



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

unicef

unicef



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.
- Aproprien 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.

Promueva experiencias que permitan que las niñas y los niños:



Exploren los alimentos, los huelan, los toquen, los saborean, 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.



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.

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.



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:



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.