

2 Años 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.



Manos que Ayudan

Deje que su niño pequeño le ayude en la cocina. Asegúrese de que no estén cerca de un horno o estufa caliente y mueva los objetos filosos o calientes fuera de su alcance.

Déles una tarea que sea segura y simple. Permítales romper hojas de lechuga para una ensalada, pelar las hojas de maíz o agregar agua a la mezcla para panqueques.

Hable con ellos sobre lo que están haciendo. Haga preguntas sobre la comida. ¿De qué color es? ¿Cómo se siente? ¿Huele?

**¿De qué color es esta lechuga?
¡Es verde! ¡Y el maíz es amarillo!**

Hable acerca de cómo comer diferentes alimentos les ayuda a crecer fuertes y saludables.



Todo Sobre los Dientes

Esta es una forma divertida de comenzar a enseñarle a su hijo a cuidarse los dientes. Necesitará un cepillo de dientes de tamaño infantil. Puede utilizar pasta dental infantil sin flúor. El agua sola también está bien. Miren juntos en un espejo los dientes de su hijo y hablen sobre ellos. Podrías decir,

**¿Dónde están tus dientes? ¿Cuántos dientes tienes?
¡Contemos juntos!**

Cuente el número de dientes en la parte superior de la boca de su niño pequeño. Luego cuente los dientes inferiores. Hágale a su hijo algunas preguntas como,

¿De qué color son tus dientes? ¿Son duros o blandos?

¿De qué color es tu lengua? ¿Es duro o blando?

Deje que su hijo toque un tubo de pasta de dientes con la tapa puesta. ¿Cómo se siente? ¿Es blando? ¿Duro? ¿Suave? Luego ponga una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un guisante en el cepillo de dientes. Ayude a su hijo a cepillarse los dientes. Cepille la parte superior, inferior, interior y la lengua. Deje que enjuaguen la pasta de dientes con agua. Hable acerca de para qué son los dientes. Comience con algunas ideas tontas,

**¿Uso mis dientes para conducir un automóvil? ¡No!
¿Uso mis dientes para columpiarme en un columpio? ¡No!**

Ayude a su hijo con las respuestas. Los dientes te ayudan a masticar, hablar y sonreír.



Un Juego de Protección Solar

Haga un juego de ponerle protector solar a su hijo. Encuentre un protector solar hecho para niños. Coloque una pequeña cantidad en el brazo de su hijo unos días antes de que planea usarlo. Frótelo en un lugar pequeño para asegurarse de que su hijo no sea alérgico a ningún ingrediente.

Párese frente a un espejo donde su hijo pueda verse a sí mismo. Pongase un poco de protector solar en la mano. Ayude a su hijo a poner puntos en su cara y luego en la suya. Hable acerca de dónde lo está poniendo.

Pongamos protector solar en mi nariz.

¿Qué tal mis mejillas?

¡Gran trabajo! ¡Ahora vamos a poner un poco en tu nariz!

Asegúrese de usar protector solar en la cara, los brazos y las piernas. Ayúdeles a frotarlo para que no les entre protector solar en los ojos.



Lavarse las Manos

Las manos limpias ayudan a mantener saludable a su niño pequeño. Los gérmenes que pueden causar enfermedades, como resfriados y gripe, pueden propagarse a todos los miembros de su familia. Ayude a su hijo a lavarse las manos después de ir al baño, antes y después de comer, toser o sonarse la nariz. Esto será muchas veces cada día. Muéstreles cómo usar jabón y agua tibia. ¡Canta la canción de feliz cumpleaños mientras se frotan para que sepan que se han lavado las manos el tiempo suficiente para deshacerse de los gérmenes!

Toma 5

La respiración profunda es una excelente manera de ayudar a su hijo a calmarse. ¡Y también te ayuda a calmarte! Muéstrele a su hijo cómo respirar profundamente llenando su barriga con aire. Pídale que pongan su mano sobre su vientre mientras respiras profundamente. Cuente lentamente hasta 5 respirando profundamente después de cada número. Pídale a su hijo que le muestre cómo puede respirar profundamente.

Diga,

Veo que tu barriga crece cuando respiras.

Respiremos profundo juntos.

Practique esto con su niño pequeño durante juegos felices o momentos de tranquilidad. Luego, cuando esté en una situación estresante con su hijo, puede tomar 5 para ayudar a calmarlo. Vea si puede usar la respiración profunda para calmar a su hijo cuando llora, se muestra agresivo o tiene una rabieta.

Deje que su hijo lo vea usando este enfoque usted mismo. ¡Aprenderán copiándose!

