



## Recuerde



Los estilos de vida saludables\* potencian procesos de desarrollo como:

- Construcción de identidad
- Autonomía
- Autorreconocimiento
- Autocuidado
- Cuidado del otro
- Cuidado del entorno y el medio ambiente
- Comunicación



Promover los estilos de vida saludables requiere de un trabajo colaborativo entre las instituciones educativas y las familias.



Los invitamos a reconocer y valorar las prácticas de cuidado de las familias y así enriquecer las que se promocionan en la Institución Educativa, para llegar a acuerdos y promover en conjunto estilos de vida saludables.

\*Alimentación saludable, prácticas de higiene, actividad física y descanso.



La educación es de todos

Mineducación



La educación es de todos

Mineducación

Profe

Consulte otras ideas de actividades, juegos y recursos didácticos que están disponibles en la caja de herramientas de la Estrategia Estilos de Vida Saludables.



Guía práctica para docentes



Educación inicial y preescolar



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física



# Ideas para promover los Estilos de Vida Saludables



## Alimentación saludable



Promover la alimentación saludable permite que las niñas y los niños:

- Comuniquen en la cotidianidad sus gustos y preferencias relacionados con los alimentos y sus preparaciones.
- Reconozcan los alimentos y preparaciones propias de su territorio.
- Participen en la elección y en preparación de distintas recetas.
- Exploren y aprendan el origen y procesos de los alimentos.
- Apropien hábitos y prácticas alimentarias saludables.



Converse con las niñas y los niños sobre sus gustos y costumbres alimentarias, las de sus familias y territorio, de acuerdo con sus valores y tradiciones.



## Prácticas de higiene



Promover las prácticas clave de higiene permite que las niñas y los niños:

- Reconozcan y valoren sus características corporales y las de los demás.
- Comprendan la importancia de las prácticas de higiene y autocuidado (lavado de manos frecuente, cepillado de dientes, baño diario y cepillado de cabello).
- De manera autónoma realicen y disfruten en su cotidianidad prácticas de higiene como: lavado de manos frecuente, cepillado de dientes, baño diario y cepillado del cabello.
- Participen en la organización, limpieza y mantenimiento de las condiciones de higiene adecuadas de su entorno.



Converse sobre los hábitos de higiene de las niñas y los niños, sus familias y territorios, de acuerdo con sus costumbres, valores y tradiciones.



## Actividad física



Promover la actividad física y el descanso permite que las niñas y los niños:

- Disfruten de experiencias del juego, la exploración del medio, la literatura y las expresiones artísticas.
- Conozcan sus cuerpos, experimenten movimientos y se desplacen por el espacio.
- Disfrutan de situaciones en las que trepan, recorren caminos, superan obstáculos y exploran posibilidades de movimiento.
- Expresan libremente si están cansados, necesitan una pausa o tienen sueño.



Converse con las niñas y los niños sobre las prácticas que impliquen actividad física y descanso de acuerdo con sus costumbres, valores y tradiciones.

### Promueva experiencias que permitan que las niñas y los niños:



Exploren los alimentos, los huelan, los toquen, los saboreen, los mezclen.	Elijan ingredientes y participen en diferentes maneras de preparar recetas, reconociendo sus beneficios.
Establezcan relaciones y formulen hipótesis respecto al origen de los alimentos, así como su importancia para su crecimiento y su estado de salud.	Tomen decisiones frente al consumo de alimentos saludables.

#### Algunas propuestas:

- Realizar el día de los cocineros y cocineras, donde las niñas y los niños tengan la oportunidad de elaborar y compartir recetas tradicionales de su familia o comunidad.
- Elaborar un recetario con la participación de las niñas, los niños y sus familias.
- Implementar la huerta escolar y promover huertas caseras o siembra de alimentos en casa.
- Preparar con las niñas y los niños el momento de comer (elaboración de individuales y manteles, conversación sobre los alimentos).
- Acompañar de manera sensible los momentos de alimentación durante la jornada escolar (PAE y tienda escolar) comprendiendo que también se trata de un momento pedagógico que favorece la construcción de estilos de vida saludables.

### Promueva experiencias que permitan que las niñas y los niños:



Incluyan en su rutina escolar prácticas como el lavado de manos frecuente con la técnica adecuada y el cepillado de dientes.	Reconozcan y anticipen los cambios vividos en su cuerpo y se identifiquen como seres con características que los hacen únicos.
Participen en acciones cotidianas de organización y limpieza de espacios como el aula, el patio escolar, la huerta, el comedor, etc.	De manera independiente realicen prácticas como: peinarse, lavarse frecuentemente las manos, ir al baño, lavarse la cara, sonarse y cepillarse los dientes.

#### Algunas propuestas:

- Establecer en la rutina escolar los momentos para las prácticas de higiene: lavado de manos frecuente, cepillado de dientes, peinado, lavarse la cara, entre otras.
- Garantizar en la rutina escolar el lavado de manos frecuente, con agua y jabón y siguiendo los pasos sugeridos por la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud.
- Preparar y personalizar con las niñas, los niños y sus familias los elementos necesarios para sus prácticas de higiene.
- Disponer de un lugar específico y de fácil acceso para las niñas y los niños donde se ubiquen los elementos para la higiene según las orientaciones de la autoridad sanitaria.
- Realizar sesiones de cuidado personal: corte de uñas, masaje con crema, lavado y cepillado suave del cabello.

### Promueva experiencias que permitan que las niñas y los niños:



Disfruten de las posibilidades que le ofrece el movimiento y actividad de su cuerpo de manera espontánea y natural.	Acompañar y promover momentos de recreación de las niñas y los niños durante la jornada escolar.
Hagan pausas y descansen durante la jornada escolar.	Reconozcan la importancia de la actividad física y el descanso.

#### Algunas propuestas:

- Disponer el mobiliario y objetos del aula, de manera que favorezca el movimiento de las niñas y los niños.
- Promover de manera cotidiana la actividad física a través de circuitos motores, pistas de obstáculos, espacios de danza, entre otros.
- Disponer de un lugar específico y de fácil acceso para las niñas y los niños para que puedan descansar durante la jornada escolar.
- Hacer una pijamada en la que se converse y realicen acciones específicas relacionadas con el descanso.