

# 1 Año Constructores de Salud

Las actividades de Constructores de Salud ayudan a su hijo a aprender hábitos saludables para su cuerpo, como cepillarse los dientes, comer sano y rutinas para dormir.



## ¡Tantos Colores!

La próxima vez que vaya al supermercado, busque dos o tres frutas o verduras diferentes del mismo color, por ejemplo, naranjas, zanahorias y camotes. Córtalas en pedazos pequeños, o cocínelos si es necesario, para que su hijo pueda comérselas.

Hable de los diferentes colores, sabores, olores y texturas. Observe qué sabores y texturas les gustan.

En otra comida, pruebe otra serie de alimentos con un color diferente (por ejemplo, rojo, verde, azul).

Comer distintos tipos de alimentos ayuda a tu hijo a obtener todos los nutrientes que necesita. Hable con su hijo acerca de comer muchos alimentos diferentes le ayuda a crecer sano y fuerte.



## Hacer la Salida más Fácil

Invente una rutina de despedida exclusiva para su hijo. Puede ser un saludo especial, soplarle besos o mirarlo a los ojos. Hágale saber que usted se va y que volverá. Puede ayudarlo tener un objeto en la mano, como una manta o un peluche, o una foto suya.

Puede despedirse especialmente del peluche y luego de su hijo. O puede guardar la foto suya o de la familia en un lugar especial donde su hijo pueda mirarla siempre que lo extrañe.

# Conteo y Limpieza

Ayude a su hijo de un año a cepillarse los dientes de forma divertida. Cuento del 1 al 10 mientras le cepilla cada zona de la boca. Por ejemplo, cepille los dientes del lado izquierdo de la boca contando hasta 10.

Cuando haya contado hasta 10, deje de cepillarle ese lado y pase a cepillarle los dientes delanteros. Cuento hasta 10 mientras cepilla y pare cuando diga DIEZ. Entonces muévase para al lado izquierdo de los dientes, cuente hasta 10 y cepíllelos.

Hágalo con los dientes de arriba, los de abajo, los de delante, los de a los lados y los de adentro. Podrá crear una canción para contar y hacerlo más divertido. Su hijo estará más dispuesto a dejarse cepillar los dientes si sabe que usted se detendrá en un número determinado y sabrá esperar cada vez que se los cepille.



# Dulce Sueño

Dormirse a veces puede ser difícil para su hijo de un año. Una rutina para irse a dormir puede facilitarle las cosas. Siga esta rutina cada vez que acueste a su hijo a dormir la siesta o por la noche, y aprenderá a esperarlo.

Puede ser tan sencillo como bañarse, lavarse los dientes y leer un libro juntos. A veces, un niño tarda más en relajarse. Puede planificar una rutina más larga, como un baño, acurrucarse y leer algunos libros juntos, lavarse los dientes, cantarle canciones o contarle los eventos del día mientras está acostado en la cama.

Cuando haga su rutina para ir a dormir, piense en actividades tranquilas y relajantes que ayuden a su hijo a irse a la cama con más facilidad.

# ¡Mantener las Manos Limpias!

Probablemente a su hijo de un año le gusta copiar sus acciones. Crea un juego para practicar el lavado de manos. Podría decir;

**Tenemos que lavarnos las manos. ¿Cómo lo hacemos?**

Enséñale a su hijo a utilizar el agua y el jabón. Cuento lentamente hasta 20 mientras friega o cante una canción durante ese tiempo. Después, séquele las manos por completo. Hable con ellos mientras les lava las manos. Dígalos que lavarse las manos los mantiene sanos.

Practique el aseo a través del juego. Crea rutinas para ayudar a su hijo a lavarse las manos cuando realmente lo necesite, como antes de las comidas y después de jugar al aire libre. Asegúrese de que toda la familia participe en el lavado de manos para eliminar los gérmenes que pueden enfermar a usted y a su hijo. Así todos estarán sanos.

