

4y5 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 de sueño.



A Tallar, Tallar

Una forma divertida de enseñarle a su hijo a eliminar los gérmenes es usar pintura lavable para niños. Ponga un poco de pintura en cada mano y pídale que se froten las manos, imagine que la pintura son "gérmenes". Dígale a su hijo que no podemos ver los gérmenes, por lo que tenemos que lavarnos todas las partes de las manos para deshacernos de los gérmenes.

Ayúdele a usar jabón para lavar la pintura. Muéstreles cómo sacarlo de alrededor y debajo de las uñas. Hable con su hijo sobre cuándo lavarse las manos. Deben lavarse antes de comer, después de entrar del exterior, después de usar el baño y después de sonarse o limpiarse la nariz.

Cante una canción o diga una rima con su hijo mientras se lava las manos. La canción de feliz cumpleaños es perfecta. Esto les ayudará a aprender a lavarse las manos durante al menos 20 segundos cada vez.



¡Buenas Noches y Gran Día!

Su niño en edad preescolar necesita de 10 a 12 horas de sueño cada noche. Ayúdalos a entrar en una rutina. Poco a poco, comience a mover la hora de acostarse de su hijo cada vez más temprano hasta que se vaya a dormir alrededor de las ocho en punto. Esto les da suficiente tiempo para dormir y despertarse a tiempo para prepararse para la escuela sin prisas ni cansancio. Un baño tibio o la hora del cuento puede ayudar a su hijo a relajarse antes de acostarse. Si su hijo todavía duerme la siesta durante el día, despiértelo más temprano para que esté listo para ir a la cama y pueda dormirse.

¡Hora De la Merienda!

Deje que su hijo le ayude a preparar una merienda, hable acerca de por qué es importante comer muchos tipos de alimentos. Ofrezca productos lácteos, carnes y frijoles, frutas y verduras, granos y cereales. Permítale crear una merienda saludable probando alimentos de cada uno de estos grupos.

Preparen juntos una merienda nueva que use alimentos de algunos de los grupos de alimentos. Su hijo en edad preescolar puede ayudar a cortar frutas, verduras, pan y queso. Cuando su hijo le ayude a preparar bocadillos, estará más dispuesto a probar nuevos alimentos.



Es Divertido Moverse

Planee algunas actividades divertidas que usted y su hijo puedan hacer para que sus cuerpos se muevan. Pruebe cosas que a otros miembros de su familia les gusta hacer.

Algunas ideas para hacer ejercicio en familia son:

- Dar un pequeño paseo alrededor de la manzana
- Bailar con música en la casa
- Trabajar con un video de ejercicios
- Jugar a la mancha o un deporte en el parque

Traten de hacer una de estas actividades juntos todos los días. Después de la actividad, hable sobre cómo se siente su hijo. Puedes pedir,

¿Qué te gustó de saltar la cuerda? ¿Fue un trabajo duro?

¿Cómo se siente tu cuerpo después de haber estado en movimiento?

Canta y Cepilla

Su hijo debe cepillarse los dientes dos veces al día. Cada vez, deben cepillarse durante unos dos minutos. Una buena manera de ayudarlos a adquirir este hábito es cantarles una canción mientras se cepillan. Elige una canción que tenga muchos versos, empieza a cantar cuando empiecen a cepillarse. Sabrán que es hora de parar cuando termine la canción. Hable con ellos acerca de cepillarse todos los dientes, por delante y por detrás.

A esta edad, es buena idea que le ayudes en el último momento del cepillado. Asegúrese de que todas las áreas de sus dientes y encías estén limpias. Ayúdelos a desarrollar el hábito de tomarse su tiempo y hacer un gran trabajo.

