueda (**saltando, rebotando, marchan-**

do, sacudiéndose) pero sólo mientras la música esté sonando.

- Ponga y detenga la música y diga “¡Estatuas!” Repita varias veces.

Posibles variaciones:

- Muéstrole imágenes de personas o animales en distintas poses y pídale que se congele en la pose que se muestra en ellas.
- Si tiene acceso a un espacio amplio, pueden esparcirse y bailar en distintas áreas.
- Jueguen a congelarse en poses que los muestren comiendo diferentes tipos de alimentos saludables. Por ejemplo, pueden quedar congelados comiéndose una manzana, pelando un plátano, tomando agua, mordiendo una zanahoria, etc.

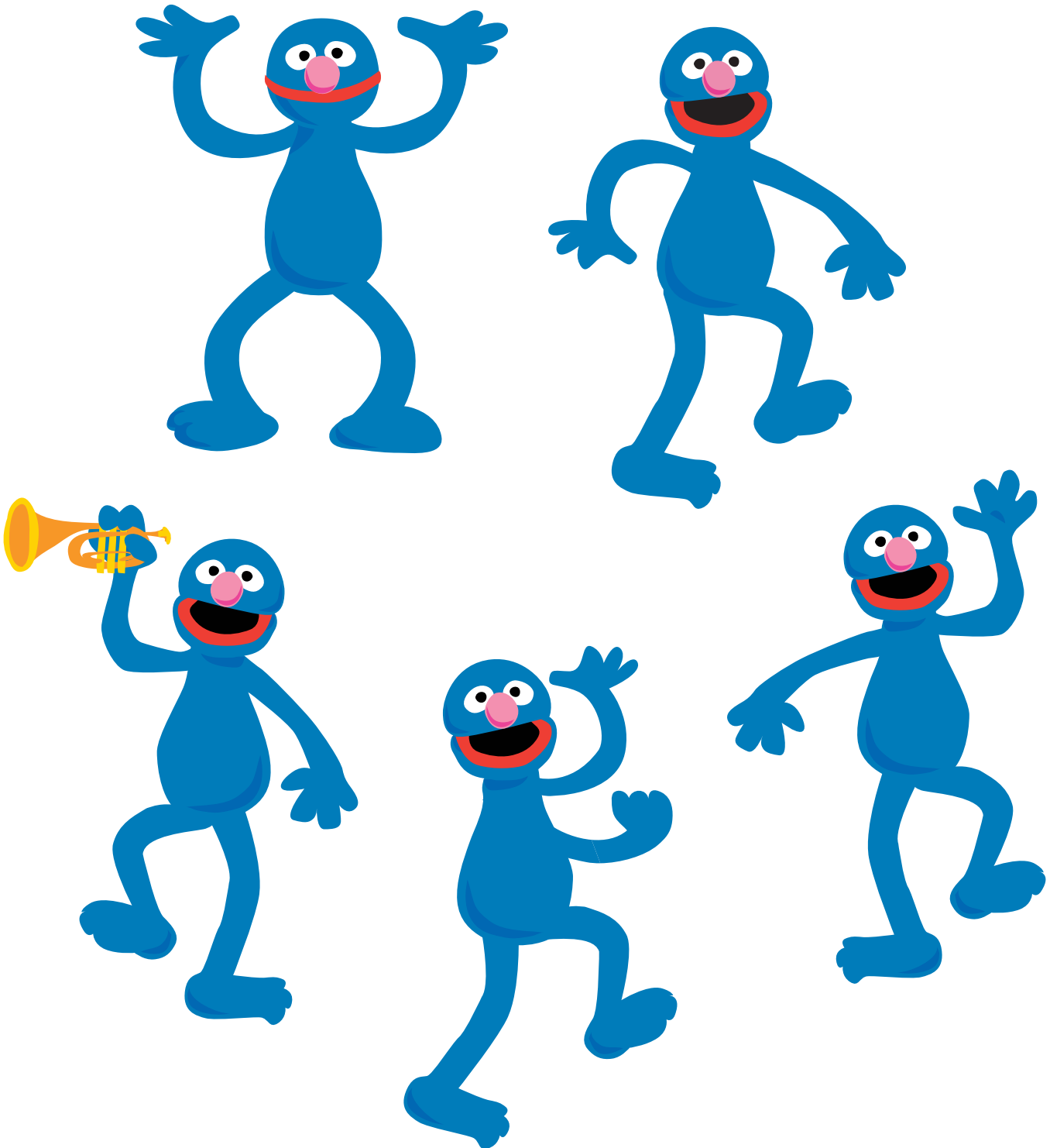
PARA CONVERSAR

Además de facilitar la actividad física, los beneficios de bailar se potencian con los de la música. Inventen canciones que les ayuden a recordar sus rutinas (como la higiene personal, la hora de dormir, etc.) y hagan bailes que las acompañen.

18. ¡A BAILAR!



¡Imiten a Archibaldo con sus poses divertidas!





19. DESCANSO

Los niños están siempre en movimiento, y necesitan mucho descanso para mantener su energía. Estos sencillos consejos pueden ayudar a su hijo a obtener el descanso que necesita.

Los niños son curiosos por naturaleza y podrían preguntarse por qué tienen que descansar, tomar siestas o irse a dormir a la misma hora. Hable con su hijo acerca de por qué el descanso es importante. Usted puede decir algo como, “Descansar te da la energía que necesitas para jugar y aprender todo el día!” Los niños entre 3 y 5 años de edad generalmente necesitan alrededor de 10 horas de sueño cada noche, así como una siesta durante el día. A los tres años de edad, los niños pueden necesitar una siesta de 60 minutos todos los días, mientras que un niño de cinco años de edad pueden requerir sólo 30 minutos de tiempo silencioso.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Justo antes de la hora de la siesta, este simple ejercicio puede calmar a los niños y ayudarlos a estar conscientes de su respiración cuando realizan actividades físicas.

Materiales:

- Reproductor de música con música suave y relajante

Cómo jugar:

- Siéntese en el piso con las piernas cruzadas junto con su hijo. Explíquelo que es importante que el cuerpo tenga momentos de descanso para tener suficiente energía para moverse y jugar.
- Represente cada acción mientras lo invita a poner sus manos sobre la boca para sentir su

respiración. Juntos, respiren rápido o lento y dígame que compare cómo se siente cada respiración en sus manos.

- Invite a su hijo a imaginar que su barriga es un globo. Anímelo a que respire de manera larga y profunda para llenar su globo de aire. Luego, dígame que expulse el aire del globo a través de su boca.
- Use esta oportunidad para introducir las palabras inhalar y exhalar a su vocabulario. Explíquelo que inhalar significa “respirar aire hacia dentro” y exhalar significa “respirar aire hacia fuera”. Luego, diga: “Respiremos profundamente cinco veces juntos” y con cada ciclo de respiración repita “inhala por la nariz, exhala por la boca”.

PARA CONVERSAR

Haga que el descanso sea parte de cada día. Luego de un día ocupado o de actividades, siéntese tranquilamente con su niño y pídale que cierre sus ojos. Hablen sobre lo que su niño escuchó y vio durante el día. Invítelo a dibujar algo que le haya gustado.

19. DESCANSO



Colorear es una excelente actividad para relajarse y descansar.
Llenen de color a los amigos peludos de Plaza Sésamo.





20. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APRENDIZAJE

Además de fortalecer nuestro cuerpo, la actividad física puede apoyar otros aprendizajes importantes para el desarrollo de los niños, como las matemáticas, el lenguaje o las destrezas socio-emocionales. Descubran nuevas maneras de integrar aprendizajes con estas ideas.

Los niños descubren el mundo a través de su cuerpo y sus sentidos. Es por eso que involucrar el cuerpo en el aprendizaje es una de las maneras más seguras de garantizar su interés. A través de la actividad física es posible explorar diversas áreas del aprendizaje como la ciencia (velocidad, fuerza, temperatura), las relaciones interpersonales (reglas de juego, trabajo en equipo), el lenguaje (adquisición de vocabulario, contar historias), la nutrición (alimentos y bebidas que nos dan energía), etcétera. Sólo se requiere su participación y su deseo de explorar. ¡El niño será su mejor coequipero!

PRUEBEN ESTO EN CASA

¡Jueguen al Conde Cuenta Movimientos!

Materiales:

- Cubos de movimientos (próximas páginas)
- Tijeras
- Cartulina gruesa
- Pegamento

Cómo jugar:

- Copie las próximas páginas y pegue cada una en un pedazo de cartulina. Recorte los cubos a través de los puntos. Doble la figura por las

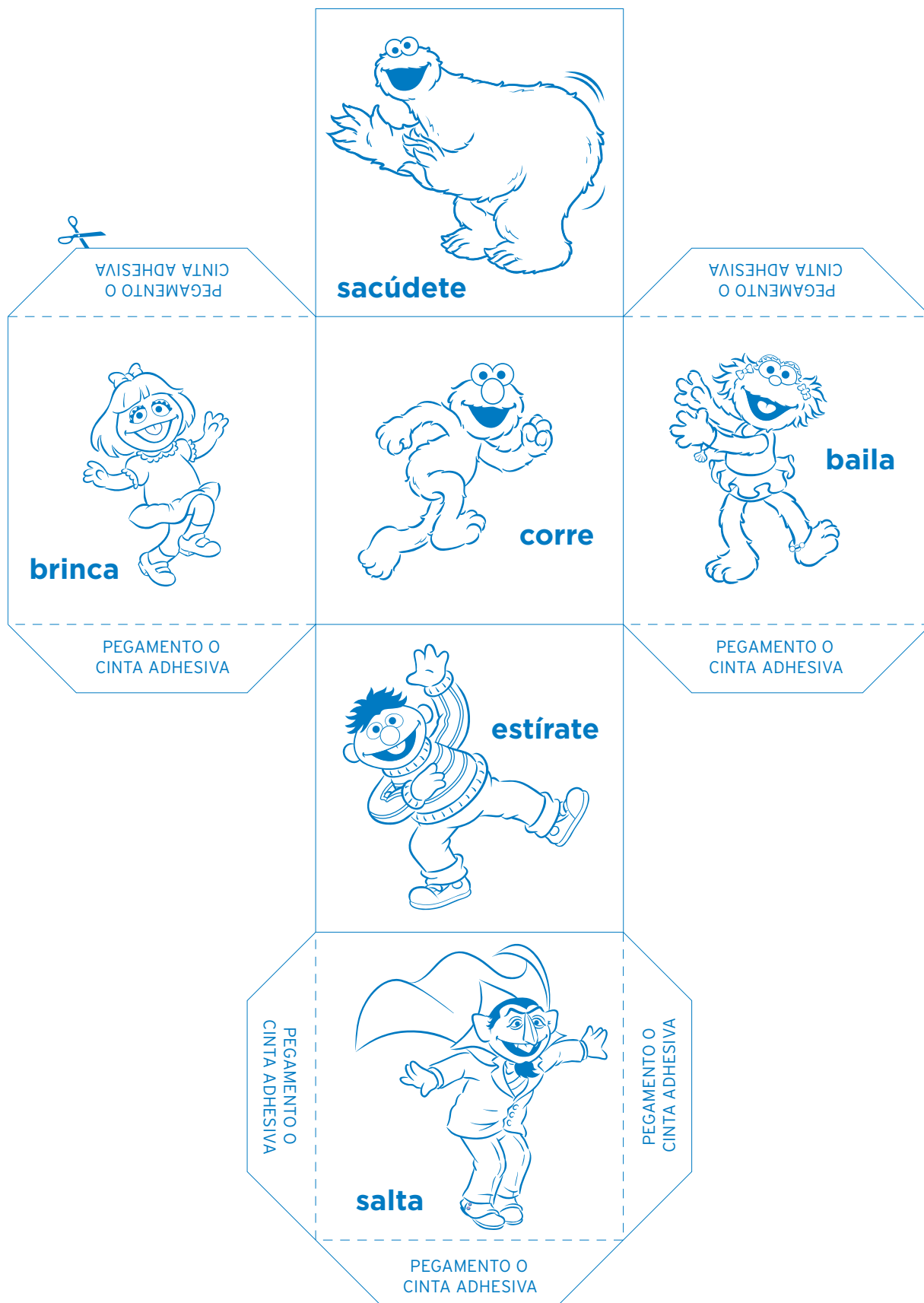
líneas negras y pegue las aletas para formar el cubo.

- Busquen un lugar amplio. Deje que el niño lance el cubo de movimiento. El movimiento que salga es el movimiento que todos harán.
- Usted puede empezar siendo El Conde. Su papel es lanzar el cubo de números para que descubran cuántas veces harán el movimiento. ¡El Conde debe pedir a todos que cuenten con él!
- ¡Repita este juego hasta que el corazón de todos palpite rápido!

PARA CONVERSAR

Busque enlaces entre la actividad física y temas que sean de interés para su niño. Por ejemplo, si le interesan los medios de transporte, haga una nueva versión del cubo usando distintos ejemplos (avión, bicicleta, tren, bote) y pretendan moverse de esa manera. Si le interesan los animales, hagan lo mismo con distintas especies y muévanse como ellas. Así mismo, si les interesa la ciencia, préstele atención a lo que hacen sus cuerpos cuando inhalan y exhalan. ¡Incluso es una buena manera de enriquecer su vocabulario!

20. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APRENDIZAJE



20. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APRENDIZAJE





21. EL AGUA COMO FUENTE DE ENERGÍA

El agua la mejor bebida para hidratarse, mantener una buena digestión, regular la temperatura, prevenir enfermedades y cuidar los dientes. ¡Levanten su vaso de agua y brinden por su salud!

Beber agua regularmente es uno de los mejores hábitos que pueden cultivarse en los niños. Estas son algunas sugerencias para ayudarlos a desarrollar el gusto por el agua:

- Mantenga agua purificada y en contenedores seguros al alcance de los niños. Si está constantemente disponible, se verán más motivados a beberla.
- Limite las opciones de bebidas que el niño tenga a su alrededor a aquellas que sean buenas para su salud (agua, leche baja en grasa, jugos naturales sin azúcar añadida). Evite mantener otro tipo de bebidas en casa.
- Invite a su niño a escoger una botella o un termo que usen siempre para el agua. Busquen que sea un contenedor seguro para niños y que tenga sus colores o personajes favoritos
- - así querrá llevarlo siempre a todas partes.

Dé ejemplo. Si su niño le ve bebiendo agua regularmente, se verá más inclinado a hacerlo.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Invite a toda la familia a participar en este divertido juego. Dígales que van a jugar “gaseosa, gaseosa, agua” que es muy parecido al tradicional “pato, pato, ganso”.

- Pida que formen un círculo con todos, menos usted, mirando hacia adentro. Usted será quien “la lleva” primero. Mientras usted camina alrededor del círculo, los demás pueden trotar o marchar en el lugar, de esta forma todos estarán activos durante el juego.
- Elija una bebida de “algunas veces” y una bebida que sea buena en “todo momento” (por ejemplo, la gaseosa y el agua). Mientras

camina alrededor del círculo, toque a cada jugador diciendo: “gaseosa, gaseosa, gaseosa”. Cuando escoja a un jugador para lo persiga, diga “¡agua!”. ¡Esta es la bebida más saludable de todas y le da al niño la energía que necesita para que lo persiga a usted! Trate de llegar al lugar que tenía el niño antes de que él o ella le alcance. Entonces será el turno del niño.

- Pueden escoger otras bebidas de algunas veces en nuevas rondas del juego. Jueguen hasta que todos hayan tenido la oportunidad de ser “el perseguidor”.

PARA CONVERSAR

Se recomienda que los niños menores de 8 años consuman 5 vasos de agua cada día. Esto incluye todos los líquidos que tomen durante el día, y puede aumentar cuando hace calor o hacen actividad física. Cuenten cuánta agua toman en un día ¿es suficiente?

21. EL AGUA COMO FUENTE DE ENERGÍA



Ayuden a Elmo a encontrarse con Enrique coloreando los vasos de agua que han tomado durante la semana.





22. LAVADO DE DIENTES

Tener dientes sanos comienza en casa. Cepillarse al menos dos veces al día, después del desayuno y antes de acostarse, es una de las mejores maneras de cuidar los dientes. Ayude a su niño a ser un Súper Cepillador con estos consejos.

Estas dos herramientas confiables ayudan a mantener los dientes (¡y el cuerpo!) de su niño sanos para toda la vida:

Cepillo dental

- Busque cepillos dentales para niños que tengan un cabezal pequeño y cerdas suaves. Incentive el interés de su niño permitiéndole elegir el color.
- Elimine los gérmenes enjuagando el cepillo dental de sus niños después de cada cepillado y guárdelo de forma vertical para secarlo al aire.
- Cambie el cepillo cada tres meses, pero si las cerdas ya no están derechas y firmes, o si su niño estuvo enfermo, hágalo de inmediato.

Pasta dental

- Ayude a su niño a aprender la cantidad correcta de pasta, poniéndosela en el cepillo. Para niños menores de 2 años, sólo unte el cepillo un poco; para los niños de 2 a 5, una cantidad similar a un guisante es suficiente.

PRUEBEN ESTO EN CASA

¡La hora de todos los dientes!

Mi turno, tu turno: Ayude a su niño a cepillarse los dientes y luego invítelo a imitarle. Diviértanse mientras le recuerda que debe enjuagarse y escupir la pasta dental.

Vueltas y vueltas: Muéstrole a su niño cómo cepillarse los dientes en suaves círculos y recuer-

dele incluir los del frente y los de atrás, los de arriba y los de abajo (¡aun aquellos que son difíciles de alcanzar!). También, no olvide cepillar los lados de los dientes incluyendo arriba de las muelas.

Al ritmo del cepillo: Su niño debe cepillarse por unos dos minutos. Póngale música o cántele la canción del “Abecedario” como ayuda para calcular el tiempo.

PARA CONVERSAR

Para las niñas y niños entre 3 y 5 años recuerde ayudarles a cepillarse los dientes. En esta etapa su motricidad fina aún se está desarrollando y pueden requerir su apoyo. También planee visitas frecuentes al dentista. Allí puede hablar de otros asuntos, como el hábito de chuparse el dedo o la aparición de lesiones bucales.

22. LAVADO DE DIENTES



Super tabla dental

Use esta tabla para motivar los buenos hábitos que harán los dientes de su niño sanos y fuertes. Colóquela en un lugar donde su niño la pueda ver. Cuando su niño termine de cepillarse, hagan una  para indicar que el trabajo fue completado. Cuando su niño vea la tabla, ¡su Súper Cepillador tendrá algo más por lo cual sonreír!



domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	
							mañana
							noche
							mañana
							noche
							mañana
							noche
							mañana
							noche

¿Qué otras cosas has hecho para mantener tus dientes saludables?





23. DIENTES FUERTES EN CUERPOS FUERTES

Los alimentos que son buenos para los dientes también pueden proveer a su niño en crecimiento la energía que necesita para aprender y jugar.

SELECCIONES SANAS

Hable con sus niño o niña sobre los alimentos de “cualquier momento” y los de “algunas veces”.

- Los alimentos de **“cualquier momento”** tienen muchos nutrientes y se pueden comer en cualquier momento porque le hacen bien al cuerpo. Las frutas (como las manzanas o las naranjas) y los vegetales frescos (zanahorias, tomates), el queso bajo en grasa y el agua son alimentos de cualquier momento.
- Los alimentos de **“algunas veces”** son por lo general azucarados, salados o grasosos y se deben comer de vez en cuando. Los dulces pegajosos, las meriendas ácidas, azucaradas o fritas y las bebidas gaseosas y las bebidas deportivas deben consumirse con moderación pues le hacen daño a los dientes.

PRUEBEN ESTO EN CASA

A los dientes les encantan hacer CRUNCH. Hagan una prueba de alimentos para ver qué sonidos producen y descubrir cuál es el más crujiente.

Materiales:

- Tazones pequeños
- Distintos alimentos de “cualquier momento” cortados en pedazos. De preferencia, busquen alimentos firmes y crujientes (como apio, zanahoria, manzana, etc.)
- Venda para los ojos
- Lápiz y papel

Cómo jugar:

- Preparen varios tazones con frutas, vegetales, nueces y otros alimentos de “cualquier momento” que tengan disponibles.
- Tomen turnos con los ojos vendados tratando de adivinar a qué alimento corresponde cada sonido que se haga al morderlo. ¿Qué sonido hacen las zanahorias? ¿Qué sonido hacen las manzanas?
- Juntos organicen los alimentos que probaron del menos ruidoso al más ruidoso. ¿Cuál van a nombrar el Rey del Crunch?

PARA CONVERSAR

Los mejores alimentos para los dientes son aquellos con alto contenido de calcio y fósforo (como los lácteos, las nueces y algunas carnes) pues ayudan a recuperar su esmalte. También lo son los alimentos crujientes y firmes pues tienen alto contenido de agua, lo cual favorece que se genere saliva y se diluyan los azúcares de la comida. Procure incorporar estos alimentos pro-dientes en las meriendas de sus hijos.

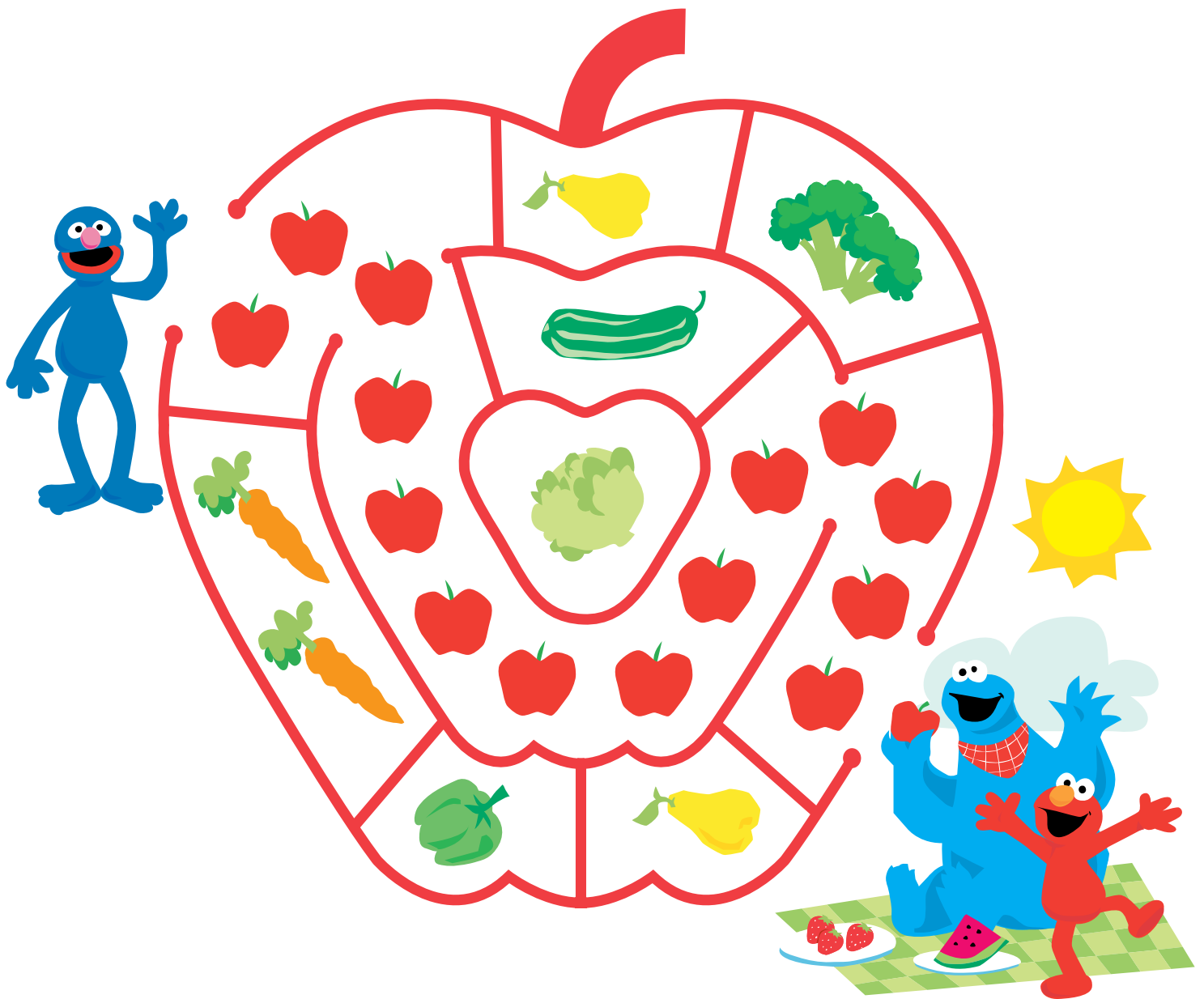
23. DIENTES FUERTES EN CUERPOS FUERTES



Manzanas maravillosas

¡A Archibaldo le encantan las frutas y los vegetales crujientes! Son buenos para tus dientes y tu cuerpo.

Sigue las manzanas con tu dedo para ayudar a Archibaldo a encontrar el camino hacia el picnic. ¿Qué otros alimentos crujientes ves en el camino?





24. VISITANDO A SU DENTISTA

Usted, su hijo o hija y su dentista, son el equipo protector de los dientes! Ayúdele a entender el importante papel que juegan los profesionales de la salud dental en el cuidado de sus dientes.

¡MI AMIGO EL DENTISTA!

La visita al dentista será más fácil para su niño si hablan al respecto antes de ir. Hable positivamente y explíquelo que un examen dental es importante para mantenerse saludable.

- Déjele saber a su niño que su dentista es el mejor amigo de sus dientes. Puede decirle: “La dentista va a contar y revisar tus dientes para saber si están sanos”.
- Describa lo que va a pasar: Se sentará en una silla grande, tomarán unas fotografías de los dientes y le pondrán un fluoruro pegajoso (como unas vitaminas para los dientes).
- Al final de la visita, tendrá la oportunidad de hacerle preguntas a su dentista sobre cómo mantener los dientes saludables.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Jueguen a imaginar que van a una cita con su dentista, actúen cada una de las siguientes acciones.

1. ¡Han llegado donde la dentista! Vamos a saludarla.
2. La dentista se pone una máscara y unos guantes. Está lista para contar los dientes ahora, ¡abran grande! Miren, está usando una luz y un espejo pequeño y bonito para ver dentro de la boca. Toca cada diente con una herramienta plateada. ¿Pueden sentirlo?.
3. ¡Hora de limpiar! La dentista tiene unas herramientas plateadas para limpiar los dientes. Ella pone un tubito curvado en la boca que ayuda a sacar el agua y que suena Glú, glú, glú.
4. ¡Oh, ya terminó! Ahora, va a cepillar nuestros dientes con un cepillo dental que hace sonidos y un poco de pasta dental. ¡Hagamos el zumbido de un cepillo!
5. Imaginen que enjuagan la boca una vez más. Aquí viene la dentista, lista para mirar dentro de tu boca. ¡abran grande otra vez! Ella dice que tus dientes se ven muy saludables.
6. ¡Han terminado! Esta visita imaginaria nos ha hecho sonreír. ¡Qué divertido es visitar al dentista!

PARA CONVERSAR

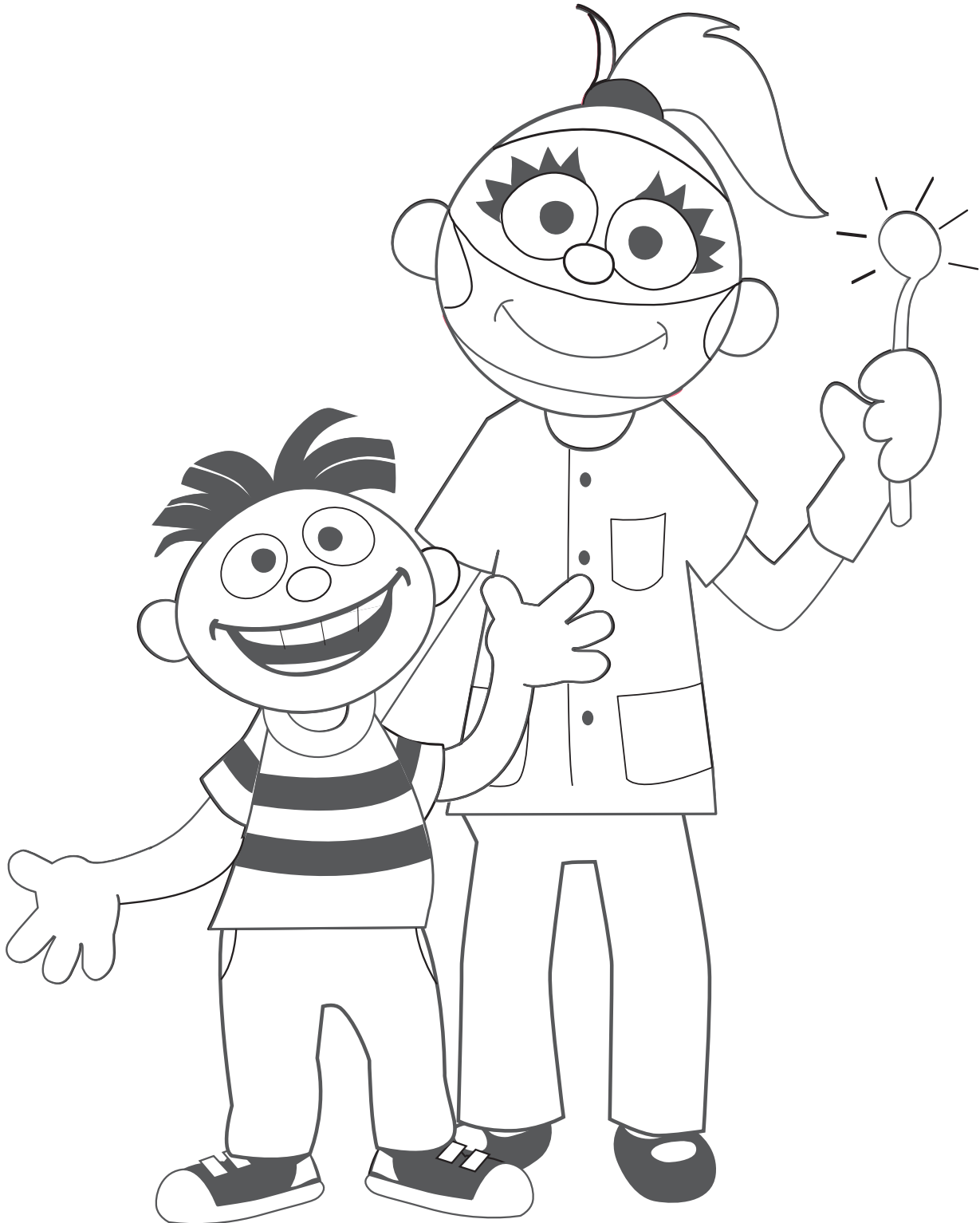
Los exámenes periódicos y las visitas al dentista son excelentes oportunidades para compartir mensajes importantes sobre cómo mantener sanos los dientes de los niños. Hable con su hijo o hija sobre la importancia de lavar los dientes y comer alimentos que los protejan para tener unos dientes limpios, sanos y brillantes.

24. VISITANDO A SU DENTISTA



De visita al dentista

¡Anímate a colorear y decorar este dibujo. Puedes regalárselo a tu dentista en la próxima visita!





25. LA IMPORTANCIA DE LOS DIENTES

Para mantener saludable el cuerpo de su niño es importante cuidar de sus dientes desde una edad temprana. Unos dientes de leche o de bebé sanos ayudan a su niño a hablar, a comer alimentos saludables y a desarrollar fuertes sus dientes permanentes.

Al cumplir los tres años, la mayoría de los niños han completado sus 20 dientes primarios (también conocidos como dientes de leche o dientes de bebé). Aunque son dientes temporales son muy importantes, pues ayudan a los niños masticar su comida adecuadamente, les facilitan hablar más rápidamente y con mayor claridad y guardan el espacio que ocuparán los dientes permanentes más adelante. Es precisamente por eso que deben cuidarse, pues cuando se caen antes de tiempo pueden generar problemas para la salida de los dientes permanentes y resultar en apiñamientos. Una buena dieta, consumir suficiente agua, cepillar los dientes regularmente y visitar periódicamente al dentista son la mejor prevención.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Los dientes son muy importantes en nuestro día a día, pero son tan pequeños que a veces se nos olvida que están allí. Jueguen hoy a imaginar qué pasaría si pasáramos un día sin dientes.

- Intenten tener una conversación cubriendo sus dientes con sus labios. ¿Cómo suenan las palabras?

- Intenten masticar alimentos pequeños sin usar sus dientes (cuide que no sean alimentos con los que puedan atragantarse). ¿Fue fácil? ¿Fue placentero?
- Intenten sonreír. ¿Cómo se ven?
- Repitan el ejercicio durante el día y al final discutan lo que aprendieron sobre la importancia de los dientes.

PARA CONVERSAR

Hablen sobre los distintos cuidados que pueden tener para tener súper dientes (lavado dos veces por día, alimentación saludable, consumo de agua, visita al odontólogo). Si los están teniendo en cuenta, merecen el “Certificado de Súper Dientes”. Coloréenlo y pónganlo en un lugar visible de la casa.

25. LA IMPORTANCIA DE LOS DIENTES

