



## Recuerde



Practicar estilos de vida saludables favorece que las niñas y los niños vivan y disfruten del nivel más alto posible de salud.

Incluir los estilos de vida saludables en las rutinas familiares ayuda a que las niñas y los niños:

- Conozcan su cuerpo y lo valoren.
- Cuiden de sí y de quienes nos rodean.
- Sean independientes y tengan autonomía de acuerdo con las características de su desarrollo.
- Mantengan un buen estado de salud.



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

Les invitamos a conocer algunas ideas para promover el bienestar en conjunto con la Institución Educativa.



La educación es de todos

Mineducación



La educación es de todos

Mineducación



Guía práctica para familias



GRADOS 1<sup>o</sup> a 3<sup>o</sup>



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física

unicef 

unicef 



# Ideas para promover los Estilos de Vida Saludables



## Alimentación saludable



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

- Expresen de diferentes maneras sus gustos y preferencias alimentarias.
- Reconozcan los alimentos saludables y los beneficios para su cuerpo.
- Participen en la elección de alimentos y en la preparación de recetas.
- Apropien hábitos y prácticas alimentarias saludables.
- Tomem decisiones de manera consciente para una alimentación saludable.



Converse con las niñas y los niños sobre sus alimentos favoritos, los que no le gustan y sus razones. Cuénteles cuáles eran los alimentos que consumían en su infancia, si puede muéstréselos, cuáles le gustaban y cuáles no y cómo los preparaban en su hogar.



## 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).
- Realicen y disfruten las prácticas claves de higiene, en su cotidianidad, de manera autónoma.
- Participen en acciones de limpieza, organización, preservación y cuidado del espacio físico y de su entorno.
- Reconozcan y comprendan la relación entre las condiciones de su entorno y su estado de salud.



Converse con las niñas y los niños sobre la importancia de las prácticas de higiene (lavado de manos frecuente, cepillado de dientes, baño diario) y el cuidado del cuerpo.



## Actividad física



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

- Participen libremente de juegos, de expresión dramática y la práctica de algunos deportes de acuerdo con sus gustos y preferencias.
- Reconozcan y comprendan la importancia de la actividad física y el descanso para su salud y bienestar.
- Disfruten de situaciones que implican actividad física, en las que trepan, recorren caminos, superan obstáculos y exploran diferentes posibilidades de movimiento.
- Expresen libremente si tienen cansancio, necesitan una pausa o tienen sueño, y tomen decisiones de manera consciente que les permita disfrutar de la actividad física y del descanso.



Converse con las niñas y los niños sobre la importancia de la actividad física y el descanso, cuénteles que actividad física hace usted y cuáles eran sus juegos, bailes favoritos en su infancia.

### En familia



Permita que las niñas y los niños participen en la preparación de algunos alimentos, mientras conversan sobre su origen, las diferentes maneras en las que se preparan y consumen en su familia y sus beneficios para la salud.

Permita que las niñas y los niños participen del momento de hacer mercado y dialoguen sobre las características de los que compran (los alimentos son muy dulces, tienen mucha grasa, son naturales, son saludables, etc.).

Cotidianamente, tomen decisiones que le permitan tener una alimentación saludable. Presten atención a los alimentos para la lonchera, las meriendas o las onces de las niñas y los niños.

Mantenga organizado y limpio el espacio donde se preparan y consumen alimentos. Favorezca la conversación y evite el uso de televisor o celular mientras se alimentan.

### Algunas propuestas:

- Probar nuevos alimentos en familia.
- Recordar y preparar recetas familiares tradicionales en compañía de las niñas y los niños.
- Preferir alimentos naturales en las preparaciones cotidianas.
- Definir un lugar y tiempo específico para el momento de comer en familia.
- Disponer y organizar con las niñas y los niños el lugar donde se consumen los alimentos, de manera que éste sea agradable y limpio.
- Promover diálogos y conversaciones durante el momento de comer.
- Promover que los momentos de alimentación familiar sean amables (sin alzar la voz, sin obligar a comer y sin emplear la violencia para dar de comer), respetando los tiempos que cada persona requiere para consumir los alimentos.

### En familia



En sus rutinas familiares, incluya los momentos para las prácticas de higiene y autocuidado, especialmente el lavado de manos frecuente y el cepillado de dientes.

Acompañe y oriente a las niñas y los niños en los momentos de las prácticas de higiene y cuidado (lavado de manos frecuente, cepillado de dientes, baño diario, arreglo personal) para que lo disfruten y lo hagan correctamente.

Mientras acompaña en los momentos de higiene conversen sobre los cambios que se presentan en el cuerpo a lo largo del tiempo y como todos tenemos características que nos hacen únicos.

Garantice que las niñas y los niños cuenten con elementos personales necesarios para las prácticas de higiene: cepillo de dientes, peinilla, toalla, jabón, shampoo, entre otros.

### Algunas propuestas:

- Crear un horario familiar donde se identifique los momentos de realización de las prácticas de higiene, cuidado personal y descanso.
- Disponer de un lugar específico donde las niñas y los niños accedan a sus elementos de higiene.
- Realizar de manera cotidiana sesiones de cuidado personal: corte de uñas, masaje con crema, lavado y cepillado suave del cabello.
- Acompañar con canciones, juegos, cuentos, historias o narraciones los momentos de las prácticas de higiene.
- Realizar revisión frecuente de presencia de piojos y hacer la limpieza en los casos que se requiera.
- Recordar y acompañar a las niñas y los niños en la práctica de lavado de manos frecuente y sin falta en momentos como: al salir y llegar a casa, antes y después de comer, después de ir al baño, después de jugar, al estornudar, toser o limpiarse la nariz.

### En familia

Permita que las niñas y los niños disfruten de manera espontánea y natural de su cuerpo y movimiento (bailar, jugar, saltar, caminar, correr).

Realice salidas en familia donde puede disfrutar espacios y actividades de su comunidad (jugar en el parque, caminar, montar bicicleta).

Adecúe el espacio donde duermen y descansan las niñas y los niños, para que estén seguros y disfruten este momento.

Como familia, incluya en sus rutinas la realización de actividad física y momentos de descanso.



### Algunas propuestas:

- Jugar con las niñas y los niños a saltar, trepar, agacharse, correr, caminar rápido.
- Disfrutar con las niñas y los niños de los bailes y la música tradicional de su familia y territorio.
- Promover actividades como caminatas y montar bicicleta para los desplazamientos de la casa a otros lugares.
- En sus rutinas familiares, incluir actividades que le permitan tomar pausas y descansar (sentarse a conversar, disfrutar la lectura de un libro, dormir).
- Establecer horarios para el momento de dormir y levantarse.