

HEALTH builders



HEALTH builders



Fecha Completada

1 **Póster: Estoy Sano**

2 **Preparar el Almuerzo**

3 **¡Moverse es Divertido!**

4 **Cosas Peligrosas**

5 **Cantar y Cepillarse**

Nombre

Actividades para ayudar a que su niño crezca sano.

Fecha Completada

6

¿Cuánto Mido?

7

A Lavarse las Manos

8

Buenas Noches

9

Visita al Dentista

10

Bloquear el Sol

★

¡Felicitaciones!

Póster: Estoy Sano

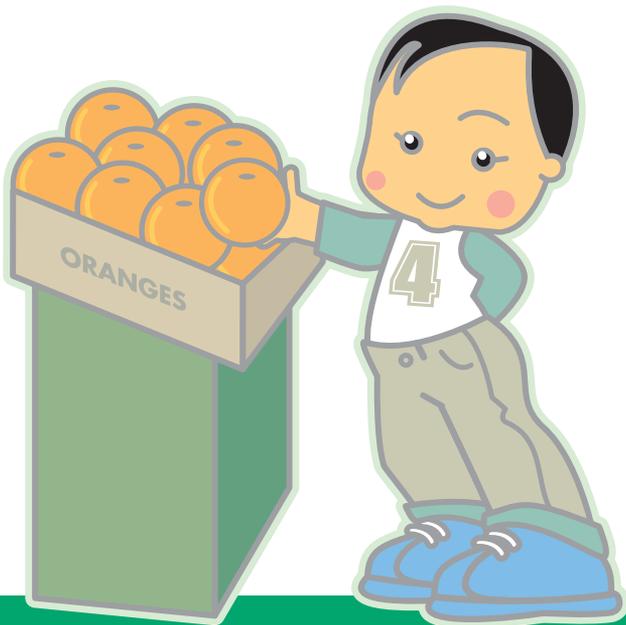
Ayude a su hijo a pensar en distintas maneras para tomar decisiones saludables todos los días. Pegue con cinta adhesiva una hoja de papel grande en la pared de la habitación de su hijo o en el refrigerador, es decir, en algún lugar donde pueda alcanzarla y verla con frecuencia. Invente un título para el póster, como **¡Estoy MUY sano!** Piensen juntos en dos o tres cosas que su hijo pueda hacer para estar sano, como **Preparar una merienda nueva que sea saludable.** **○ Jugar a saltar con mis amigos.** **○ Ir al dentista.** Ayúdelo a escribir estas ideas en hojas de papel o papelitos autoadhesivos y colóquelos en el póster. Cada vez que su hijo piense en una cosa saludable para hacer, ayúdelo a escribirla y a pegarla con cinta adhesiva

en el póster. Intente pensar, como mínimo, en una cosa todos los días durante una semana.



Preparar el Almuerzo

Si su hijo lleva el almuerzo a la guardería infantil o al centro preescolar, planifiquen juntos un menú para un “almuerzo saludable”. En cambio, si su hijo está en casa, planifiquen un picnic saludable. Deje que su hijo le ayude a comprar los alimentos o a empacar el almuerzo. Converse acerca de la importancia de comer muchos tipos diferentes de alimentos (productos lácteos, carnes, frijoles, frutas, verduras, granos y cereales). Permítale diseñar un menú saludable, deje que seleccione los alimentos que le gustan, o invente una nueva comida que combine alimentos que pertenezcan a algunos de estos grupos de alimentos. Hágalo más divertido dejando que le ayude a cortar frutas o verduras, o dejando que las prepare de manera divertida, como cortar la manzana en rodajas o cortar un sándwich en formas triangulares.



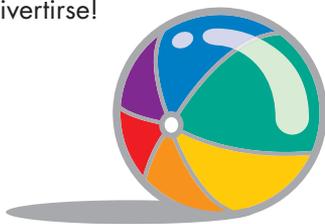
¡Moverse es Divertido!

Es importante que los ejercicios en familia sean parte de la rutina. Hable con su hijo sobre la importancia de usar los músculos y poner el cuerpo en movimiento (el corazón, los pulmones y la sangre) todos los días para estar fuerte y sano. Piensen juntos en actividades que a su hijo le guste hacer y que lo mantengan en movimiento, como jugar a corre que te agarro ("tag"), saltar a la cuerda, bailar, jugar en el parque o salir a pasear. Agregue cosas que les guste hacer a los demás integrantes de la familia. Al menos una vez al día, realicen juntos una de estas actividades. Después de hacer la actividad, conversen juntos sobre lo que siente su hijo. ¿Fue divertido? ¿Fue muy difícil? ¿Cómo se siente después de haber estado en movimiento?

A continuación, incluimos algunas ideas para hacer ejercicio en familia:

- Dar una vuelta a la manzana
- Bailar al son de la música en el hogar
- Hacer ejercicio siguiendo las instrucciones de un video de ejercicios
- Practicar un deporte juntos en el parque

¡Asegúrese de divertirse!



Cosas Peligrosas

Incluso a los cuatro o cinco años, no es demasiado temprano para comenzar a decirle a su hijo qué cosas pueden ser perjudiciales para su cuerpo, como fumar o consumir drogas. Su hijo en edad preescolar es demasiado pequeño para comprender muchas palabras técnicas, y probablemente no tolere un sermón muy largo. Pero puede comenzar a enseñarle sobre las acciones y sus consecuencias, y cómo tomar sus propias decisiones. Converse con su hijo sobre estas acciones y sus resultados, siempre que se le ocurra. Por ejemplo, si toca una estufa caliente, se quemará. Si come mucho o bebe demasiado rápido, puede darle dolor de estómago. Dele opciones para que tome sus propias decisiones (cómo quiere vestirse o qué quiere comer para la merienda). Felicítelo por tomar las decisiones correctas. Al hablar de las acciones y de sus consecuencias, y al dejarlo tomar sus propias decisiones, su hijo está aprendiendo a actuar por cuenta propia y esto estimula la confianza en sus decisiones. Su hijo también está aprendiendo que sus acciones tienen consecuencias y que es responsable de sus acciones. Tómese el tiempo para hablar sobre acciones como fumar o consumir drogas y las consecuencias peligrosas que esas acciones pueden provocarle a su cuerpo. Debido a que su hijo aprende de sus acciones, sea el ejemplo del comportamiento que usted espera de su hijo (por ejemplo, use agarraderas de horno cuando el horno esté caliente, póngase el cinturón de seguridad o no fume).

Cantar y Cepillarse

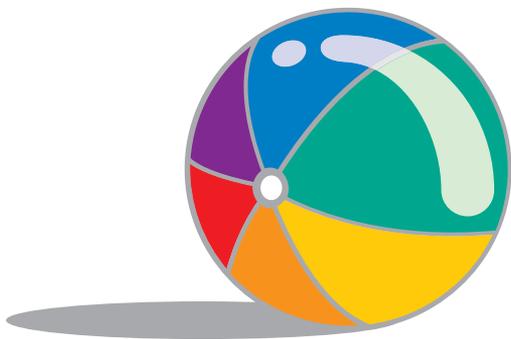
Es importante enseñarle a su hijo buenos hábitos de cepillado de dientes mientras todavía es pequeño. Debe dedicarle alrededor de tres minutos, dos veces al día, al cepillado de dientes. Una buena manera de ayudarlo a adquirir este hábito es cantar una canción mientras se cepilla. Busque una canción que tenga muchos versos y empiece a cantarla cuando su hijo comience a cepillarse. Sabrá que debe dejar de cepillarse cuando termine la canción. Háblele de lo importante que es cepillar cada diente, de atrás y de adelante. A esta edad, es recomendable que usted ayude a su hijo, hasta el último minuto, para asegurarse que estén

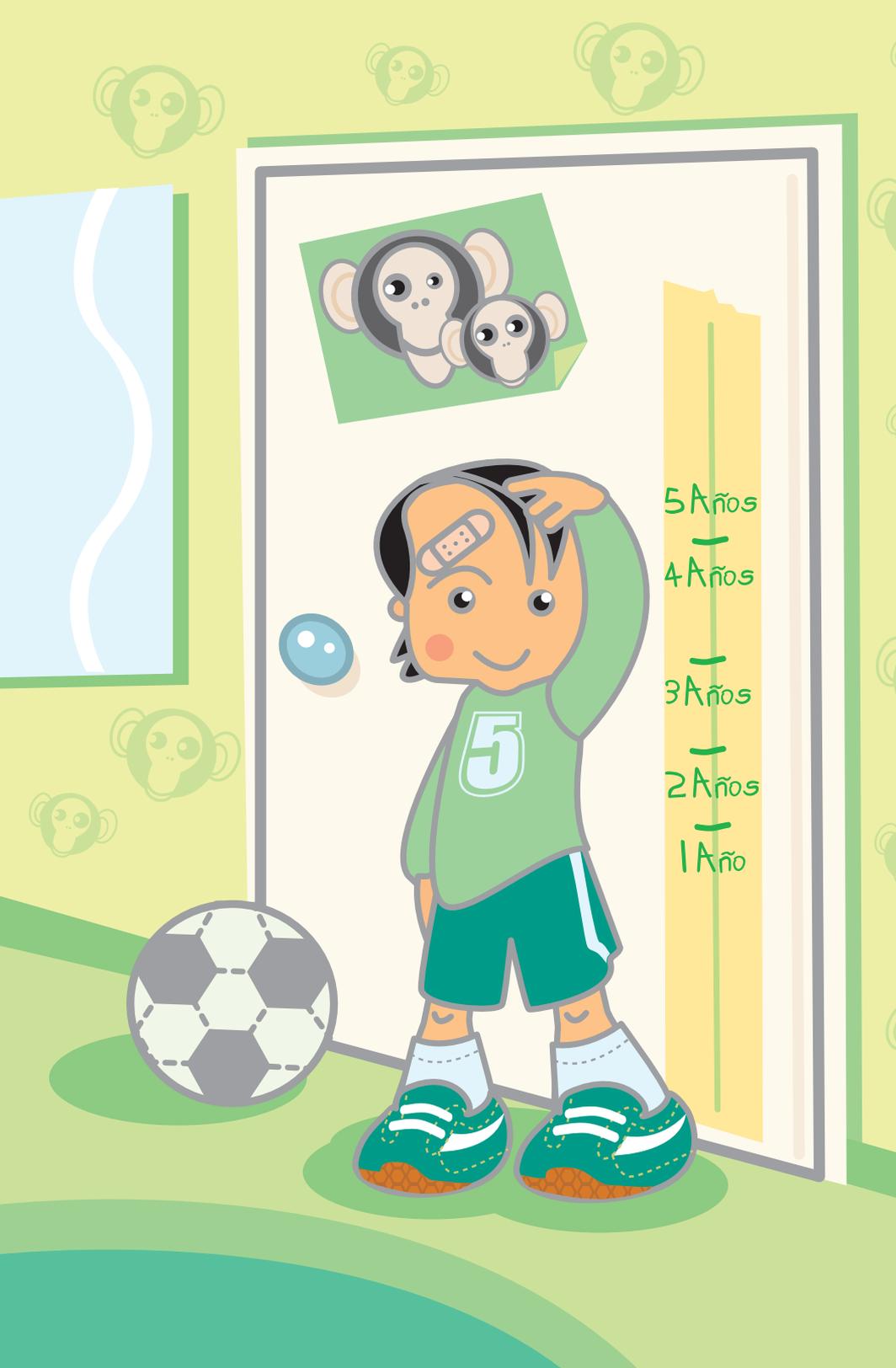
limpias todas las áreas de los dientes y encías. Si usted hace esto con su hijo varias veces, se acostumbrará a tomarse un poco más de tiempo y a hacerlo muy bien.



¿Cuánto Mido?

A su hijo le divertirá mucho ver cómo está creciendo. Busque un lugar en su casa donde pueda llevar un registro de su estatura, como detrás de una puerta, el marco de una puerta o la pared dentro de un armario. Todos los meses, mida a su hijo y marque su estatura (puede escribir en un pedazo de cinta adhesiva si no quiere escribir en la pared). Escriba la fecha junto a la marca. Háblele acerca de las comidas que come y cómo le ayudan a crecer. Recuérdele que dormir bien de noche ayuda a que su cuerpo crezca. ¡Le encantará medir su progreso en los años venideros!



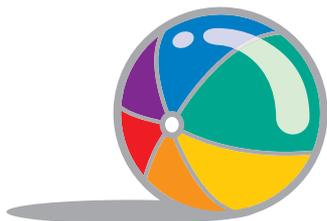


5 Años
—
4 Años
—
3 Años
—
2 Años
—
1 Año



A Lavarse las Manos

Es importante que su hijo aprenda a lavarse las manos correctamente. Si lo hace, se enfermará con menor frecuencia y tendrá menos posibilidades de transmitir gérmenes al resto de la familia. Una buena manera de enseñarle a su hijo a lavarse las manos es ponerle un poco de pintura lavable para niños en las manos y hacer que se frote las manos. Si no tiene pintura lavable, ¡intente con ketchup! Dígale que van a simular que la pintura representa a los “gérmenes”. Explíquele que no podemos ver los gérmenes, de manera tal que debemos lavarnos cada parte de las manos para asegurarnos que no quede ninguno. Ayúdelo a usar jabón para sacarse la pintura. Muéstrole que es más difícil sacarla de la zona alrededor de las uñas y debajo de éstas. Una vez que haya terminado, converse con su hijo acerca de cuándo debe lavarse las manos, por ejemplo antes de comer, cuando llega de afuera, luego de ir al baño y luego de soplar o limpiarse la nariz.



Buenas Noches

Antes de que su hijo comience la escuela, es importante acostumbrarlo a un horario que incluya bastantes horas de sueño. Comience a adelantar lentamente la hora de ir a dormir de su hijo, hasta que se vaya a dormir alrededor de las ocho. De esta manera, podrá tener de 10 a 12 horas de sueño y se despertará con tiempo suficiente para tomar un desayuno saludable y prepararse para ir a la escuela sin tener prisa ni sentirse cansado. Piense en crear un ambiente de relajación antes de la hora de dormir, por ejemplo preparándole un baño tibio o contándole un cuento. Si su hijo todavía duerme por la tarde, comience a despertarlo antes para que esté listo para irse a la cama y pueda dormirse temprano.



Cepillado de Dientes en Familia

Es probable que el cepillado de dientes sea una de las tareas a las que su hijo se resista. Una forma de hacerlo más fácil es tomarlo como un evento familiar.

Cree una rutina en la que una vez al día todos los miembros de la familia se cepillen los dientes a la vez (elijá el mejor momento para hacerlo con su familia). Puede hacerlo más divertido usando un cronómetro para ver quién puede cepillarse durante tres minutos. O ponga siempre la misma canción para cepillarse.



Bloquear el Sol

El sol puede ser peligroso para la piel de su hijo. Si tiene pensado pasar un día al aire libre, asegúrese que su hijo esté protegido con un protector solar.

Haga que la aplicación del protector solar sea parte de la rutina y de la lista de cosas para hacer al “momento de prepararse para salir”. Diga algo como:

**Nos estamos preparando para salir.
¿Tenemos bebidas y meriendas
para llevar?**

y deje que su hijo diga “Listo” cuando tenga las bebidas y las meriendas.

**¿Nos pusimos protector solar?” (Listo).
¿Empacamos nuestros juguetes? (Listo).
¿Mamá tiene el bolso? (Listo).
¡Perfecto, vamos!**

Aun cuando crea que su hijo no se quema con facilidad, debe aplicarle protector solar, ¡ya que una quemadura no es la única forma en que el sol puede causar daños! Y dado que el sol puede causar daños aun cuando el cielo está nublado, use protector solar los días nublados también.

Notas