



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

## Actividad: Promoviendo estilos de vida saludables.

¡Hola! Es importante que niñas y niños se mantengan activos en casa, ya que esto ayuda a su desarrollo.

### “¡Cuidémonos en familia!”

- Lava con frecuencia las manos de tu bebé y cuéntale lo que están haciendo.
- Lava también con frecuencia tus manos antes de tomarlo en brazos, mudarlo, darle comida, limpiarle la nariz, etc.
- Cuando estés alimentándolo o en proceso de muda convérsale y menciónale las partes de su cuerpo, de tal manera que niños y niñas adquieran lenguaje: “ésta son tus orejas, tus ojos, tus manos”.
- Mantengan horarios para la alimentación, higiene y sueño, así se sentirá confiado y seguro y reconocerá paulatinamente estas situaciones que favorecen su bienestar.
- Incentiva su autonomía. Dale la oportunidad y el tiempo para que colabore en su limpieza, alimentación, vestimenta: “ahora vamos a lavar tu pelo ¿quieres colocarte el champú?”.
- Háblale sobre su entorno, sobre los colores o texturas que vea mientras realizan esta experiencia. Observa sus reacciones.

**No se requieren materiales para estas experiencias.**



#### Aprendizajes

Desarrollo de la autonomía, cuidados básicos.

