



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

Actividad: Promoviendo estilos de vida saludable

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

“Construyamos una tabla para incentivar los hábitos saludables”

- Conversen sobre los hábitos saludables y su importancia para mantenernos sanos: lavarse las manos, cepillarse los dientes, horarios de comida, horarios para ver televisión o usar aparatos electrónicos (celulares, tablets, otros), horarios para dormir.
- Definan en qué espacio y de qué manera pueden construir una tabla, un horario o un calendario donde puedan organizar todas estas tareas cotidianas.
- Diseñen de qué manera pueden registrar cuando su hijo o hija cumpla con esta actividad, por ejemplo: se espera que se lave las manos antes y después de cada comida y cuantas veces sea necesario; entre otras.
- Incentive a los niños y niñas a completar este juego con los materiales que tengan en casa.
- Definan en qué lugar lo instalarán y asegúrese de hacer de esta práctica una constante.

Materiales: Cartulinas, cartón, hojas, lápices, otros



Aprendizajes

Autonomía, hábitos higiénicos

