

CAJA DE HERRAMIENTAS

ESTRATEGIA EDUCATIVA EN HÁBITOS SALUDABLES PARA LA POBLACIÓN PREESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA DEL SOCORRO EN MEDELLÍN



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

CAJA DE HERRAMIENTAS

ESTRATEGIA EDUCATIVA EN HÁBITOS SALUDABLES PARA LA POBLACIÓN PREESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA DEL SOCORRO EN MEDELLÍN

ESPECIALIZACIÓN EN PROMOCIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA SALUD

**LISETH MARÍA AMELL SALCEDO
LAUREN GHINNETH SALAMANCA HERNÁNDEZ**

**UNIVERSIDAD CES
MEDELLÍN
2022**

ACTIVIDAD FÍSICA

CAJA DE HERRAMIENTAS



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

CONSIDERACIONES GENERALES

Se estima que los **niños/as y adolescentes dedican más de seis horas diarias a actividades de ocio sedentarias** (mirar la televisión, navegar por internet, chatear con sus amigos, jugar o hablar por celular, etc.)

Según estudios, la alteración de la rutina, el sueño, la creatividad, el declive del juego, la falta de imaginación, las habilidades de lenguaje, la función ejecutiva, la memoria episódica, la atención, la velocidad de procesamiento, la memoria de trabajo, entre otras cosas, se han visto alteradas cuando existe el llamado sedentarismo tecnológico.

Muchas veces, este tiempo se ve restado de la **Actividad Física, a la que caracterizamos como la actividad socializadora clave en el ámbito infantil.**

No solo **ayuda a mejorar las habilidades sociales fundamentales para un sano desarrollo emocional**, sino que al realizar actividad física se obtienen muchas más ventajas de las que a priori creemos.

Jeremy J Walsh, et al. Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. The Lancet Child & Adolescent Health. Elsevier. September 26, 2018. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30278-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30278-5).

ENTRE PROFES. Grupo de Estudio, Academia de Profesionales y Plataforma de Cursos Online: <https://entrefprofesweb.com>. Buenos Aires, Argentina.



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

**NO APUREMOS A LOS NIÑOS Y
LAS NIÑAS, TIENEN TODA UNA VIDA
PARA SER GRANDES.**

**DEJEMOS
QUE
APRENDAN**

JUGANDO

**QUE USEN MAS TRAJES DE SUPERHÉROES
...Y menos disfraces de adultos**

**Que se manchen con el helado, que
se mojen con la lluvia, que se
ensucien con tierra, que se caigan y**

APRENDAN A LEVANTARSE

**Desenchufémoslos de las pantallas
y salgamos juntos a mirar el cielo.**

**Regalémosles
menos cosas y
más tiempo.**

Contagiémonos de su

RISA

**Las cosas divertidas nunca se compran y
el mejor envoltorio es un abrazo.**

ABRIENDO PASOS

¿En qué consiste?

Una actividad muy divertida para realizar con grupos de distintas edades (y también) con diferente cantidad de integrantes.

1. Se acuestan los participantes boca arriba (intercalados, uno para cada lado).
2. Quien se encuentra en el último lugar de la fila se levantará e intentará colocarse en el primer lugar, pasando por el medio de sus compañeros, quienes deberán levantar las piernas para permitirle el paso.
3. Una vez adelante de todo, se acostará y realizará la dinámica quien haya quedado en último lugar.
4. Resultará ganador aquel equipo que llegue en primer lugar a la meta.



CARRERA PUENTE

¿En qué consiste?

Una actividad muy divertida para realizar en colegios, **¡Y FUNCIONA!** con un gran rango de edades (desde 5 años hasta deportistas de más de 30).

1. Consiste en que el último de la hilera pase por debajo de sus compañeros/as y se coloque adelante, así irán avanzando hasta la meta.
2. Una vez que el último participante (quien está detrás), cruza la línea de llegada, deben regresar al punto de inicio y sentarse.
3. Quien logra hacer esto primero, es quien gana.



COORDINACIÓN MANOS Y PUÑOS

¿En qué consiste?

Una actividad para mejorar la coordinación



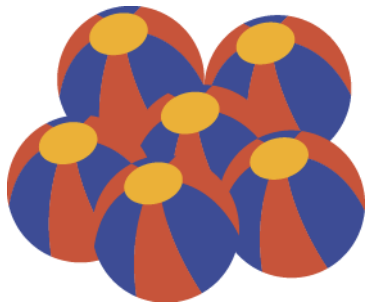
1. En una mesa o en el sueño ponemos moldes de manos (derecha e izquierda) y de círculos (puños), formando un círculo.
2. Cada alumno recorre el circuito acomodando las manos y puños según corresponda.
3. Quien logra hacer esto en el menor tiempo, es quien gana.



A RECUPERAR PELOTAS

¿En qué consiste?

Un juego muy divertido, en el que el objetivo es recuperar la mayor cantidad de pelotas posibles y llevarlas a nuestra casa (aro).



1. Se debe disponer de un grupo de pelotas en el centro del espacio (salón) y en las esquinas cada participante con un aro o una canasta, donde debe depositar las pelotas que recupere.
2. Se puede realizar por objetivo (quien recupere una determinada cantidad de pelotas) o por tiempo (quién tiene mayor cantidad de pelotas en su casa al finalizar el período establecido).
3. Quien logra recuperar el mayor número de pelotas en el menor tiempo, es quien gana.



EL JUEGO DE LOS PALOS

¿En qué consiste?

Una gran actividad para realizar con nuestro grupo de alumnos.

1. Los participantes se ubicarán de pie formando un círculo entre ellos, cada uno apoyará sobre el suelo un palo
2. A la señal (en este caso del silbato), deben rotar en el mismo sentido, tratando de atrapar el palo que deja el compañero/a antes de que toque el suelo.
3. Se irá retirando del juego quien deje caer el bastón (palo). El último participante que queda en el juego, es quien gana.
4. Podemos incluir una gran cantidad de variantes, por ejemplo:
 - Ir cambiando el sentido del desplazamiento;
 - Combinar la señal sonora, con una visual (hacia donde pueden desplazarse);
 - Hacerlo con balones, lanzándolos al aire y atrapándolos antes de que toquen el suelo.



COORDINANDO NUESTRO CUERPO

¿En qué consiste?

Una gran idea de trabajo para realizar con nuestros alumnos/as.

1. Dibujaremos las huellas de unos grandes pies (derecho e izquierdo) en posición vertical y otros en posición horizontal. Esto lo podemos hacer directamente sobre el piso (con tiza) o sobre un papel. Como formando un camino.



2. Cada alumno recorre el camino saltando sobre las huellas de horizontal a vertical, colocando sus pies sobre ellas, sin equivocarse.



3. Se irá retirando del juego quien se equivoque. El último participante que queda en el juego, es quien gana. .



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CAJA DE HERRAMIENTAS



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El área de alimentación saludable implica el reconocimiento de las características de una alimentación balanceada en la que se consuma una variedad de alimentos saludables y se aprecie la importancia de la alimentación como fuente de salud y bienestar.

Los temas que se trabajan en esta área son:

- Características de una nutrición adecuada
- Comer y disfrutar alimentos naturales
- Hidratación adecuada
- Origen de los alimentos
- Probar alimentos nuevos

Las metas educativas están orientadas a lograr que las niñas y niños aprendan a:

- **Identificar y comer alimentos nutritivos.** Entienden que comer y disfrutar una dieta balanceada con una variedad de alimentos coloridos es bueno para su cuerpo.



Las metas educativas están orientadas a lograr que las niñas y niños aprendan a:

- **Disfrutar de alimentos saludables.**

Desarrollan actitudes positivas hacia los alimentos saludables y aumentan su disposición para probar alimentos saludables nuevos.

- **Beber suficiente agua para estar hidratados.**

Reconocen el agua limpia como mejor fuente de hidratación y aprenden la importancia de estar hidratados cuando hacen actividad física.

- **Reflexionar sobre el origen de los alimentos que consumen.**

Aprenden sobre el origen de distintos alimentos e investigan sobre la diversidad de alimentos en su entorno explorando sus propiedades (color, sabor, textura, nutrientes) y las conexiones entre éstos y la(s) cultura(s) de su comunidad.

Listos para jugar! Promoción de hábitos de vida saludable. Guía para facilitadores y facilitadoras del programa de promoción de hábitos saludables. UNICEF Bolivia. 2018. <https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>



EDUCAR ES MÁS QUE UN VERBO

CREAR CUIDAR

CRECER AYUDAR

EXPERIMENTAR

INSPIRAR FOMENTAR

INVESTIGAR

EMOCIONAR INDAGAR

APRENDER ORIENTAR

INNOVAR

TRANSMITIR

ACOMPañAR

¿QUÉ COMEMOS?

1

Se sientan los niños y niñas en sillas mirando hacia un pequeño escenario que se encuentra en la sala para observar un show de títeres de alimentos saludables y no saludables comentando la actividad.

2

Luego los niños y niñas dibujarán su alimento preferido, para pegarlo en el sector de los alimentos saludables (nos hacen bien) y los alimentos no saludables (nos hacen mal) según corresponda, expresándose verbalmente.

3

Para finalizar se hará un compromiso para consumir sólo aquellos alimentos que nos hacen bien.

Materiales

- Titiritero.
- Títeres de alimentos.
- Hojas de block.
- Lápices de colores.
- Cartulinas.
- Pegamento.

Evaluación

- Nombra algunos alimentos que no son beneficiosos para nuestra salud.
- Nombra algunos alimentos que son beneficiosos para nuestra salud.

Incorporación de la familia

Pedir que hagan títeres de alimentos saludables y no saludables, con diversos materiales que puedan conseguir en el hogar.

SALUDABLE



VS

NO SALUDABLE



CLASIFICANDO LOS ALIMENTOS

1. Los niños y niñas se sientan en semicírculo en medio de la sala.
2. Invitando a los niños y niñas a descubrir que hay dentro de una canasta, se irán mostrando diversos alimentos que sacamos y nombrando algunas características de ellos.
3. Luego cada niño y niña tomará un alimento del centro y lo ubicará en una bandeja roja si no es saludable y en una bandeja verde si es saludable
4. Para finalizar se degustará algunos alimentos saludables como frutas.



shutterstock.com · 1471780520



Materiales

- Canasta.
- Alimentos saludables y no saludables (envases).
- Bandeja verde y roja.

Evaluación

Separa los alimentos en saludables y no saludables.

Incorporación de la familia

Pedir a la familia que envíen alimentos saludables y no saludables (envases).

LANZANDO EL DADO



Materiales

Dado gigante.

Evaluación

Menciona alimentos con un sonido inicial dado.

Incorporación de la Familia

Encargar que la familia en casa, refuercen nombre de diversos alimentos.

1

Los niños y niñas se ubicarán sentados en un círculo, incluido el equipo de aula. Se motivarán a través de una sorpresa, la cual consiste en un dado gigante con las vocales en cada una de sus caras.

2

Se lanzará el dado y se pronunciarán alimentos saludables y no saludables según la vocal que salió; por ejemplo, salió la A y decir Arroz.

3

Para finalizar realizará una retroalimentación al nombrar todos los alimentos que se mencionaron.

VISITANDO EL SUPERMERCADO

1. Se realizará una salida a un negocio del barrio o a un supermercado.
2. Los niños y niñas jugarán a leer etiquetas de alimentos saludables y no saludables, expresándose verbalmente a qué tipo de alimentos son.
3. Se realizará un comentario final sobre la experiencia realizada



MATERIALES

Productos que se encuentran en el supermercado o negocio

EVALUACIÓN

Juega a leer etiquetas.

INCORPORACIÓN DE LA FAMILIA

Que algunos padres o acudientes, puedan acompañar a los niños y niñas en la visita.



SUENA IGUAL

Los niños y niñas se ubicarán sentados en semicírculo en la sala. Se motivarán a través de una sorpresa, la cual consiste en mostrar tarjetas con el nombre de todos los niños y niñas.



Los niños y niñas escogerán una tarjeta al azar, se leerá y se les pedirá que nombren alimentos saludables y no saludables con el sonido inicial del nombre del niño o niña que salió.

MATERIALES

Tarjetas con los nombres de los niños y niñas.

EVALUACIÓN

Nombra alimentos saludables y no saludables con un sonido inicial dado.

INCORPORACIÓN DE LA FAMILIA

Pedir que escriban el nombre de su hijo o hija en una tarjeta de color.



MI CUIDADO PERSONAL

CAJA DE HERRAMIENTAS



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL

Una de las formas más sencillas de prevenir enfermedades es el cuidado con nuestro cuerpo, acciones como: la higiene, lavado de manos, baño diario, limpieza dental son normas o hábitos de higiene que **promueven la salud y el bienestar personal de los niños, ayudan a mejorar la vitalidad del cuerpo y mantenerlo en un estado saludable.**

Los hábitos de higiene y salud **ayudan al niño a cuidar y a valorar su propio cuerpo y a percibir con satisfacción la limpieza como bienestar personal.** (por ello, es importante crear hábitos de higiene en el niño, desde edades muy tempranas ya que les transmite sensación de bienestar y de seguridad).

En la adquisición de estos hábitos juega un papel muy importante la familia.





Lavado de manos

Orden y limpieza

Cuidar el cuerpo es de
superhéroes

Baño diario

Salud Oral

Cuido mi cabeza



CUIDADO PERSONAL

Esta herramienta permite al niño descubrir la importancia del **cuidado personal de manera** fácil y dinámica. El niño debe observar y analizar las imágenes y debe **encerrar en un círculo negro aquellas acciones que piense son nocivas o negativas** para su cuerpo y colorea y encierra con un **círculo de color amarillo aquellas acciones que para él son las que benefician el cuerpo** y la salud. Podría pensarse en un vídeo en el que se explique la importancia del autocuidado y que acciones deben hacer a diario los niños.



Materiales

Para esta actividad se requiere hoja de diligenciamiento para cada niño, colores.

Tiempo aproximado

30 minutos.



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

FECHA: _____

NOMBRE: _____

CURSO: _____

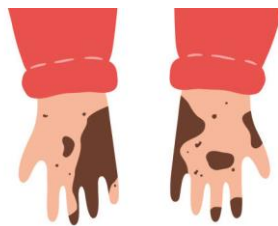
MI CUIDADO PERSONAL

Encierra en un **círculo negro** la imagen que muestra una acción que no beneficia tu cuerpo, colorea y encierra en un **círculo amarillo** las acciones que favorecen tu salud y tu cuerpo.

A.



B.



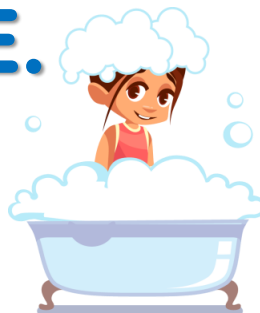
C.



D.



E.



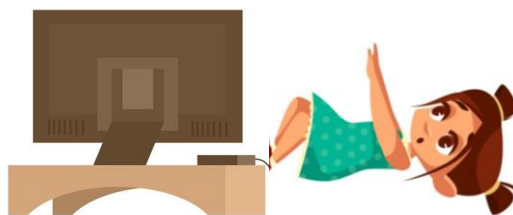
F.



G.



G.



MANITAS LIMPIAS

Con esta herramienta los niños realizan el lavado de manos y entienden su importancia para mantener el cuidado de la salud y prevención de enfermedades.

Contextualización

- ¿Qué es lavado de manos?, ¿por qué es importante?.
- ¿Qué pasa si no lavo mis manitas y de qué me enfermo?

Materiales

Jabón, toallita de mano (cada niño).

Tiempo aproximado

60 minutos.

Vídeo

Canción lavado de manos (se sugiere diseñar un vídeo institucional con los pasos de lavado de manos para los niños o usar el siguiente vídeo que dejamos opcional para esta actividad):

<https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ>

Sésamo: canción - Lavado de manos [Internet]. 2018 [citado 15 febrero 2022].

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ>

Luego de contextualizar a los niños en la importancia del lavado de manos y sus pasos, se llevará a cabo el juego “Manitas Limpias”.



MANITAS LIMPIAS

1. Previamente se solicitará a los **padres de familia** enviar a **cada niño jabón y una toallita de mano**, posteriormente se llevarán los niños al baño y cantando enseñaremos los pasos del lavado de manos.
2. **Se repetirán tres veces** para evaluar que todos los niños lo aprendieron y lo pueden llevar a cabo desde ese momento, se tomarán fotos como evidencia, se socializarán y se compartirán con los padres de familia **para que en casa se realice el proceso** y lo realicen todos también.
3. En la institución las docentes auxiliares y enfermera encargada deberán supervisar que los niños realicen su lavado de manos después de entrar al baño, antes de consumir sus alimentos y después de jugar en el patio de recreo, con el fin de motivar y evaluar el hábito, **cada vez que el niño lo realice ganará una carita feliz.**

Capacitan a educadoras sobre higiene de manos [Internet]. 2015 [citado 18 febrero 2022].

Disponible en:

<https://images.app.goo.gl/8oGhqWobVaHYUhS5A>



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

SI YO FUERA NIÑO

Con esta herramienta los padres de familia comprenden su conducta y la relacionan con las acciones de sus hijos en la vida diaria.

- ¿Qué pasa si no me cuido y no cuido a los que amo? (Experiencias de los asistentes)
- Se realizará a través de un Juego de Roles.

Materiales

N.A

Tiempo aproximado

60 minutos.

Contextualización

Importancia de Hábitos
Saludables en la primera
Infancia.

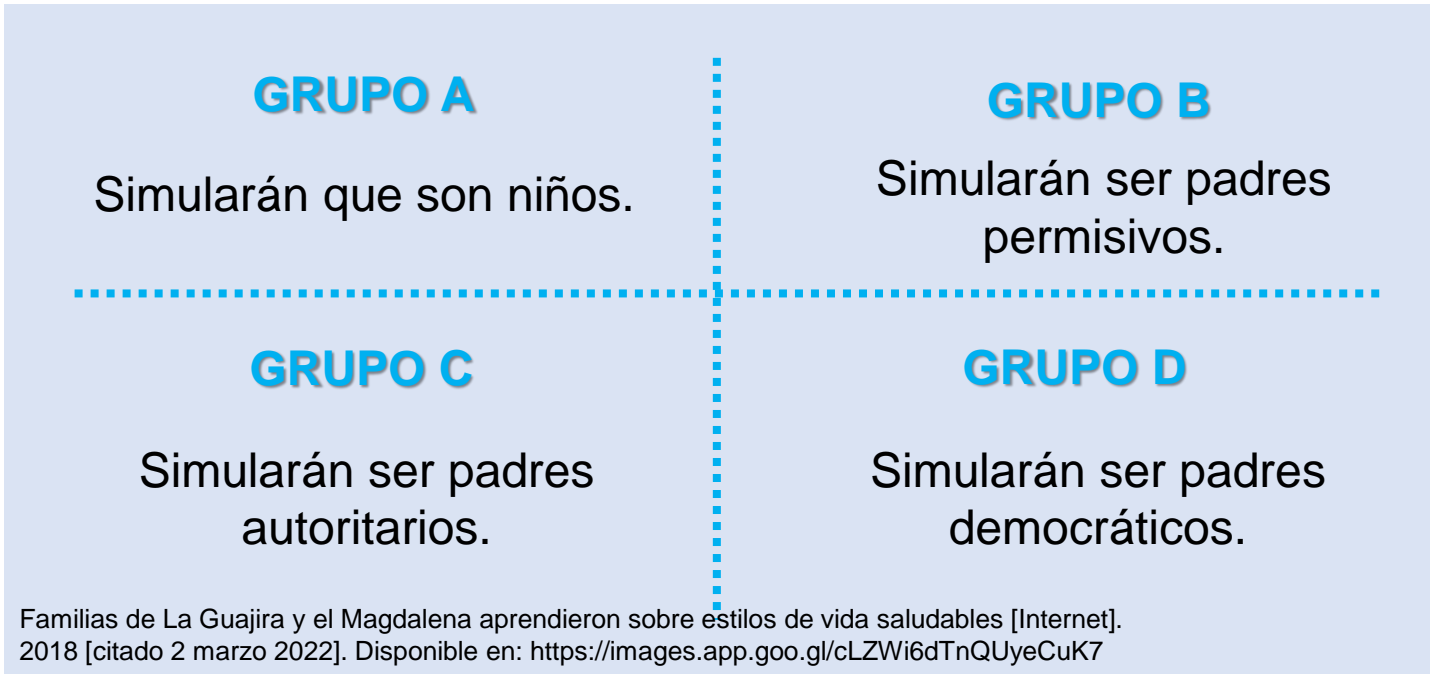


UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

SI YO FUERA NIÑO

1. Se organizan cuatro grupos de padres de familia



2. Cada grupo de padres debe mostrar cómo se transmiten hábitos saludables (baño y aseo diario, cuidado de la salud, lavado de manos, uso de dispositivos, actividad física) en los niños.
3. El profesional a cargo le indicará a cada grupo de padres el cuidado que debe transmitir al niño o niña.
4. El padre de familia que sea niño deberá actuar según relacione la transmisión del hábito y cómo este se convierte en un efecto negativo o positivo.



SI YO FUERA NIÑO

Al finalizar se **organizarán grupos de 4 o 5 padres de familia**, discutirán sobre lo que vieron, con la siguiente pregunta detonadora: **¿cómo nuestras acciones influyen directamente en el comportamiento de los niños?**, deberán realizar una reflexión y un compromiso que deben aplicar desde ese día en sus hogares, en el siguiente taller se socializarán cambios de conductas dentro del hogar.

REFLEXIÓN	COMPROMISO



¿¿PIOJOS??

Con esta herramienta los padres de familia comprenden cómo controlar la transmisión de ectoparásitos en los niños.

Contextualización

- ¿Qué son ectoparásitos? y su transmisión.
- Síntomas.
- Prevención.

Materiales

Papel Kraft, revistas, pegante, colores, marcadores, cinta, tijeras.

Tiempo aproximado

45 minutos.

Luego de la contextualización, los padres de familia a través de imágenes y palabras claves, **construirán un mural para la institución** con información importante sobre la **prevención del contagio de “piojitos”** en los niños, el mural se ubicará en un pasillo de fácil acceso para todos.



¿¿PIOJOS??


Ejemplo de información que debería llevar el mural:

QUÉ HACER PARA PREVENIR LOS **PIOJOS**

¿Qué son los piojos?
Los piojos son insectos que se alimentan de sangre y pueden transmitir enfermedades

¿Cómo prevenirlos?

- 1** Examina toda la cabeza y asegúrate de revisar también detrás de las orejas, nuca y cuello
- 2** Usa un peine para eliminar las liendres siempre que realices el examen
- 3** Si detectas piojos o liendres, no envíes a tu hijo al colegio, de este modo evitarás contagiar a otros niños



Si tu niño se rasca la cabeza con mucha frecuencia, verifica si tiene piojos y liendres

IMPORTANTE:

- Mantener el cabello limpio.
- Revisar constantemente la cabellera.
- Asistir al colegio con el cabello recogido, en coleta o moño.
- Cuidar y no compartir peines, cepillos, binchas, etc.
- Consultar al Pediatra para iniciar el tratamiento más adecuado y oportuno.

Recuperado de: <https://images.app.goo.gl/HFrds8rkT7pHSLGDA>

Como prevenir la pediculosis - Informativo [Internet]. 2020 [citado 18 Febrero 2022]. Disponible en: <https://images.app.goo.gl/HFrds8rkT7pHSLGDA>



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

PAPITO Y MAMITA

ENSÉÑAME A CUIDAR MI CUERPO

Actividad con padres, cuidadores y estudiantes

Con esta herramienta los niños y padres de familia reconocen las acciones de autocuidado y la importancia de la higiene corporal.



Se sugiere el **diseño de un vídeo institucional** sobre Cuidado e higiene personal en los niños que contenga la siguiente información: Definición de cuidado, higiene personal, cómo fomentar la higiene en los más pequeños, **baño diario, cepillado de dientes, cuidado del cabello, limpieza de uñas, manos y pies, limpieza de genitales** en los niños y las niñas.

Materiales

Tijeras, pegante, vídeo (Cuidado e Higiene personal en los niños).

Este vídeo hará parte de la contextualización del tema de interés.

Tiempo aproximado

45 minutos.



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

PAPITO Y MAMITA**ENSÉÑAME A CUIDAR MI CUERPO**

Actividad con padres, cuidadores y estudiantes

Cada padre de familia se ubicará en el salón con su hijo (en parejas, es opcional si el profesional organiza a cada padre con un niño diferente al suyo).

Se entregará el formato **PAPITO Y MAMITA ENSÉÑAME A CUIDAR MI CUERPO**, se explicará la actividad y cada pareja (madre y/o padre de familia con su niño) deberá completar.



FECHA: _____

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

NOMBRE PADRE DE FAMILIA _____

CURSO: _____

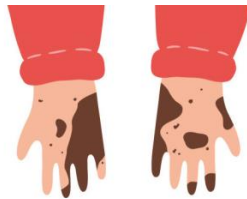
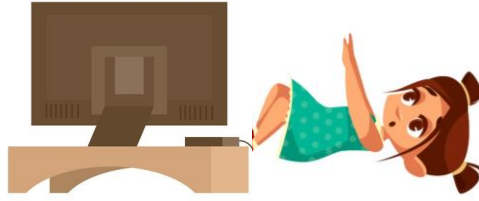
Papito lee con atención y explica a tu hijo la actividad.

A continuación, encontrarán dos cuadros y una hoja con imágenes alusivas al cuidado del cuerpo e higiene corporal, **recorten cada imagen, coloréenla y peguen en el cuadro** según corresponda, escriban brevemente con cada imagen a que cuidado se refiere.

**ASI PUEDO CUIDAR MI
CUERPO**

**DEBO EVITAR ESTO PARA
CUIDAR MI CUERPO**







DESCANSO Y SUEÑO



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

DESCANSO Y SUEÑO

El sueño es necesario para que el cuerpo **se recupere de la actividad diaria**. Las necesidades del sueño varían según la edad y la actividad de los individuos. **A mayor actividad física y mental, más número de horas de sueño se necesitan los niños.**

La **falta de sueño produce** en los niños **fatiga, dificultad en el aprendizaje** e influye negativamente en su equilibrio personal.

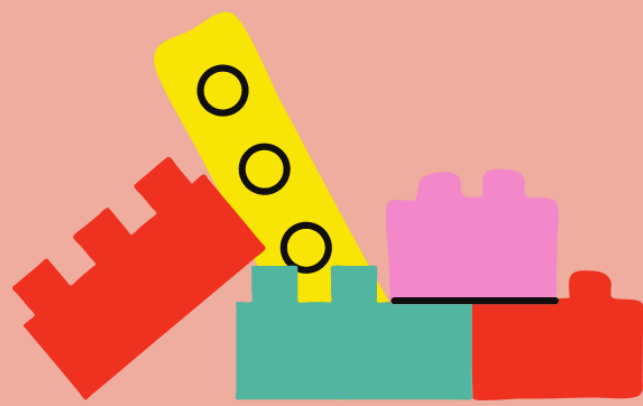


UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia



**Quando los niños se van a dormir,
recargan sus emociones y se llevan
consigo las huellas emocionales del día.
Reforcemos el amor y la importancia de
ellos en nuestras vidas!**



MI CEREBRO Y SU FUNCIÓN

Con esta herramienta instruiremos a los niños sobre la función e importancia del cerebro, cómo cuidarlo y porqué es importante el sueño para la recuperación de la energía y disminución del cansancio.

Materiales

Para esta actividad se requiere vídeo sobre el cerebro y sus funciones para niños (se sugiere la realización de un vídeo institucional donde se enseñe: cerebro y funciones) un vídeo sobre el sueño y descanso. Otro material educativo sería la creación de un cuento con imágenes sobre el cerebro y sus funciones o pop up book sobre el sueño y su importancia para la salud cerebral.

Tiempo aproximado

50 minutos.



MI CEREBRO Y SU FUNCIÓN

Se realizará la presentación y contextualización sobre descanso y sueño, previamente se socializará **funciones del cerebro, importancia, sueño y descanso**, se sugiere trabajar un **vídeo institucional o Pop up book** de manera que los niños puedan entender la información de manera sencilla.

A continuación, se comparte un vídeo que puede ser útil en caso de no contar con el institucional:

Vídeo: ¿Qué es el cerebro?

<https://www.youtube.com/watch?v=jXTLWoh0luU>

Vídeo: Segurito – Episodio 30 – Importancia del buen dormir

<https://www.youtube.com/watch?v=Xg3OxvJLmtc>

Posteriormente se entregarán a los niños imágenes alusivas al tema, se realizará un mural sobre cuidado de nuestro cerebro y el descanso para su salud.

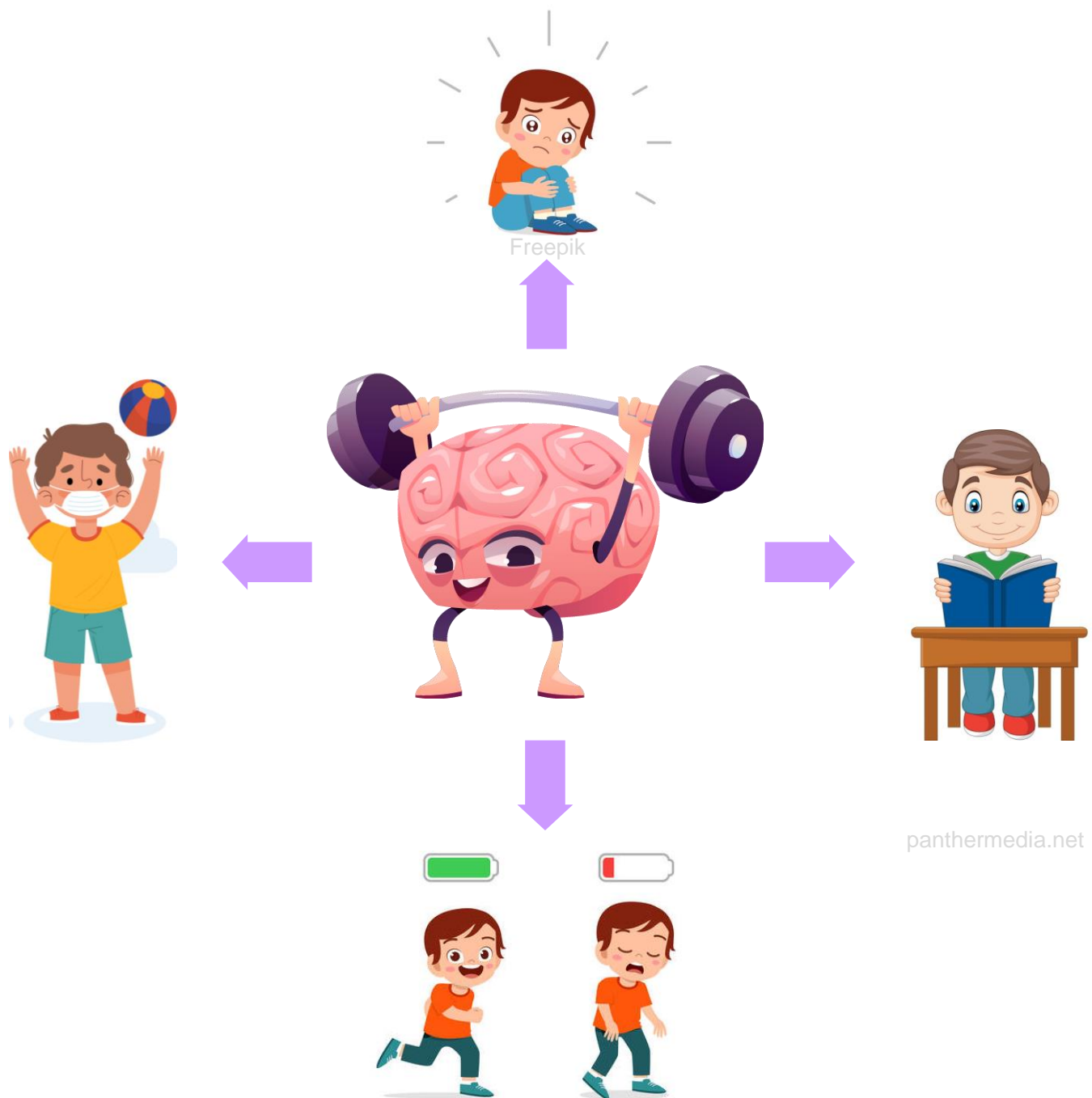


UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

MI CEREBRO Y SU FUNCIÓN

Ejemplo de imágenes para mural



Pueden utilizar frases sencillas para que los niños comprendan el mensaje al leer la cartelera.



MEDITEMOS

Actividad con padres, cuidadores y niños

Con esta herramienta los niños, padres y/o cuidadores aprenderán técnicas sencillas para meditación y relación, que pueden llevar a cabo en cualquier momento del día y además refuerza valores y amor en el hogar.

Materiales

Colchonetas, ropa suave de cambio, música instrumental.

Tiempo aproximado

50 minutos.



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

MEDITEMOS

Actividad con padres, cuidadores y niños

Contextualización

¿Qué es la meditación? ¿Cómo realizar técnicas de respiración y relajación de manera sencilla en casa, horario ideal?, ¿por qué en familia?

Se sugiere **crear un vídeo o audio de música instrumental**, en caso de no tenerlo, recomendamos el siguiente vídeo para la realización del taller:

Música relajante y tranquilizante para niños durante los procesos de aprendizaje:

<https://www.youtube.com/watch?v=BTjdc2lfMvc>

Se **extenderán las colchonetas en el suelo**, padres y niños se deben **retirar zapatos**, realizar meditación durante 20 minutos aproximadamente, técnicas de respiración profunda y pausada.

Posterior a ello, se levantarán padres y niños, cada padre **preguntará a su hijo: cómo se sintió antes, durante y después de la actividad**, que fue lo que más le gustó y si quisiera hacerlo en casa, terminarán regalándose un abrazo (padres e hijos) se incentiva a los padres realizar la actividad por lo menos una vez a la semana.

Disponible en: <https://images.app.goo.gl/dPNXRE7uu9XSg4x97>

Música relajante y tranquilizante para niños durante los procesos de aprendizaje [Internet]. 2020 [citado 4 marzo 2022]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=BTjdc2lfMvc>



AVENTURA RELAJANTE

Con esta herramienta los niños escuchan un cuento o aventura, tendrán la capacidad de imaginar y al mismo tiempo se logra descanso y relajación.

Materiales

Colchonetas, ropa suave de cambio, música instrumental (opcional).

Tiempo aproximado

40 minutos.



tellbakeandlove.wordpress.com

Contextualización

¿Cómo realizar respiración profunda y pausada?

Se sugiere uso de música instrumental, en caso de no tenerlo, recomendamos el siguiente vídeo para la realización del taller:

Música relajante y tranquilizante para niños durante los procesos de aprendizaje:

<https://www.youtube.com/watch?v=BTjdc2IfMvc>



AVENTURA RELAJANTE

- Se **extenderán las colchonetas en el salón o patio**, los niños se **deben retirar los zapatos, acostar y cerrar los ojos** mientras escuchan la música o el profesional a cargo empieza a narrar una historia.

Por ejemplo: Imaginemos que estamos en un bosque, escuchamos los pájaros, sentimos el viento en nuestra cara (solicita a los niños con movimientos suaves mover la carita hacia la derecha y la izquierda), sentimos como el sol nos pone tibias las manos (pedir a los niños que muevan sus manos, abran y cierren las manos)... **la historia o aventura puede narrarla de manera autónoma el profesional a cargo de la actividad.**

- Una vez termine la aventura o la historia, el profesional solicita a los niños abrir sus ojos, realizará **ejercicios de estiramiento** y pedirá a los niños levantarse cuidadosamente.
- Se **preguntará a los niños como se sintieron**, cómo imaginaron la aventura, que fue lo que más les gustó.
- Se sugiere **evaluar el comportamiento y concentración de los niños en las clases** después de la realización de estos ejercicios.



AVENTURA RELAJANTE

- Se **extenderán las colchonetas en el salón o patio**, los niños se **deben retirar los zapatos, acostar y cerrar los ojos** mientras escuchan la música o el profesional a cargo empieza a narrar una historia.

Por ejemplo: Imaginemos que estamos en un bosque, escuchamos los pájaros, sentimos el viento en nuestra cara (solicita a los niños con movimientos suaves mover la carita hacia la derecha y la izquierda), sentimos como el sol nos pone tibias las manos (pedir a los niños que muevan sus manos, abran y cierren las manos)... **la historia o aventura puede narrarla de manera autónoma el profesional a cargo de la actividad.**

- Una vez termine la aventura o la historia, el profesional solicita a los niños abrir sus ojos, realizará **ejercicios de estiramiento** y pedirá a los niños levantarse cuidadosamente.
- Se **preguntará a los niños como se sintieron**, cómo imaginaron la aventura, que fue lo que más les gustó.
- Se sugiere **evaluar el comportamiento y concentración de los niños en las clases** después de la realización de estos ejercicios.

Técnica de relajación para pacientes: una herramienta para el estrés y la ansiedad [Internet]. 2014 [citado 4 marzo 2022]. Disponible en: <https://images.app.goo.gl/w9gM6vzZi8t6FQ9f7>



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL USO DE PANTALLAS, CELULAR E INTERNET

Con esta herramienta los padres y/o cuidadores aprenderán hábitos saludables para el uso adecuado del tiempo de pantallas, celular, internet.

Materiales

Papel periódico o cartulina, marcadores, revistas, tijeras, pegante, escarcha, cinta.

Tiempo aproximado

50 minutos.



Uso **adecuado y tiempos para el uso de pantallas**, internet y celulares, se socializarán las siguientes técnicas para llevar a cabo en las casas:

- Evitar tener en la habitación del niño televisor, celulares o Tablet.
- No usar pantallas durante las comidas.



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL USO DE PANTALLAS, CELULAR E INTERNET

- Asigne horarios para ver televisión, usar celular o Tablet, durante la semana o fines de semana (puede prohibirlos entre semana), usar solo una hora y retirar o apagar el dispositivo. (Usted determina los tiempos).
- Prohíba el uso de pantallas durante la realización de tareas u oficios.
- Tratar el tiempo de televisión o pantallas como privilegio (solo se puede usar cuando el niño haya terminado las tareas y arreglado el cuarto, por ejemplo).
- Crear nuevas rutinas: lectura, dibujo, tocar un instrumento, salir al parque, hacer meditación, aventuras relajantes.
- Revise y analice los juegos que sigue el niño, entienda y revise si está acorde con la edad.



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL USO DE PANTALLAS, CELULAR E INTERNET

- Permita que tenga los juegos en su celular de manera que pueda supervisarlos mejor.
- No permita que los dispositivos tengan claves, asegúrese de que pueda revisar las veces que encuentre necesario hacerlo.
- Bloquee los contenidos que considere no son adecuados para la edad del niño.
- Enseñar al niño sobre la seguridad del internet.
- No compartir datos personales, imágenes con extraños, aunque parezcan amistosos.
- Conocer los amigos y conocidos con los que juega el niño.
- Dialogar, usar los vídeos, las imágenes, los programas para reflexionar, por ejemplo: ¿Te parece que estuvo bien lo que hizo Silvestre con Piolín? ¿Tú que hubieras hecho? ¿Te parece que está bien que dos personas se golpeen?



HÁBITOS SALUDABLES PARA EL USO DE PANTALLAS, CELULAR E INTERNET

- Rutina a la hora de ir a dormir, asigne el horario para que el niño vaya a la cama, luego del cepillado y cambio de ropa.
- Evitar que los niños lleven los dispositivos al colegio o en su defecto lo mantengan apagado en horas de clase.
- Pedir permiso antes de descargar cualquier app.

Con estas técnicas los padres realizarán una **cartelera llamativa** que se pondrá en el salón para que los niños sepan como **se debe utilizar el tiempo** para el uso de pantallas y celulares, el mensaje debe ser claro, llamativo, pueden elegir algunas técnicas, las que más relevancia tienen y los niños fácilmente puedan aplicar.



¡PARA DORMIR BIEN DEBO!

Con esta herramienta los niños identificarán las acciones apropiadas que ayudarán a su descanso y sueño productivo.

Contextualización

¿Qué acciones debo realizar antes de irme a la cama?
¿Cómo puedo descansar mejor?

Se entregará a cada niño la hoja: ¡Para dormir bien debo!, se explicará en que consiste la actividad, el docente o profesional a cargo supervisará e irá orientando la actividad hasta terminar, posteriormente se hará una reflexión con los niños y pondrán en su cuaderno el compromiso que deben llevar a casa y los padres de familia deben firmar.

Materiales

Formato: Para dormir debo! tijeras, pegante, colores.

Tiempo aproximado
40 minutos.



UNIVERSIDAD CES







Un compromiso con la excelencia

FECHA: _____

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

CURSO: _____

¡PARA DORMIR BIEN DEBO!

 xn--mipequeavenecia-4qb.cl/	 ayvisa.es	 freepik.es	 freepik.es	 Pinterest	 freepik.es

Recorta las caritas y ubícalas debajo de la imagen, según creas si son las actividades que tienes que hacer antes de ir a la cama y que ayudarán a mejorar el sueño y el descanso.

