



Recuerde



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

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

- Conozcan su cuerpo y lo valoren.
- Cuiden de sí mismos y de los otros.
- Sean independientes y autónomos de acuerdo con las características de su desarrollo.
- Mantengan un buen estado de salud.



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

Los invitamos a reconocer como el Establecimiento Educativo promociona los estilos de vida saludable paralegar a acuerdos y promoverlos juntos.



La educación
es de todos

Mineducación



La educación
es de todos

Mineducación



Guía
práctica para
familias

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.
- Apropren hábitos y prácticas alimentarias saludables.



Converse con las niñas y los niños sobre sus alimentos favoritos, los que no les gusta y sus razones. Cuéntele cuales eran los alimentos que consumían en su infancia, si puede muéstreselos, cuales les gustaban y cuales no y como 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, 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, cepillado de dientes, baño diario, cepillado del cabello.
- Participen en la organización y mantenimiento de las condiciones de higiene adecuadas de su entorno.



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:

- Disfrutan 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 la importancia de la actividad física y el descanso, cuéntele que actividad física hace usted y cuáles eran sus juegos, bailes, movimientos 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 dialogue con ellos sobre las características de lo que compran (los alimentos son muy dulces, tienen mucha grasa, son naturales, son saludables, etc.).

Acompaíñe de manera sensible los momentos de alimentación durante la jornada escolar (PAE y tienda escolar). Preste atención a los alimentos de la lonchera de las niñas y los niños.

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

Algunas propuestas:

- Probar nuevos alimentos en familia, permitiendo que las niñas y los niños puedan explorar su textura, olor, color, sabor, tamaño.
- Retomar 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. Preparar este lugar para que sea agradable.
- Preparar los alimentos con buena higiene y manipulación de alimentos.
- 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.

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

Involucre a las niñas y los niños en la organización y limpieza de los espacios (su cuarto, zonas donde juega, juguetes y otros elementos).

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, constante 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, juegos tradicionales).

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.
- En sus rutinas familiares, incluir actividades que le permitan tomar pausas y descansar (sentarse a conversar, disfrutar la lectura de un libro, dormir).
- Disminuir el uso de dispositivos electrónicos como: televisor, celulares, computadores.
- Establecer horarios para el momento de dormir y levantarse y explique a las niñas y los niños la importancia de estos momentos.