

Vive para dejar Huellas





SALUD EN FAMILIA



Corporación Universitaria
Adventista

Autoras:

- *Aleida Ochoa Perdomo*
- *Jhina Gisela Suarez Medina*
- *Viviana Montealegre Gómez*

Asesora Temática

Doris Chaparro

Metodológico:

Gelver Pérez Pulido

Introducción

Los hábitos saludables son un conjunto de conductas que se asumen diariamente; las cuales contribuyen positivamente en un bienestar físico, mental y social. Es fundamental que desde una edad temprana se eduque a los niños con buenos hábitos. Ya que los primeros años son la base de la construcción del carácter. Es por eso que a través de este manual de actividades se abordarán tres hábitos importantes que contribuyen a tener una vida saludable, los cuales son: hábitos higiénicos, hábitos del entorno y hábitos nutricionales. Estas actividades han sido diseñadas para trabajar en el aula con todos los niños y también se vinculan las familias para el desarrollo del proyecto de estilo de vida saludable que se aborda desde los hábitos mencionados.

Instrucción General

Este manual ha sido diseñado para que las familias puedan mejorar su estilo de vida saludable para un óptimo aprendizaje social. Teniendo a consideración la ejecución de los hábitos higiénicos, hábitos del entorno y los hábitos nutricionales. El tiempo de duración de este programa es un semestre, para lo cual los niños participarán con sus amigos y padres en el desarrollo de una serie de actividades bajo la dirección de una maestra. Finalmente la familia que cumpla con todas las requisitos del manual participará de una graduación en donde se les entregará a las familias una constancia de todo el proceso realizado en reconocimiento a su unidad familiar en el desarrollo del programa vive para dejar huellas.



Contenido



SALUD EN FAMILIA

Introducción

• ¿Qué es un estilo de vida saludable? ¿Qué son hábitos?.....	1
• ¿Sabías que...?.....	2
• Hábitos de Higiene Corporal	3
• Lavado de Manos.....	4
• Aseo Diario del cuerpo.....	5
• ¡A divertirnos!	8
• ¡Mi Evaluación!.....	19
• Hábitos del Entorno	21
• Importancia de los Hábitos.....	22
• ¡ A divertirnos.....	24
• ¡Mi Evaluación!.....	35
• Hábitos Nutricionales	37
• ¿Qué es una dieta?	38
• Características de una dieta saludable.....	39
• Necesidades o requerimientos nutricionales.....	40
• Recomendaciones Generales.....	42
• ¡A divertirnos!	43
• ¡Mi Evaluación!	54
• Referencias	56
Certificado del proyecto	





¿Qué es un estilo de Vida Saludable?

El glosario de promoción de la salud (O.M.S., 1999) define estilo de vida de una persona como aquel "compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc.

¿Qué son Hábitos?

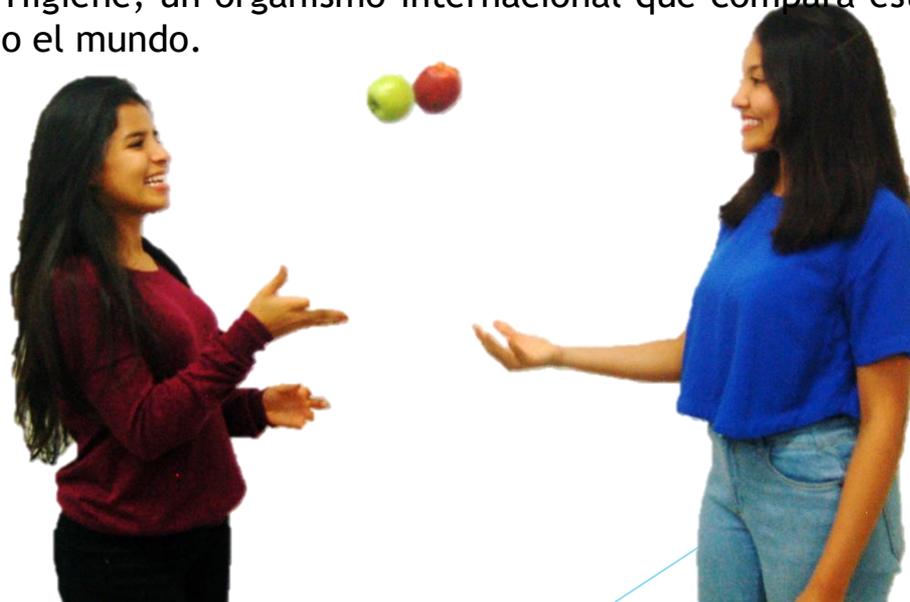
Según la Rea es el modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.



Sabías que...

- **¿Sabías que el aguacate puede sustituir a la mantequilla?**
Utiliza poca cantidad, evitando que su color se vuelva verdoso, y podrás elaborar tus recetas de forma más saludable.
- **¿Es el inodoro lo más sucio de nuestro hogar?**
Según el ABC (2012) Expertos destacan que estamos equivocados, que de hecho el asiento del inodoro es una de lugares más limpios de nuestro hogar, mientras lugares que no sospechamos son notablemente más proclives a presentar restos fecales.
- **¿Sabías que la esponja de lavar platos en la cocina, es unos objetos más contaminados de bacterias en la casa?**

"La cosa más sucia siempre es de lejos la esponja de cocina", asegura John Oxford, profesor de virología de la Universidad de Londres y director del Consejo de la Higiene, un organismo internacional que compara estándares de higiene en todo el mundo.



Hábitos de Higiene Corporal



SALUD EN FAMILIA



Lavado de Manos

El lavado de manos es muy importante, cada vez hay más evidencias de que realizándolo con la frecuencia sugerida (...con responsabilidad pero sin obsesión...) y de manera adecuada, el riesgo de algunas enfermedades (gripas, infecciones respiratorias, de garganta, de heridas e intestinales, conjuntivitis entre otras) disminuye notablemente.

Aseo Diario

Aunque parezca innecesario hacer este recuento, vale la pena repasar lo siguiente: El aseo diario es fundamental para tener una buena salud, para ofrecer una imagen agradable a quienes nos rodean y para “transmitir salud...no enfermedad”.

El aseo diario comienza con el baño, el cual debe realizarse con jabón y de ser posible también con una esponja para la parte trasera de las orejas, el cuello y la espalda, ya que son zonas que usualmente se pasan por alto.



Los copitos de algodón ó un pañito humedecido (exclusivo para ello), son indispensables para la parte interna de los oídos. Tenga en cuenta que no debe introducirse más allá del orificio de entrada para evitar lesiones.

La depilación de axilas es importante para evitar la acumulación de sudor y malos olores, además hace parte de la buena presentación personal sobre todo si se usa manga muy corta o sisa.

El lavado del cabello debe realizarse con la frecuencia necesaria: Tenga en cuenta que entre más sucio el cabello, más tendencia a caerse, además la apariencia grasosa y el mal olor (por más recogido que lo tenga) no ayudan para nada en su presentación personal. Si tiene caspa, lávelo con un shampoo adecuado para ello y consulte al dermatólogo.

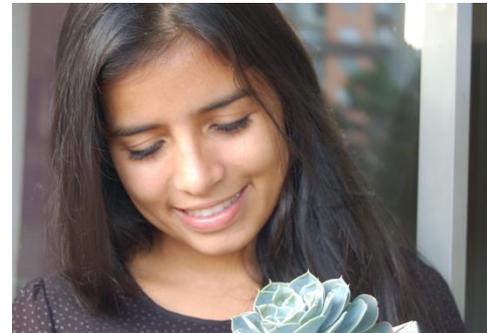


Lave sus pies a diario: La planta (use piedra pómez para suavizarla, así también descansará sus pies), el empeine (parte superior), las **Uñas y entre los dedos:**

Unos pies limpios y descansados se reflejan en la cara y la actitud de cada persona. Debe secarlos muy bien y no olvide hacerlo también entre los dedos para evitar hongos.

Seque muy bien todo su cuerpo, pues la humedad facilita la aparición y crecimiento de hongos. Aplique desodorante en las axilas. Ponga talco ó desodorante en los pies.

Use maquillaje suave para que se vea muy fresca todo el día. Evite el exceso de polvo en la cara porque éste va cayendo cada vez que usted se mueve y contamina niños, superficies y alimentos.



Mantenga las uñas cortas, limpias y sin maquillar: Así evitará lastimar a los niños, además el esmalte acumula impurezas y suciedad acumulada bajo las uñas.



El lavado de los dientes, es fundamental para tener buena salud, ya que por la boca ingresan bacterias y por ser un medio húmedo facilita su crecimiento y reproducción. Estas bacterias pueden ocasionar caries, placa bacteriana (sarro), gingivitis (enrojecimiento, hinchazón y sangrado de las encías), halitosis (mal aliento) y problemas cardiacos.

Lave sus dientes 3 veces al día: Luego del desayuno, del almuerzo y de la comida. El lavado al levantarse es opcional, pero antes de acostarse es obligatorio. Para hacerlo, necesitará seda dental, crema dental, cepillo de dientes y agua.



Lave su lengua por lo menos una vez al día. Tenga en cuenta que no hay que hacerle duro al cepillo en ningún momento, pues lo que lava no es la fuerza, sino el correcto cepillado y las repeticiones.

¡A Divertirnos!



SALUD EN FAMILIA

Un aseo Necesario

Concepto Clave

Higiene **Valores**

Autoestima y autocuidado

Competencia: Interioriza el concepto de higiene corporal para una mejor práctica.

Recursos: Video, Equipos electrónicos, laminas y Cartulina.

Compartiendo con Amigos

Al Inicio de esta actividad se les dará a los niños el argumento de que el aseo es importante. Para esto se utilizará la analogía de la comida que así como necesitamos comer todos los días necesitamos todos los días del aseo porque es igual de importante. Finalmente se les mostrará a los niños videos de sensibilización acerca del aseo personal. Finalmente se hará una retroalimentación con todos.

Experimento en casa



Al llegar a casa darse un baño con champo, jabón durante el tiempo que desee y si prefiere con una manguera lo puede hacer, para hacer agradable ese momento.



SALUD EN FAMILIA

El Tesoro Escondido

Concepto Clave

Higiene

Valores

Autoestima y autocuidado

Competencia: Conoce los elementos esenciales para la higiene corporal.

Recursos: Pictogramas, cinta, Video ,equipos electrónicos

Compartiendo con Amigos

Todos los niños buscarán diferentes imágenes que hacen referencia a los elementos de higiene corporal, estas estarán escondidas en diferentes lugares salón de clase, el niño que encuentre la imagen se sentará en el piso para todos formar un círculo y lo niños que encontraron imágenes pasará al centro del circulo para mostrarle a cada compañero que imagen ha encontrado y mencionará para que sirve dará una vuelta adentro del circulo luego el niño se sienta y se hablará del hábito de higiene corporal que el niño encontró.

Experimento en casa



Crear un collage con los productos de higiene que encuentre en revistas y señalar cuales usa diariamente



SALUD EN FAMILIA

Mi Silueta

Concepto Clave

Higiene **Valores**

Autoestima y amor

Competencia: Reconoce la importancia de la higiene corporal y ponerla en práctica.

Recursos: 1 pliego de cartulina.
Marcadores ,Copia del cepillado.

Compartiendo con Amigos

Primeramente se hablará de la importancia de la higiene corporal y después se harán en grupo de dos participantes, un niño tomará un marcador y el otro compañero tendrá una cartulina y la pondrá en el piso después se acostará encima de ella y su compañeros dibujará la silueta de su cuerpo con el marcador y después los niños intercambiarán. Posteriormente cada niño pintará solo las manos de su silueta y finalmente interpretarán la canción "Lávate las manos" se cantará 3 veces.

Experimento en casa



Los padres dejarán que los niños se bañen, se cepillen, se laven las manos solas, en la casa para que vayan adquiriendo hábitos saludables. Los padres acompañarán a sus hijos para que por medio de su ejemplo ellos vayan aprendiendo del auto cuidado con su cuerpo.



SALUD EN FAMILIA

Mi Silueta II

Concepto Clave

Higiene

Valores

Autoestima y amor

Competencia: Reconoce la importancia de la higiene del rostro y ponerla en práctica los lazos afectivos..

Recursos: Muñeca y papel.

Compartiendo con Amigos

Primeramente se pintará la silueta de color piel y se dibujará los sentidos que pertenecen al rostro.

Se llevarán dos Invitados especiales un médico y un odontólogo los cuales explicarán la adecuada higiene del rostro haciendo la práctica con una muñeca.

Experimento en casa



Dibujar el rostro de los padres y luego quedarse viendo fijamente a los padres para luego cerrar los ojos y decir que es lo que mas le gusta de su rostro y porque.

4

12



SALUD EN FAMILIA

El Rey Manda

Concepto Clave

Higiene

Valores

Autoestima y responsabilidad

Competencia: Práctica adecuadamente el lavado de manos.

Recursos: Cinta vasijas con agua, copias lavado de las manos y Jabón

4. El rey manda que los niños que los niños se pongan las uñas encima de la palma de la mano y después cambian de mano.

5. El rey manda que los niños se enjuagan las manos.

Experimento en casa



Jugar a la estilista en casa practicando los hábitos de higiene de las uñas, cabello con mis padres así mismo los padres deben hacer el papel de estilista cortando le a sus hijos cada 8 días tanto las uñas de manos y pies.

Compartiendo con Amigos

Jugarán el rey manda se les indicarán paso a paso como deben lavarse las mano por medio del juego el rey manda

1. El rey manda que los niños se mojen las manos con agua.
2. El rey manda que los niños se apliquen jabón en sus manos
3. El rey manda que los niños que los niños se apliquen jabón en las palmas y junten las palmas de las manos luego entre lacen los dedos



SALUD EN FAMILIA

El Estilista

Concepto Clave

Higiene

Valores

Autoestima y responsabilidad

Competencia: Conocer el aseo a las partes íntimas como axilas, uñas y cabello.

Recursos: Humanos, mesa y productos de belleza.

Compartiendo con Amigos

Esta actividad se realiza con otro compañero uno hará el papel de estilista y el otro será el cliente entonces el estilista tomará unos productos de higiene y hará la su rol con elementos que se utilizan para el cuidado de las uñas, axilas, y cabello después pasará otro niño con el rol del estilista así mismo se habrá se hablará de la higiene de uñas, axilas y cabello.

Experimento en casa



Juego a la estilista en casa practicando los hábitos de higiene de las uñas, cabello con mis padres así mismo los padres deben hacer el papel de estilista cortando le a sus hijos cada 8 días tanto las uñas de manos y pies.



SALUD EN FAMILIA

La Rutina de Anita

Concepto Clave

Higiene

Valores

Autoestima y autocuidado

Competencia: Afianza los hábitos de higiene corporal para una mejor cuidado.

Recursos: Humanos

Experimento en casa



Leer los beneficios de la higiene y se escribirán en una hoja para pegarlos en la puerta del baño. En compañía de un adulto responsable.

Compartiendo con Amigos

Se contará la rutina de Anita los niños deben hacer la mímica que se vaya mencionando con respecto a higiene que Anita lleva diariamente y hablarán de los hábitos de higiene que está desarrollando en sus casa.



SALUD EN FAMILIA

Cuando yo a la Selva Fui

Concepto Clave

Higiene

Valores

Autoestima y autocuidado

Competencia: Conoce su cuerpo y fortalece la motricidad gruesa.

Recursos: Champú, cepillo crema dental, peines y Jabón.

Experimento en casa



Relajar a la mama por medio de un peinado que le hará su hijo (a) para disminuirle los niveles de estrés.

Compartiendo con Amigos

Para está clase se le dirá a los niños con anticipación que traigan sus elementos de higiene corporal como cepillos y peines, jabón, champú para que todos participen del juego:

Cuando yo la selva fui! Me peinaban así, así, así

Cuando yo a la selva fui echaba la crema dental así, así, así,

Cuando yo a la selva fui me lavaba las manos así, así, así.



SALUD EN FAMILIA

El Periodista

Concepto Clave

Higiene

Valores

Autoestima y autocuidado

Competencia: Aplica el hábito del auto cuidado higiene corporal.

Recursos: Micrófono, cámara y recursos humanos.

Experimento en casa



Con la ayuda de los padres creará su propia rutina de aseo personal y la pegará frente a su cama.

Compartiendo con Amigos

Todos participarán en el juego del entrevistado, aquí los niños deberán decir los hábitos de higiene que tienen.



SALUD EN FAMILIA

Fiesta

Concepto Clave

Higiene

Valores

Autoestima y compañerismo

Competencia: Manifiesta agradecimientos para con el otro.

Recursos: Cinta, bombas, serpentinas, torta y tarjetas.

Compartiendo con Amigos

Alguien se disfrazará de la señora higiene y el salón estará organizado en mesa redonda para que el personaje pueda interactuar con los niños y los pueda invitar a practicar los hábitos higiénicos.

Experimento en casa



Se enviará a casa una tarjeta de felicitaciones le darán gracias a sus padres por el acompañamiento que hicieron con sus hijos.



SALUD EN FAMILIA



¡Mi Evaluación!





Hábitos de Higiene Corporal

Hábitos Higiene Corporal

Nombre: _____



Marca con una X los días de la semana que tienes estas prácticas.

Actividad	D	L	M	M	J	V	S
Me baño el cuerpo y el cabello con agua y jabón. 							
Me baño el cuerpo y el cabello con agua y jabón. 							
Me cepillo los dientes después y antes de cada comida. 							
Me lavo las manos después y antes de ingerir alimento. 							
Arreglo mi cabello y mis uñas. 							

*“Amado, ruego que seas prosperado en todo así como prospera tu alma, y que tengas buena salud”
3 Juan 1:2*

Hábitos del Entorno





Los hábitos son un elemento fundamental para que un hábito siga funcionando es el entorno. Cuando el entorno es el mismo, actuamos de la misma manera sin pensarlo. Nos hacemos conscientes de lo que estamos haciendo, y así es más fácil que podamos cambiar nuestra manera de comportarnos nuestra manera de actuar y nuestro estilo de vida mejorará.



Limpieza: Es el proceso de eliminación de la suciedad.





Es importante tener en cuenta que el espacio físico que rodea la casa, debe estar libre de basuras, agua contaminada y maleza, ya que todos estos atraen roedores, insectos y malos olores, la fachada debe estar limpia y pintada si se cuenta con los recursos.

Cabe resaltar que el compromiso no es solo con mi hogar, de la forma como me comporto en mi entorno de la misma forma de debo comportar en otros entornos, tales como un parque recreativo, la escuela o trabajo, todo esto requiere que como colombianos debemos apropiarnos de lo que tenemos cuidarlo y respetarlo.



¡A Divertirnos!



Reciclando Ando...

Concepto Clave

Higiene

Valores

Responsabilidad, trabajo, diligencia y servicio

Competencia: Aprende la manera correcta de reciclar clasificar los residuos, plástico y lo ordinario para cuidar el planeta.

Recursos: Basura, Recursos humanos, cajas pequeñas, pintura o vinilos color verde, gris, y azul, pinceles, brochas y bolsas de reciclaje.

Compartiendo con Amigos

Esta actividad consta en enseñarle al niño la manera correcta de reciclar, los residuos Orgánicos, plásticos, y cartón y a su vez desarrollar un pensamiento crítico, mediante la participación y con preguntas relacionadas a la contaminación.

Qué piensan acerca de la contaminación en las calles? ¿Consideran importante clasificar las basuras correctamente? ¿Por qué? dando paso a una pequeña reflexión personal sobre la problemática que vivenciamos.

Experimento en casa



Se Confeccionarán cajas de recolección de basura junto con los padres. Se requiere de los siguientes implementos: una caja de cereal grande vacía y una cinta de tela para hacer la correa.



SALUD EN FAMILIA

Cuidar el Salón de clase

Concepto Clave

Orden

Valores

Amor, respeto, responsabilidad y orden.

Competencia: Toma conciencia de la responsabilidad de cuidar nuestro entorno.

Recursos: Recursos humanos, salón de clase, material didáctico

Compartiendo con Amigos

A manera de experimento, se debe desordenar el salón de clases antes que lo niños entren y cuando entren los niños se observará su reacción. Los niños quedarán consternados al entrar al salón de clase, por consiguiente los niños se concientarán de la importancia de tener todas las cosas en orden.

Experimento en casa



A cada niño se le entregarán materiales tales como: pliego de bond y revistas de la cual deberán extraer imágenes para que creen con sus padres una casa la cual deberá evidenciar el orden que se debe tener deberán pegar las imágenes y deberán poner el nombre de la familia. En la siguiente reunión llevarán la casa que construyeron como familia dando finalidad tendrán exponerlo con los compañeros.



SALUD EN FAMILIA

Cuidarme para no Enfermar

3

Concepto Clave

Limpieza en el hogar

Valores

Amor propio, respeto, sensibilidad y responsabilidad.

Competencia: Crea Conciencia sobre los peligros que puede enfrentar el cuerpo.

Recursos: Video-vi, computador hojas donde esté plasmado un crucigrama, colores y lapiceros

Compartiendo con Amigos

Para la realización de esta actividad es necesario que los niños vayan acompañado de su papá, mamá o acudiente. De manera introductoria se preguntará a los niños y padres qué enfermedades han tenido y cuáles han sido los síntomas; una vez contesten se le dará paso a lo que es el centro de la charla.

Experimento en casa



A cada padre de familia se le entregará un crucigrama el cual estará plasmado en un papel bond; deberán desarrollarlo en casa y por supuesto en familia, deberán decorarlo y de esta manera, juntos puedan desaprender malos hábitos y puedan incursionar un mejor estilo de vida saludable.



SALUD EN FAMILIA

Ahorrando Cuidando

Concepto Clave

Cuidar los recursos naturales

Valores

Decisión, solidaridad, valor y limpieza.

Competencia: Reconoce y comprende la importancia de cuidar el agua por medio de una charla .

Recursos: Video-vi, computadora, agua y link del video
https://www.youtube.com/watch?v=RJ6e_TFT108

Compartiendo con Amigos

Se mostrará un video de sensibilización el manejo que se debe tener con el agua, por medio del video se les enseñará los estados del agua.

Experimento en casa



A cada niño se le entregará un friso hecho en cartulina, en cada hoja deberá ir un mensaje acerca del ahorro de recurso natural.

1. Día. Cuando me estoy enjabonando el cuerpo cierro la llave del agua.
2. Día. Me cepillo los dientes con un solo vaso de agua.
3. Día. Riego las matas solo en la mañana o en la noche.
4. Día Cocino con agua limpia y potable
5. Día. Me lavo las manos con agua y jabón .



Organizando mi Cuarto

5

29

Concepto Clave

Beneficios de la Descomposición

Valores

Decisión, solidaridad, valor y limpieza,

Competencia: Las familias comprenden la importancia y los beneficios de la descomposición de los alimentos.

Recursos: Recursos humanos, Tierra, Alimentos descompuesto, una pala, guantes, tablitas largas, semillas y un Balde con tapa

Experimento en casa



En compañía de la familia buscarán un espacio en la casa donde puedan hacer una huerta de su mayor preferencia.

Compartiendo con Amigos

La realización de la actividad consiste en brindar un conocimiento previo sobre los beneficios del saber clasificar los residuos orgánicos, después se explicará que el proceso consta en quitarle la humedad a los residuos por calentamiento, luego es importante triturarlos y así convertirlos en abono para las plantas o huerta.



SALUD EN FAMILIA

Ahorrando Cuidando

Concepto Clave

Ordenando mí cuarto

Valores

Responsabilidad, proactivo, obediencia, respecto y constancia

Competencia: los niños comprenden la importancia de crear nuevos hábitos de higiene.

Recursos: Colchoneta, pijama, sábanas, peluche, almohada y recursos humanos.

Compartiendo con Amigos

Se decorará el salón a modo nocturno, todo debe estar ilustrado como si fuera de noche, también en la mitad del salón, deberán haber unas colchonetas.

Después se deberá enseñar la manera correcta de tender la cama, y se les enseñará que la cama debe estar siempre limpia, que ella no se juega, ni dejar que los animalitos.

Experimento en casa



Se les pedirá a los niños que tres días a la semana deberán tender la cama una vez se levanten, ayudando a la mamá con el orden. En la próxima reunión cada niño expresará lo bien que se sintió al contribuir con el orden de su.



¡Yo También Puedo!

Concepto Clave

Higiene del baño

Valores

compromiso, orden, diálogo y sensibilidad.

Competencia: Identifica la suciedad del baño para mantenerlo limpio.

Recursos: Láminas de bacterias, baño, detergente, guantes, tapabocas y escoba para lavar la tasa del baño.

Experimento en casa



A manera de experimento a cada niño se le dará una lupa elaborada en cartón paja, los niños junto con los padres deberán realizar una cartelera donde deberán plasmarán con recortes o imágenes lugares de la casa donde se es encuentre más bacterias y jugar a examinarlas con la lupa.

Compartiendo con Amigos

Inicialmente la docente pegará en el baño diferentes formas de bacterias . Luego harán un recorrido por el baño del recinto y explicará que las baterías son tan pequeñas y abundantes ; que la mejor manera de acabarlas es teniendo cada espacios en completa limpieza.



Todo en su Lugar

Concepto Clave

Orden de la Cocina

Valores

Cultura del orden, integración, interés, apoyo,

Competencia: Aprende la manera correcta y el lugar correcto de los implementos de la cocina.

Recursos: Salón de clase, incentivos, recursos humanos, fichas de elementos de la cocina..

Compartiendo con Amigos

Antes de que lleguen todos los niños se llevarán al salón implementos de la cocina que se pondrán en cualquier parte. Una vez los niños empiecen a preguntar se les preguntará el lugar correcto donde debe estar cada elemento.

Experimento en casa



Se les pedirá a los niños que deben cooperar con el orden de la cocina, utilizando de esta manera el aprendizaje adquirido en el salón de clase en algo ya práctico y directamente con la casita dicha tarea la deberá realizar dos veces por semana, y en la próxima reunión se les pedirá que cuenten.



SALUD EN FAMILIA

¿Y Yo?

Concepto Clave

Orden de la mesa

Valores

Interés, compromiso, generosidad, decisión y obediencia ,

Competencia: Desarrolla modales y hábito de la limpieza en la mesa antes y después de comer.

Recursos: Recursos humanos, comida, mesa, cubiertos y platos.

Experimento en casa



Se le dará a cada niño una cartulina decorada la cual tendrá una lista de frases y palabras sobre los hábitos y modales que se debe tener en la mesa, las mimas estarán ilustradas con dibujos para que sea más comprensible para el niño.

Compartiendo con Amigos

En el salón de clase se deberá pondrá una mesa larga en donde todos los niños puedan estar cómodos. Después de ello se les explicará o enseñarán todos los modelos básicos que debe utilizar.



SALUD EN FAMILIA

Cuido mi Entorno

Concepto Clave

Reutilizar

Valores

Interés, responsabilidad, valentía, determinación y tenacidad

Competencia: Conoce la importancia y los beneficios del reciclaje.

Recursos: Recursos humanos, bolsas de basura, guantes y tapabocas.

Experimento en casa



Clasificar los residuos de acuerdo a su tipo para contribuir con el planeta.

Compartiendo con Amigos

Por medio de una charla constructiva con los padres e hijos se les dará a conocer la correcta manipulación de los residuos, plásticos y de papel, incrementando así una mejor utilidad de los recursos, que por falta de conocimiento no sabíamos que se podían reutilizar





¡Mi Evaluación!





Hábitos del Entorno

Hábitos del Entorno

Nombre: _____



Marca con una X los días de la semana que tienes estas prácticas.

Actividad	D	L	M	M	J	V	S
Me baño el cuerpo y el cabello con agua y jabón. 							
Me baño el cuerpo y el cabello con agua y jabón. 							
Me cepillo los dientes después y antes de cada comida. 							
Me lavo las manos después y antes de ingerir alimentos. 							
Arrugo mi cabello y mis ojos. 							

“Amado, ruego que seas prosperado en todo así como prospera tu alma, y que tengas buena salud”
3 Juan 1:2

Hábitos Nutricionales





¿Qué es una Dieta

Es la cantidad de alimento que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas, sin importar si cubre o no sus necesidades de mantenimiento”, esto quiere decir que dieta es lo que todos los seres humanos comemos a diario.

Dieta Saludable?

Tiene como objetivo aportar diariamente y en equilibrio, todos los grupos de alimentos para mantener la salud y prevenir la enfermedad. En los niños, niñas y adolescentes, además debe garantizar un adecuado crecimiento y desarrollo tanto físico como mental.



Características

Toda dieta debe ser:

- **Completa:** Contiene todos los nutrientes (macro y micronutrientes) que el organismo requiere para su correcto funcionamiento.
- **Equilibrada:** Existe un adecuado balance entre las cantidades de los distintos nutrientes.
- **Variada:** Incluye los 7 distintos grupos de alimentos y además, agua.



- **Suficiente:** Cubre más del 90% de las calorías que se necesitan por día.
- **Adecuada:** Responde a las condiciones de cada persona de acuerdo con su edad, sexo, actividad física, estado de salud, condición fisiológica, hábito cultural y presupuesto adaptada a las tradiciones gastronómicas.
- **Inocua:** Es segura y apta para el consumo humano y no ocasiona riesgos de enfermedades transmitidas



SALUD EN FAMILIA



Requerimientos Nutricionales

Es la cantidad promedio de calorías y nutrientes que necesita el organismo sano para realizar adecuadamente sus funciones.

*Tomado de: Google
ISTOCKPHOTO/THINKSTOCK 2005*



- **Necesidades Calóricas:** Son aquellas que definen cuánta energía necesita un cuerpo diariamente, son cubiertas por los macronutrientes que son los que aportan energía (calorías). En los niños varían según la edad, en los adultos según el sexo y la actividad física realizada.





- **Necesidades de Nutrientes**
Son aquellas que definen la cantidad de cada micronutriente que necesita un cuerpo diariamente. Tanto en niños como en adultos varían según la edad y según las condiciones de salud ó etapa en que se encuentren.





Recomendaciones Generales

1. Consuma alimentos frescos y variados.
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente productos ricos en Calcio como la leche, huevos entre otros.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
4. Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.



¡A Divertirnos!



SALUD EN FAMILIA

Lo que Comemos

Concepto Clave

Dieta saludable

Valores

Amistad, paciencia y dominio propio.

Competencia: Distingue entre los alimentos saludables y los nocivos para una mejor salud.

Recursos: Caja con verduras, frutas y golosinas, hombre vestido de mensajero y pecesito

-¿Cuántos de ustedes quieren que muera este pez? Y se les pondrá a escoger la comida para darle al pez.

Posteriormente llegará el mensajero con la caja de frutas verduras y golosinas.

Inmediatamente se les hará una pregunta.

-¿Cuántos quieren estar tan sanos como el pecesito?

Entonces que se debe comer de la caja?. Luego reflexionarán

Compartiendo con Amigos

Se espera un mensajero que trae un mensajero. Antes de que llegue el mensajero se les explicará Se les mostrará una analogía con un pecesito que se llevará para representar este ejemplo.-Si el pecesito come lo que le alimenta se mantendrá sano y feliz pero si come cualquier cosa su vida corre riesgo. Luego se les preguntará

Experimento en casa



Con la ayuda de un adulto responsable preparar una comida saludable que como mínimo contenga 2 tipos de verduras o frutas diferentes.



SALUD EN FAMILIA

Vivir Feliz

Concepto Clave

Salud integral.

Valores

Autocuidado y responsabilidad

Competencia: Conoce y practicar los principios de salud para vivir feliz.

Recursos: Sabana, niño, jugo natural en un vaso, revistas pliegos de bond.

Compartiendo con Amigos

Se le pedirá a un niño que acueste sobre una mesa y que finja estar enfermo. Mientras tanto la profesora les preguntará cuantos han estado enfermos y que alguien cuente lo que lo que le sucedió. Luego se les hará reflexionar de los cuidados que se deben tener para no enfermarse como tomar agua, comer frutas, verduras y la deliciosa comida que las mamás preparan para ellos cada día

Experimento en casa



A cada niño se le entregarán revistas y un pliego de bond para que creen con sus padres armen un collage que llevará el apellido de la Familia, por ejemplo “Familia Ochoa Sana y Feliz”.



SALUD EN FAMILIA

Yo Decido

Concepto Clave

La temperancia

Valores

Dominio propio y autoestima

Competencia: Crea conciencia a los niños y los padres de la importancia de tomar buenas decisiones a la hora de alimentarse.

Recursos: Bolsas con refrigerio, golosinas, frutas, mensajes en cartulina y cartulina adicional.

Compartiendo con Amigos

Se les mostrará a todos niños diferentes tipos de alimentos saludables y no saludables. Después se les preguntará que deben elegir para comer de lo que se les presenta.

Experimento en casa



A cada niño se le entregará un mensaje en cartulina que tendrá el principio de temperancia: “De lo bueno poco de lo malo nada” y la tarea será muy fácil y divertida con la ayuda de los padres se harán 5 mensajes más de estos para ponerlos en los espacios de la casa que más se frecuentan para que cada vez que se excedan recuerde este principio



Energy Game

Concepto Clave

Los nutrientes

Valores

Trabajo en equipo, compañerismo.

Competencia: Identifica el tipo de calorías que contienen los alimentos.

Recursos: Láminas de alimentos y pliegos de cartulina.

Compartiendo con Amigos

Inicialmente se pegará en la pared un cuadro que tenga dos divisiones una parte que diga macronutrientes y la otra parte micronutrientes; después se les explicará a los niños porque se les denomina de esa manera. Luego se dividirá el grupo en dos equipos y se les dará dos platos para que clasifiquen las fichas que pertenecen a los macronutrientes y los micronutrientes.

Experimento en casa



A cada niño se le entregará arcilla y deberán moldear con sus padres sus alimentos preferidos que pertenezcan a los macronutrientes y otro a los micronutrientes. Luego deberán exponerlas frente a sus compañeros y deberán decir porque les gusta.



SALUD EN FAMILIA

4

47

Es Hora de Comer

Concepto Clave

Horario de comida

Valores

Unidad familiar

Competencia: Atiende a la importancia de comer en un mismo horario.

Recursos: Mantel, mesa, platos, cubiertos y vasos.

Compartiendo con Amigos

Inicialmente se adecuará una mesa con un mantel platos y cubiertos para que tres personas representen la importancia de comer en un mismo horario y en el lugar de la casa adecuado. El objetivo principal de la dramatización es dar a conocer la importancia de tener un horario establecido para comer.

Experimento en casa



Compartir en familia como mínimo una de las comidas del día en donde todos los miembros de la familia puedan disfrutar de los alimentos. Después contar en la clase como le pareció la experiencia



SALUD EN FAMILIA

Más Agua

Concepto Clave

El agua

Valores

El autocuidado, la responsabilidad social.

Competencia: Crea conciencia a las familias de la importancia de consumir agua.

Recursos: Agua, vasos y mapamundi.

Compartiendo con Amigos

Para darle inicio a la actividad se les mostrará a los niños un mapamundi y se le explicará a los niños que la tierra está compuesta por el 70% de agua y que de la misma manera pasa con el cuerpo humano. Luego a cada niño se le servirá en un vaso agua para que tomen y se le indicará que ese vaso que toman lo deben repetir 8 veces en el día para que su cuerpo funcione bien.

Experimento en casa



Durante 7 días junto con los padres se hará el reto 7/8 siete días a la semana ocho vasos diarios. El sábado el niño que haya cumplido con el reto se le dará un premio especial que preparan las maestras.

6

49



SALUD EN FAMILIA

Buenas Defensas

Concepto Clave

Defensas

Valores

El autocuidado y autoestima.

Competencia: Conoce la importancia de consumir verduras ricas en vitaminas para aumentar las defensas del cuerpo.

Recursos: Zumo de uva, recipiente y agua.

Compartiendo con Amigos

Se pondrá en un vaso de vidrio el zumo de uva y se le dirá a los niños que imaginen por un momento que eso es sangre. Luego se les dirá a los niños que esa sangre cambia a medida que no consumimos los alimentos adecuados y a medida de que se van dando ejemplos de comida no saludables se irán poniendo imágenes pequeñas dentro del vaso y al mismo tiempo se le va poniendo agua hasta el punto de que el jugo quede en su totalidad con agua. Luego se reflexiona.

Experimento en casa



Comer con la familia 2 veces como mínimo frutas y verduras ricas en hierro durante la semana en cualquiera de las comidas.



SALUD EN FAMILIA

7

50

¡Descanso!

Concepto Clave

Descanso

Valores

El autocuidado y autoestima.

Competencia: Interioriza la importancia de dormir las horas adecuadas para tener una mejor salud.

Recursos: Sabanas y colchonetas.

Compartiendo con Amigos

Se pondrán colchonetas en el aula de clase y sabanas. Después se les pedirá a los niños que se acuesten y se les contará un cuento especial para dormir y luego se les pondrá luego 3 minutos de música instrumental para dormir. Finalmente se les despertará para hacer una retroalimentación y se dirá la importancia de descansar las horas adecuadas para el cuerpo asimile bien los nutrientes.

Experimento en casa



Leer en familia antes de ir a dormir un salmo corto para tener un sueño placido y reparador. Descansar las horas adecuadas disminuirá los niveles de estrés.



SALUD EN FAMILIA

Un Poco de Ejercicio

Concepto Clave

Ejercicio

Valores

Autocontrol, compañerismo

Competencia: Practica ejercicio durante la semana para una mejor salud.

Recursos: . Gorras, termo de agua y ropa deportiva.



Compartiendo con Amigos y Familia

Con los padres de familia se organizará una pequeña caminata alrededor de las cuadras a las manzanas en donde se harán pares para dirigir un ejercicio físico de cardio. Al terminar la jornada regresarán nuevamente al recinto de reunión y allí se hablará respecto a la experiencia vivida en la comunidad.



SALUD EN FAMILIA

¡Respiración Profunda!

Concepto Clave

Aire

Valores

Autocontrol, compañerismo, autoestima

Competencia: Respira profundamente para eliminar las tóxicas del cuerpo.

Recursos: . Gorras, termo de agua y ropa deportiva.



Compartiendo con Amigos y Familia

Continuando en el recorrido con los padres de familia durante la caminata se harán pausas especiales para enseñar la forma correcta de respirar para eliminar toxinas y tener una buena salud. Es por eso que en el momento de respirar cada padre buscará a su hijo y mutuamente se tomarán de las manos para alzarlas al inspirar y bajarlas al expirar. Finalmente se hará una retroalimentación de todos beneficios de una caminata.



SALUD EN FAMILIA



¡Mi Evaluación!





Hábitos Nutricionales

Hábitos Nutricionales

Nombre: _____



Marca con una X los días de la semana que consume el alimento.

Actividad	D	L	M	M	J	V	S
 Consumo carbohidratos como arroz, pan, cereal, arepa.							
 Como frutas, verduras y granos como frijol, lenteja entre otros.							
 Acompaña las comidas con proteína.							
 Consumo postres y dulces							

“Amado, ruego que seas prosperado en todo así como prospera tu alma, y que tengas buena salud”
 3 Juan 1:2

Referencias

Fundación Latinoamericana Progreso. Un Minuto Entre Padres e Hijos. Larrea, F.; Godoy, O; Montiel, L; Godoy, N. Vigilancia Epidemiológica en Situaciones de Desastres. Venezuela, 1996.

Inapetencia - Diccionario y traductor lexicón - Sinónimos de...: lexicoon.org > inapetencia.

LASAGA RODRIGUEZ, M.J. y PEÑA GARCIA, J. (2004). “Por una buena higiene vertebral desde la escuela”. EFdeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 10, N° 69.

MARTÍN VÁZQUEZ, V. (2004): “Hábitos de higiene personal y en la escuela”. Revista digital “Investigación y Educación”.

Organización mundial de la salud, Campaña del Día Mundial de la Salud 2012 <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>
PARELLADA ADA, Es fácil que coman. Trucos, concejos y recetas. Ed. Sigma.

ROMERO JOSE LUIS, Para que tus hijos coman bien. Ed. Juventud
Trastorno de la conducta alimentaria en niños (inapetencia...): <https://preventiva.wordexpress.com>



SALUD EN FAMILIA



SALUD EN FAMILIA

¡Buen Trabajo!
¡Felicitaciones!



El Programa Vive para Dejar Huellas



Hace Constancia

Por haber participado en este programa que abordó los hábitos higiénicos, hábitos del entorno y hábitos nutricionales; durante el semestre del presente año. Los cuales contribuyen al bienestar físico para el aprendizaje social.

A la Familia:

Director del Programa

Día

Mes

Año

