

# CAJA DE HERRAMIENTAS. MODELO NACER APRENDIENDO: Ambientes Saludables.

Guía de voluntariado para la promoción de prácticas saludables en niñas y niños entre tres a seis años en centros infantiles

Guía 5



nacer  
aprendiendo

ambientes  
saludables

United  
Way



Con el Apoyo de





# CRÉDITOS

United Way Worldwide y Procter & Gamble.

San José, Costa Rica. Primera Edición, Junio 2016

**Modelo Nacer Aprendiendo:  
Ambientes Saludables.**

**Caja de Herramientas: Guía para el voluntariado.**

Organización Consultora:



El Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables fue validado y retroalimentado por United Way Perú y su Socio Técnico Asociación Kallpa para la Promoción Integral de la Salud y Desarrollo; United Way Panamá y su Socio Técnico ISAE Universidad; United Way Brasil y su Socio Técnico NOUS - Desenvolvimento Profissional Ltda. Se destaca los invaluable aportes de las docentes, personal de dirección, así como, los enlaces regionales y nacionales de las entidades gubernamentales de cada país que permitieron fortalecer el Modelo.

Se solicita que la utilización sea fidedigna y citar en forma completa la fuente.

La referencia bibliográfica sugerida es la siguiente:

United Way Worldwide y Procter & Gamble. (2016). *Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables. Su Caja de Herramientas: Guía para el voluntariado.* San José, Costa Rica.

Esta guía retoma la experiencia del voluntariado del Modelo Somos Familia, desarrollado por Fundación Paniamor en alianza público privada con Procter & Gamble Costa Rica y Asociación Empresarial para el Desarrollo.



NOS RESPONSABILMENTE ALIMENTOS NUTRITIVOS  
PREPARADOS POR MAMA



ME GUSTA TOCAR





# ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>1.Introducción .....</b>	<b>6</b>
1.1Condiciones de partida para el desarrollo de la guía.....	7
Estructura de la guía .....	8
¡Hablemos sobre voluntariado! .....	9
La maleta de la persona voluntaria .....	11
<b>2.Guía de actividades .....</b>	<b>16</b>
<b>Bloque 1: Lavado de dientes.....</b>	<b>16</b>
Nuestro encuentro inicial .....	19
Mis dientitos son un tesoro .....	20
Mis dientitos sanos y fuertes .....	21
<b>Bloque 2: Actividad física .....</b>	<b>22</b>
Moverme mantiene mi cuerpo feliz.....	25
Correr, saltar y disfrutar.....	26
Mi cuerpo disfruta del juego .....	27
<b>Bloque 3: Lavado de manos.....</b>	<b>28</b>
Manos limpias, cuerpo sano .....	31
Manitas limpias .....	32
Manos a la obra .....	33
<b>Bloque 4: Alimentación saludable.....</b>	<b>34</b>
Frutas y verduras.....	37
Cocina divertida.....	38
Alimentos ricos y saludables.....	39
<b>3.Anexos.....</b>	<b>41</b>
<b>4.Fuentes de apoyo bibliográfico .....</b>	<b>55</b>



# 1. INTRODUCCIÓN

La presente guía es una herramienta de apoyo para personas que se desempeñan como voluntarias en las áreas de promoción de higiene y salud con población en primera infancia, específicamente niñas y niños en edades entre los 3 y 6 años.

La guía ofrece un conjunto de actividades lúdicas, donde se presenta el juego como el principal recurso que pueden utilizar las personas voluntarias para promover estilos de vida saludables, ajustados a la edad y etapa del desarrollo de las niñas y los niños. En esta línea, la estrategia de trabajo se caracteriza por reconocer y asignar un rol activo y protagónico a las niñas y los niños en su proceso de aprendizaje y la persona voluntaria, por su parte, asume un rol de acompañamiento y promoción de dicho proceso.

La estructura de la guía brinda un acompañamiento a la persona voluntaria en torno a diferentes elementos que debe conocer para realizar la mediación lúdica con las niñas y los niños, asimismo se definen determinadas condiciones de partida para un desarrollo exitoso de la estrategia pedagógica que se propone. En su conjunto, estas actividades son una propuesta que debe adaptarse a las condiciones del contexto en el que las y los voluntarios las llevan a cabo.

Es importante subrayar que el voluntariado que se enfoca en trabajar con niñas y niños debe cumplir con ciertas características para que se pueda llevar a cabo una labor respetuosa y adecuada al momento de desarrollo de las niñas y los niños. Por lo que la guía aspira a promover un espacio de voluntariado cuyo eje transversal sea el Enfoque de Derechos en espacios donde las personas voluntarias disfruten de compartir y aprender junto a las niñas y los niños, como dinamizadores y promotores de sus prácticas reflexivas de salud .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Esta Guía retoma la experiencia de PANIAMOR con sus socios Procter & Gamble Costa Rica, Asociación Empresarial para el Desarrollo y Dirección Nacional CEN-CINAI, específicamente en el Modelo de Competencias Parentales Somos Familia (2016) y su Guía Voluntariado, juego y familia . A partir de la experiencia de validación de actividades con niñas, niños y sus familias en temas de salud e higiene por parte de colabores voluntarios de Procter & Gamble se adecua el presente recurso pedagógico.

## 1.1 Condiciones de partida para el desarrollo de la guía

A continuación se le invita en su rol de persona voluntaria a tomar en cuenta un conjunto de condiciones claves para el desarrollo de la estrategia pedagógica que se desarrolla en esta Guía.

1. Las niñas y los niños se reconocen como sujetos de derechos, con capacidad para tomar decisiones, para formar su propio criterio ante los diferentes eventos que suceden en su entorno, con capacidad para identificar y compartir lo que sienten, piensan o necesitan, con invaluable conocimientos y aportes irremplazables para sus contextos mediatos.

2. Las niñas y los niños deben ser escuchados, validadas sus creencias, pensamientos, deseos y necesidades en torno a su cuerpo, salud, enfermedad y nutrición, cómo conocimientos básicos para ser incorporados a las propuestas didácticas a implementar.

3. Las personas voluntarias que implementan la guía reconocen los derechos de salud y educación de las niñas y los niños y se comprometen por su defensa, promoción y formación.

4. Las niñas y los niños deciden sobre su participación en las estrategias didácticas propuestas y pueden expresar su sentir en cuanto a las mismas.

5. Las personas voluntarias promueven espacios de diálogos críticos y reflexivos con las niñas y los niños para invitarlos a crear sus propios criterios, toma de decisiones, llegar a acuerdos y plantear ideas en colectivo.

6. Los espacios lúdicos que se habilitan se consideran potenciadores del bienestar y la salud de todas las personas que participan de los mismos, priorizando a las niñas y los niños.

7. Los espacios lúdicos que se proponen permiten a las niñas y los niños disfrutar, explorar, movilizarse y jugar, sin enfrentarse a riesgos para su salud y en compañía de personas adultas responsables de su protección.



## 1.2 Estructura de la guía

Con el objetivo de acompañar su trabajo durante su experiencia de voluntariado, en la guía podrá encontrar las actividades organizadas en 4 bloques:



- Cada uno de los bloques cuenta con tres momentos esenciales y cada uno de ellos posee: actividad inicial, actividad principal y actividad final. El equipo de voluntariado decide y elige las actividades que va realizar con el grupo de niñas y niños, así como los ajustes necesarios que se requieren según las condiciones del contexto y de la población. Las sesiones están programadas para una duración entre 1 hora a 1 hora y 30 minutos.

- Cada bloque posee sus respectivos objetivos de aprendizaje esperados, con el fin de que la persona voluntaria pueda identificar lo que se espera que las niñas y los niños aprendan durante cada bloque.

- Es importante considerar que las diferentes actividades pueden realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados, sin embargo se sugieren espacios amplios para que las niñas y los niños puedan jugar con mayor libertad. También hay que considerar que las actividades propuestas se diseñaron y seleccionaron partiendo del criterio de ahorrar recursos y/o utilizar los materiales ya existentes o fáciles de encontrar en el entorno en el que se llevan a cabo las actividades.



## 1.3 ¡Hablemos sobre voluntariado!

¿Quién es una persona voluntaria? Una persona voluntaria es quien por **elección propia y libre**, decide donar sus servicios y tiempo en la colaboración de una causa determinada sin esperar retribución alguna por dicha ayuda. [11]

### Objetivos de los programas de voluntariado

1. Detectar necesidades sociales y trabajar en satisfacción de las mismas.
2. Contribuir en la planificación y puesta en práctica de proyectos que beneficien las condiciones de salud, sociales, económicas, familiares, ambientales y personales de determinadas poblaciones.
3. Planificar y ejecutar proyectos orientados al mejoramiento de comunidades en desventaja social.

### Motivos para ser una persona voluntaria

- Ayudar en las condiciones de vida de otras personas.
- Contribuir al cambio social.
- Ejercer una ciudadanía activa.
- Desarrollar la sensibilidad social.
- Acercarse a otras realidades sociales.
- Vincularse con comunidades y contribuir a fortalecerlas.
- Aplicar los conocimientos en otras áreas laborales.
- Desarrollar nuevas destrezas.
- Valorar desde otra perspectiva las propias condiciones de vida.
- Conocer y trabajar con otras personas.





## Ser una persona voluntaria implica:

- Trabajar por **voluntad propia**.
- Ser una persona motivada y sensibilizada con la causa por la que colabora.
- Contribuir al **cambio social**.
- Participar de manera activa en la labor que realiza.
- Asumir la tarea con responsabilidad y entusiasmo, y asegurarse de terminarla.
- Prescindir de cualquier beneficio o **retribución** por su ayuda.
- Trabajar en beneficio de un **objetivo colectivo**.
- Atender a un **compromiso** personal, social y moral.
- Buscar la satisfacción de ciertas necesidades detectadas en una población.
- Trabajar con y para otras personas.
- Trabajar bajo un enfoque de **derechos humanos**.
- Desarrollar y practicar la solidaridad, la inclusión social y la justicia.
- Aprender a **trabajar en equipo**.
- Mostrar amabilidad y respeto con los niños y niñas, tutores, familiares, otros voluntarios y demás personas presentes.

## Derechos de una persona voluntaria.

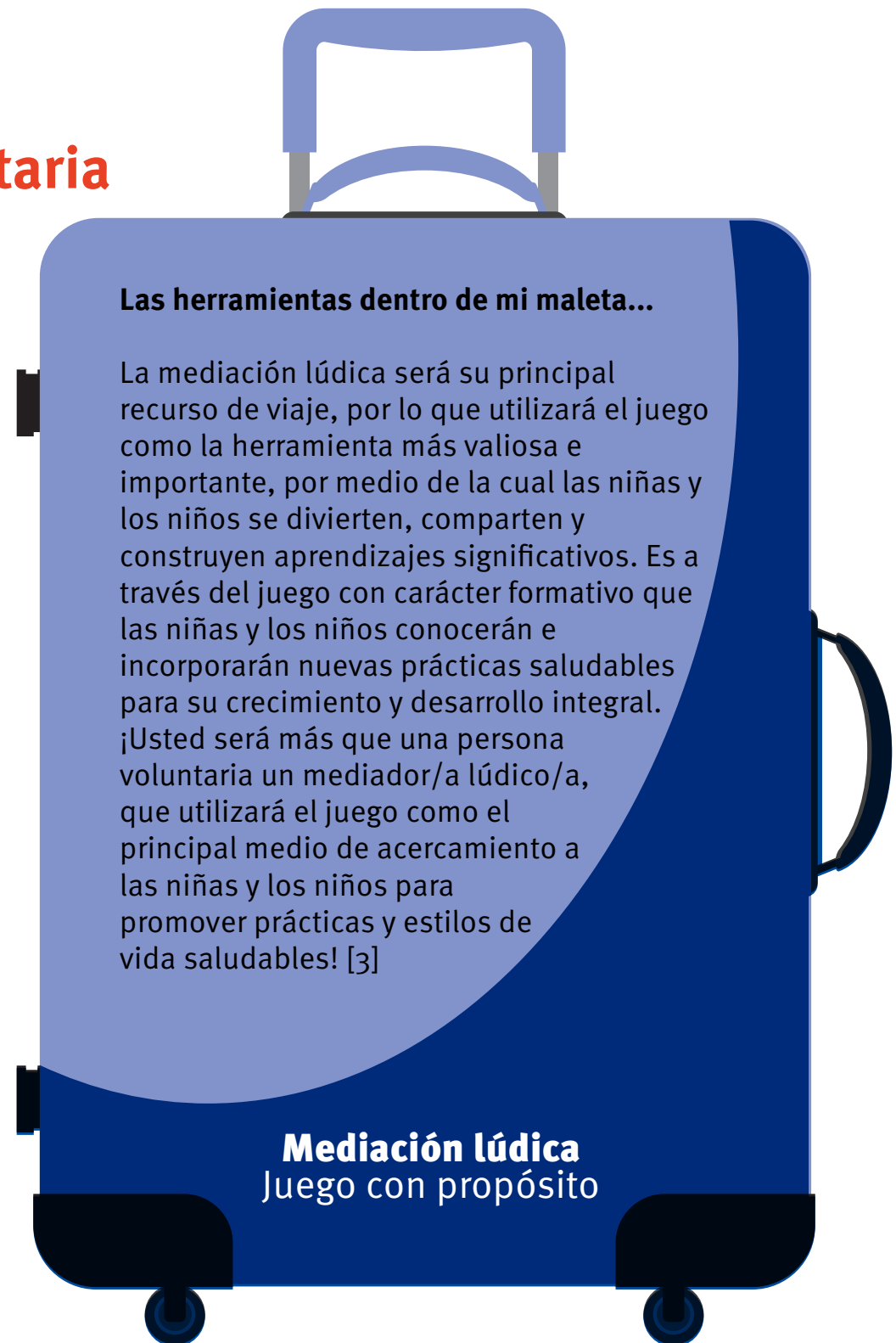
- Recibir el **apoyo y acompañamiento** necesario durante el desempeño de su labor.
- Contar con el **material necesario** y de manera oportuna para el ejercicio de su trabajo.
- Contar con condiciones de **seguridad e higiene** durante el desempeño de su trabajo.
- Ser valorados por su trabajo y tratados con **respeto y cordialidad**.
- Laborar en un espacio libre de cualquier tipo de **discriminación**.
- Ser **reconocidos** por su **condición de voluntario/a** en la organización en la que colabora.
- Finalizar sus labores cuando lo considere oportuno.



## 1.4 La maleta de la persona voluntaria

A continuación se comparten algunas herramientas que serán necesarias de llevar en su maleta de viaje antes de realizar las actividades con las niñas y los niños, estos serán sus principales recursos durante su trabajo como voluntario/a. Por lo que se le invita a reflexionar previamente cuáles son algunas de las principales herramientas que requiere para promover las prácticas saludables en las niñas y los niños.

El juego como un derecho será una herramienta clave de su maleta para lograr el ejercicio de voluntariado.





## ¿Qué es la mediación lúdica?

La mediación lúdica se entiende como *“todo acto que intervenga el ambiente con la intención deliberada de aumentar las posibilidades de jugar”*. El juego que se promueve es aquel que involucra tres libertades [3]:

- La libertad de participación sin condición.
- La libertad de que las niñas y los niños elijan las actividades que quieren desarrollar.
- La libertad de que las niñas y los niños dejen el juego cuando lo deseen

### Características de una persona mediadora lúdica [3]

- Promueve un clima de **cordialidad, respeto y confianza** con el grupo de niñas y niños.
- Incorpora el afecto en el proceso de juego y aprendizaje.
- Reconoce y respeta las **capacidades personales** de cada niña y niño.
- Acompaña** al grupo en el cumplimiento de las metas personales y colectivas.
- Reconoce** irremplazable la contribución de saberes de **niñas y niños**.
- Parte** de los **conocimientos** previos de niñas y niños.
- Visualiza a niñas y niños como seres integrales.
- Mantiene un **acercamiento empático** con las niñas y los niños.
- Es sensible** a las percepciones, pensamientos y sentimientos de las niñas y los niños.
- Expresa** su sentir y su pensar de una forma **respetuosa y asertiva**.
- Admite cuando se equivoca.
- Considera la crítica** como una posibilidad de cambio y mejoramiento.
- Posibilita una **actitud de juego** en los espacios que habilita, promoviendo la diversión, el entusiasmo y la alegría como acciones saludables.





¿Por qué el juego está en mi maleta?

- El **juego** es considerado un **componente fundamental** para el desarrollo integral de las niñas y los niños, por lo que usted como persona mediadora juega un rol central en la promoción de espacios que permitan el **juego libre** y el **aprendizaje lúdico**, para que esto se dé con éxito, el reconocimiento de los derechos de las niñas y los niños es una condición esencial. [3]
- El juego desarrolla en las niñas y los niños la **creatividad**, **la imaginación** y **la afectividad**, así como otras destrezas y capacidades físicas y sensoriales. Por tanto, es importante la creación de espacios de juegos con propósito, orientados hacia fines pedagógicos, que les permitan divertirse y a la vez construir aprendizajes útiles y necesarios para su desarrollo integral. [3]
- Los espacios lúdicos ubican a las **niñas y los niños como protagonistas** del proceso, por lo que las relaciones autoritarias y adultocéntricas no se contemplan como estrategias funcionales, por el contrario, es necesario que su acompañamiento sea **empático, afectivo y centrado en las niñas y los niños**. [3]
- La conexión que se promueve de la niña y el niño con su propio cuerpo y con su posibilidad de movilizarlo de manera libre y segura por medio del juego es un primer acercamiento a la toma de conciencia sobre el compromiso y responsabilidad que se posee en el cuidado de la salud. Por lo que se promoverán acciones saludables, no como hábitos impuestos sino como prácticas descubiertas por las niñas y los niños para potenciar un estilo de vida sano. [3]

## 1.5 Pistas metodológicas para una persona voluntaria que promueve prácticas saludables

A continuación se detallan elementos metodológicos importantes a considerar en su maleta para promover prácticas saludables en espacios lúdicos con niñas y niños:

1. El juego y la expresión artística son experiencias que le permiten a las niñas y niños conocerse a sí mismos, a los demás y a su entorno, por lo que observará que la guía se constituye de diversas estrategias metodológicas donde se priorizan los procesos lúdicos y la expresión por medios artísticos.
2. Escuche comentarios, preguntas y sugerencias de parte de las niñas y los niños, ya que estos serán indicadores claros de elementos a contemplar en las diferentes estrategias didácticas a aplicar y además marcarán la ruta pedagógica a seguir.
3. Es necesario explicar a las niñas y los niños, en un lenguaje apropiado y de acuerdo a su edad, la importancia y las ventajas de practicar los hábitos de higiene, para que estos puedan comprenderse como conductas necesarias para el cuidado de la salud.
4. Brinde a las niñas y los niños el espacio y la libertad para expresar sentimientos, emociones y pensamientos de acuerdo a sus vivencias cotidianas en torno a la salud, el acercamiento a su propia realidad le permitirá construir un aprendizaje significativo de las diferentes temáticas por trabajar.
5. Recuerde que las niñas y los niños aprenden más de lo que observan que de los que se les dice, de ahí la importancia de ser agentes de cambio y modelos positivos para las niñas y los niños.
6. Las niñas y los niños tienen la posibilidad de elegir si desean integrarse a las actividades propuestas, ya que se parte de que su participación debe ser voluntaria, sin embargo es importante la motivación a participar, ya que al ser una unidad preparatoria, creará una plataforma fundamental para el desarrollo de las unidades posteriores.
7. Promueva espacios y tiempos para desarrollar las actividades propuestas tanto en espacios abiertos como cerrados, con el fin de que las niñas y niños puedan desplegar sus posibilidades lúdicas y a la vez favorecer la exploración y la libre expresión.
8. Recuerde constantemente a las niñas y los niños la importancia del uso racional del recurso hídrico cuando se practican los hábitos de higiene, este tema será un eje transversal a lo largo de toda la guía.



# ¡Algunas fechas especiales que podemos considerar al realizar las actividades!

**22 de marzo**

Día Mundial del Agua

Día Mundial de la Salud Bucodental

**20 de marzo**

**6 de abril**

Día Mundial de la Actividad Física

Día Mundial de la Salud

**7 de abril**

**22 de abril**

Día Mundial de la Tierra

Día Internacional de las Familias

**15 de mayo**

**5 de junio**

Día Mundial del Medio Ambiente

Día Mundial de Lavado de Manos

**15 de octubre**

**16 de octubre**

Día Mundial de la Alimentación

Día de los Derechos Humanos

**10 de diciembre**



# 2. GUÍA DE ACTIVIDADES

## BLOQUE **1**

### Lavado de dientes

El bloque 1 corresponde a lavado de dientes, el cual tiene como objetivo trabajar con las niñas y los niños **la importancia del lavado de dientes** con el fin de promover dicha práctica como un elemento fundamental de la cotidianidad para favorecer la salud bucodental.

En este bloque encontrarán tres momentos esenciales, cada una con una actividad inicial, una actividad principal y una actividad final. Las actividades son propuestas didácticas que pueden ajustar a las condiciones de la población y del contexto con el cual trabajará.

Recuerde revisar la casilla de materiales que se encuentra en el cuadro de cada actividad esencial, con el fin de preparar los mismos antes de iniciar a aplicar las estrategias de cada bloque.





## Otros elementos importantes...

El **componente bucal**, como parte de la salud general, es importante para el adecuado crecimiento de niñas y niños, motivo por el cual es necesario promover estados de salud bucodental sanos. **El cepillado dental** es un factor fundamental para evitar la aparición de diferentes enfermedades bucales. [4]

Es necesario explicar a las niñas y los niños, en un lenguaje apropiado y de acuerdo a su edad, **la importancia y las ventajas de practicar el lavado de dientes**, para que pueda comprenderse como una conducta necesaria para el cuidado de la salud bucodental. [4]

Introduzca la importancia del cuidado bucodental explicando a las niñas y los niños en términos positivos lo que sucede cuando los dientes están limpios. Es central evitar promover la práctica incentivando el miedo o el temor por no hacerlo.

El cepillado dental debe tardar como mínimo 2 minutos, acompañe a las niñas y los niños a realizar movimientos cortos y suaves, motivándoles a lavarse los dientes después de levantarse, antes de acostarse y después de cada comida.

## Se trabajará incentivando la siguiente técnica de cepillado:

**1.** Aplique una pequeña cantidad de pasta dental en el cepillo de dientes, de preferencia este último con cerdas suaves.

**2.** Coloque el cepillo en el espacio que está entre los dientes y las encías, realice movimientos de atrás hacia adelante sobre cada diente en la parte superior, a los lados, en el frente y en la parte trasera del mismo, del lado derecho al lado izquierdo de la boca, para no olvidar ningún diente, primero en la parte superior y luego en la parte inferior de la boca.

**3.** Cepille la lengua con movimientos suaves de adentro hacia afuera.

**4.** Cuando termine el cepillado escupa la pasta dental por el desagüe y enjuague la boca para eliminar los restos de la misma.



# Cuadro resumen **BLOQUE 1**

## BLOQUE 1 LAVADO DE DIENTES

Actividad esencial	Actividad inicial	Actividad principal	Actividad final	Dirigida a	Tiempo estimado	Objetivo de aprendizaje
Nuestro encuentro inicial	Teléfono roto	Cuento: Claudio el cocodrilo	Lavarse los dientes es divertido	Niñas y niños	1 hora y 30 minutos	-Señalar la importancia del lavado de dientes.  -Promover el lavado de dientes como una práctica cotidiana saludable.
Mis dientitos son un tesoro	Me voy a un viaje	Dientes calientes	Yo cuido mis dientes	Niñas y niños	1 hora	
Mis dientes sanos y fuertes	Diente enano-diente gigante	Informo a mi familia	En un país lejano	Niñas y niños	1 hora y 30 minutos	

Orden de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales
<p>Actividad Inicial <b>El teléfono roto</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a colocarse o en círculo. Explíqueles que jugarán <b>teléfono roto</b>.</li> <li>2. Diga una frase, relacionada a la salud o higiene, al oído a la primera persona que está a su lado o a la primera persona de cada fila. Cada niña y niño deberá susurrarla al oído del siguiente, el último, dirá en voz alta lo que ha entendido.</li> <li>3. Las frases pueden ser las siguientes: “Lavarse los dientes es divertido”, “Yo cuido mi salud cuando lavo mis manos”, “Mi cuerpo está fuerte porque como sano”.</li> </ol>	
<p>Actividad principal <b>Cuento Claudio el cocodrilo (Material de Apoyo N°1)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La actividad consiste en compartir el cuento de <b>Claudio el cocodrilo (ver anexo 1)</b> y a partir de ahí hablar con las niñas y los niños sobre la importancia del lavado de dientes.</li> <li>2. Motive a las niñas y los niños a escuchar con atención un cuento muy especial. Pregunte con alegría ¿quién quiere escuchar un cuento? Promueva que se ubiquen en una posición cómoda para escuchar y sentir el cuento.</li> <li>3. Lea el cuento con entusiasmo, con un tono de voz que enfatice los momentos más importantes de la historia, utilizando lenguaje corporal para captar la atención de las niñas y niños.</li> <li>4. Al terminar el cuento, pregunte a las niñas y niños: “¿han visto el diente de Claudio? ¿Estará por aquí?” Cuando las y los niños respondan que no, invíteles a buscarlo con entusiasmo. Haga preguntas como: “¿dónde estará?, ¿alguna vez se les ha perdido un diente?, ¿por qué será que lo perdió?” Hasta que lo encuentren, celebre con ellas y ellos el haberlo encontrado y vuelva al círculo.</li> <li>5. Una vez que todas las niñas y los niños han disfrutado la historia invítelas/os a reflexionar sobre la importancia de cuidar los dientes. Se recalca sobre la importancia de este cuidado para crecer.</li> </ol> <p>Las siguientes preguntas generadoras apoyan la discusión: ¿será que nos puede pasar lo mismo que a Claudio?, ¿cómo nos sentimos cuando tenemos que lavarnos los dientes?, ¿por qué a veces no queremos lavarnos los dientes?, ¿qué necesitamos para querer lavarnos los dientes? Y ¿cómo sería divertido?</p>	<p>Cuento Un diente grande de plastilina o en cartulina.</p>
<p>Actividad Final <b>Lavarse los dientes es divertido</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con ayuda del diente de cartulina y de un cepillo de dientes, explique a las niñas y los niños la técnica del <b>lavado de dientes</b>. Puede apoyarse con imágenes que permitan que las niñas y los niños comprendan de una mejor forma. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplique una pequeña cantidad de pasta dental en el cepillo de dientes, de preferencia este último con cerdas suaves.</li> <li>• Coloque el cepillo en el espacio que está entre los dientes y las encías, realice movimientos de atrás hacia adelante sobre cada diente en la parte superior, a los lados, en el frente y en la parte posterior del mismo, del lado derecho al lado izquierdo de la boca, para no olvidar ningún diente, primero en la parte superior y luego en la parte inferior de la boca.</li> <li>• Cepille la lengua con movimientos suaves de adentro hacia afuera.</li> <li>• Cuando termine el cepillado escupa la pasta dental por el desagüe y enjuague la boca para eliminar los restos de la misma.</li> </ul> </li> <li>2. Acompañe a las niñas y los niños a realizar el procedimiento, promueva que sea un espacio divertido y que se fomente a la vez el ahorro del recurso hídrico.</li> </ol>	<p>Un diente de cartulina. Un cepillo de dientes de cartulina. Pasta dental Cepillos de dientes de las niñas y los niños.</p>



Orden de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales
<p>Actividad Inicial <b>Me voy a un viaje</b></p>	<p>1. Invite a las niñas y los niños a formar un círculo. Pregunte a las niñas y niños a quienes les gusta pasear, cuáles lugares les gusta visitar y qué cosas llevan cuando se van de viaje.</p> <p>2. Motíveles a realizar un juego que se llama <b>“Me voy a un viaje y en mi maleta llevo...”</b>, para recordar los objetos y recursos necesarios para cuidar nuestro cuerpo y específicamente nuestros dientes.</p> <p>3. Inicie la actividad diciendo la frase <b>“Me voy de viaje y en mi maleta llevo... un cepillo de dientes para lavarme los dientes todos los días después de cada comida.</b> Invite a una niña o niño a que integre otro recurso a la maleta que nos ayude a cuidar de nuestra salud bucodental y que utilizamos mientras practicamos hábitos de higiene, así sucesivamente hasta que todas y todos hayan participado.</p>	
<p>Actividad principal <b>Dientes calientes</b></p>	<p>1. Prepare a las niñas y los niños para jugar de una manera creativa sobre las <b>necesidades que ellas y ellos tienen a la hora de lavarse los dientes.</b></p> <p>2. Si es posible ponga música o que alguien aplaude repetidamente dándole la espalda al grupo.</p> <p>3. Cuando para la música o los aplausos la niña o el niño que tiene el diente debe responder qué necesitan las personas cuando pasa una situación como las que se ejemplifican. Usted como mediador/a hace la pregunta.</p> <p>Algunas situaciones pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué necesito si estoy jugando y me tengo que lavar los dientes?</li> <li>¿Qué necesito si no alcanzo el lavatorio?</li> <li>¿Qué necesito hacer si hay alguien que está ocupando el baño y yo necesito lavarme los dientes?</li> <li>¿Qué necesito si me duele cuando me lavo los dientes?</li> <li>¿Qué necesito si me arde mucho la pasta de dientes?</li> <li>¿Qué necesito si me da pereza lavarme los dientes?</li> <li>¿Qué necesito hacer si acabo de comer?</li> <li>¿Qué necesito hacer con mis dientes antes de dormir?</li> </ul> <p>Las otras niñas y niños también dan ideas de qué se necesita en esa situación.</p>	<p>Cuento Un diente grande de plastilina o en cartulina.</p>
<p>Actividad Final <b>Yo cuidó mis dientes</b></p>	<p>1. Coloque en la pared o en el suelo un cartel grande con forma de un diente.</p> <p>2. Solicite a las niñas y los niños que digan <b>frases sobre la importancia del lavado de dientes.</b></p> <p>3. Escriba las frases que dicen las niñas y los niños en el cartel.</p> <p>4. Converse con ellas y con ellos sobre la importancia de cuidar nuestros dientes para mantenerlos saludables.</p>	<p>Cartel con forma de diente. Marcadores.</p>

Orden de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales
<p>Actividad Inicial <b>Diente enano y diente gigante (Material de apoyo N°2)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a hacer un círculo. Dígalos que van a jugar <b>diente enano-diente gigante</b>. Cuando diga “diente enano” todas y todos se deben agachar en cuclillas; cuando diga “diente gigante” todos se ponen de pie.</li> <li>2. Empiece usted dando la indicación y después puede alternar con alguna niña o niño como mediador de la actividad.</li> <li>3. Luego de que dos o tres personas digan la indicación, pase a la siguiente actividad.</li> </ol>	
<p>Actividad principal <b>Informo a mi familia</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motive a las niñas y los niños a crear un <b>cartel informativo sobre educación bucodental</b> que puedan pegar en sus casas para recordar a sus familias algunas medidas que debemos tomar para cuidar nuestra boca y dientes.</li> <li>2. Invite a las niñas y los niños a hacer un círculo, converse con ellas y con ellos sobre la importancia del cepillado de dientes y diferentes medidas que podemos seguir para prevenir enfermedades bucodentales como son la caries dental.</li> <li>3. Acompañe a las niñas y los niños en la creación de los carteles, apóyelos en la escritura a quienes lo necesiten.</li> <li>4. Una vez que hayan terminado los afiches, anímelos a compartirlos con sus familiares, para informarles sobre los aprendizajes generados sobre la salud bucodental.</li> </ol>	<p>Hojas de papel Lápices de color Pinturas</p>
<p>Actividad Final <b>En un país lejano</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite y anime a las niñas y los niños a jugar <b>“En un país lejano”</b>, el cual consta de un ejercicio de movimiento mientras se canta una canción.</li> <li>2. Acompañe a las niñas y los niños a hacer una hilera en forma de trencito, el primer niño/a de la fila es la cabeza del dragón. Cantan la siguiente canción: “En un país lejano vivía un dragón, en un país lejano vivía un dragón, caramelos comía y su boca enfermó, caramelos comía y su boca enfermó”. Cuando se dice la última frase, el niño/a que ocupa el rol de cabeza de dragón sale corriendo a atrapar al último que es la cola y este tiene que correr para no dejarse atrapar. Cuando lo atrapa la persona que era la cabeza del dragón se coloca al final de la fila y el juego continúa nuevamente con una nueva persona como la cabeza del dragón.</li> <li>3. Al final del juego pregunte a las niñas y los niños que les pareció la canción y que pudieron aprender de la misma en relación a la importancia de evitar el exceso de dulces para cuidar nuestros dientes.</li> </ol>	





# BLOQUE **2**

## Actividad física

El bloque 2 corresponde al tema de la **actividad física**. Se compone de tres actividades esenciales, cada una con su respectiva actividad inicial, principal y final.

Este bloque tiene como objetivo que las niñas y los niños reconozcan la actividad física como parte de las prácticas saludables y a la vez incentivar los **estilos de vida activos** en ellas y ellos. Las estrategias de este bloque implican movimiento y acción por parte de las niñas y los niños, por tanto la mayoría de las actividades ameritan realizarse en un espacio físico amplio, con el fin de contar con el campo necesario durante su realización. Si las sesiones se realizan al aire libre procure que las niñas y los niños se protejan del sol, ya sea utilizando bloqueador solar y usando gorras o sombreros.

Revise los materiales necesarios antes de iniciar a aplicar las actividades del bloque 2, las cuales se encuentran descritas en el cuadro de cada actividad esencial.



## Otros elementos importantes...

Las intervenciones enfocadas a la formación de **estilos de vida saludable en la primera infancia** son una herramienta eficaz para reducir los niveles de obesidad así como otras enfermedades relacionadas directamente con la mala alimentación y con estilos de vida sedentarios. [1][2][8]

La actividad física es considerada un elemento básico para el desarrollo de las niñas y los niños, resulta importante el desarrollo de hábitos y destrezas de actividad física durante la niñez como vía para aumentar la probabilidad de adquirir un **estilo de vida activo** en etapas de vida posteriores. [1][8]

La promoción de prácticas relacionadas a la actividad física fomenta la **sociabilidad y la integración social** en niñas y niños y también mejora la maduración de la motora tanto gruesa como fina, aumenta las destrezas motrices y contribuye en el rendimiento escolar.[2][6]. Asimismo, desarrollar actividad física colectiva fomenta el trabajo en equipo y permite compartir de manera saludable con otros niños y niñas.







# Cuadro resumen **BLOQUE 2**

## BLOQUE 2 ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad esencial	Actividad inicial	Actividad principal	Actividad final	Dirigida a	Tiempo estimado	Objetivo de aprendizaje
Moverme mantiene mi cuerpo feliz	¿Dónde están mis zapatos?	¿Cómo siento mi cuerpo?	Había una vez...	Niñas y niños	1 hora y 30 minutos	-Reconocer la actividad física como parte de las prácticas saludables.  -Promover estilos de vida activos en las niñas y los niños.
Correr, saltar y disfrutar	Carreras de sacos	Mi cuerpo disfruta de moverse	Mi juego favorito	Niñas y niños	1 hora y 30 minutos	
Mi cuerpo disfruta del juego	Los baldes juguetones	Manteca de iguana	Aros saltarines	Niñas y niños	1 hora y 30 minutos	

Orden de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales
<p>Actividad Inicial <b>¿Dónde están mis zapatos?</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a disfrutar de un divertido juego. Recuérdeles la importancia de compartir y disfrutar de los juegos como el elemento más importante de las actividades que se realizan.</li> <li>2. Anime a todas las niñas y los niños a quitarse sus zapatos y a amontonarlos en medio del piso.</li> <li>3. Mezcle los zapatos y espárzalos por el espacio.</li> <li>4. Motive a las niñas y los niños a desplazarse de manera libre por el espacio.</li> <li>5. Dé una señal para que todas/os corran y busquen sus respectivos zapatos.</li> </ol>	
<p>Actividad principal <b>¿Cómo siento mi cuerpo?</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Habilite un espacio con los niños y las niñas donde puedan contar como se siente su cuerpo cuando está triste y cómo se siente cuando está feliz, compare esas sensaciones con las que siente cuando están enfermos/as o saludables.</li> <li>2. Motive a las niñas y los niños a realizar un dibujo de su cuerpo cuando está triste y cuando está feliz. Brinde un espacio tranquilo para que cada una/o realice sus dibujos.</li> <li>3. Anime a los niños y las niñas a pegar sus dibujos en algún lugar de sus casas para que otras personas de su familia puedan ver los dibujos que realizaron e invíteles a expresar cómo se sienten en cada caso.</li> </ol>	<p>Hojas Pinturas Lápices de color Crayolas</p>
<p>Actividad Final <b>Había una vez...</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a los niños y las niñas a hacer un círculo, explíqueles que se va a realizar un cuento en conjunto sobre un niño o niña, inicie la historia usted con ideas tales como “Había una vez un niño que era feliz mientras jugaba al aire libre” “Había una vez una niña que reía mientras saltaba por el parque”, entre otras ideas que se enfoquen en promover estilos de vida activos, con la idea de que las niñas y los niños puedan construir su cuento de acuerdo a lo que se les ocurra en el momento.</li> <li>2. Motive a la niña o niño que sigue a decir una frase que concuerde con la frase anterior. El cuento termina con la última persona que participa.</li> <li>3. Escriba el cuento que los niños y niñas construyeron.</li> <li>4. Lea el cuento cuando esté finalizado y converse con ellos y ellas sobre lo que les gustó más de la historia, lo que les gustó menos y sobre lo que aprendieron, oriente la conversación para que ellos y ellas puedan identificar la importancia de la actividad física para mantener el cuerpo saludable.</li> </ol>	<p>Hojas Marcadores</p>



Orden de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales
Actividad Inicial <b>Carreras de sacos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a colocarse en dos filas. Anímelos a jugar un divertido juego de <b>carreras con sacos</b>. Recuérdeles que lo importante del juego es divertirse, compartir y aprender con las compañeras y compañeros.</li> <li>2. Brinde a cada niña y niño un saco y acompañeles a meter su cuerpo dentro del mismo, atándoselos a la cintura o agarrándolos con las manos.</li> <li>3. Las niñas y los niños deben desplazarse saltando sin salirse de los sacos ni caerse. Anime el juego para que las niñas y los niños disfruten del espacio.</li> <li>4. Converse con las niñas y los niños sobre la importancia del ejercicio físico para la salud.</li> </ol>	Sacos
Actividad principal <b>Mi cuerpo disfruta de moverse</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En esta actividad las niñas y los niños se <b>expresan corporalmente según el ritmo de la música</b> y además exploran su entorno de forma segura y en su compañía.</li> <li>2. Elija algún tipo de música que sea atractiva para las niñas y los niños y de diferentes ritmos, esto para poder explorar diversos movimientos con el cuerpo.</li> <li>3. Invite a las niñas y los niños a escuchar la música, luego de esto anímelos a moverse por todo el espacio según lo que la música les hace sentir por todo el espacio, de preferencia si se realiza la actividad al aire libre.</li> <li>4. Recuerde a las niñas y los niños que la libertad y la seguridad son elementos importantes en este ejercicio, se debe tener especial cuidado con los objetos que existen en el ambiente, para evitar accidentes durante la actividad. Subraye la importancia del ejercicio físico para mantener el cuerpo saludable.</li> </ol>	Música
Actividad Final <b>Mi juego favorito</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motive a las niñas y los niños a realizar un <b>dibujo de su actividad física favorita</b>. Acompañeles en la identificación de esta actividad (jugar fútbol, saltar cuerda, correr, etc).</li> <li>2. Anime a las niñas y los niños a realizar su dibujo, utilizando los materiales disponibles.</li> <li>3. Cuando las niñas y los niños hayan terminado, realice una ronda en la que cada una/o cuente su actividad física preferida. Anímelos a compartir con sus familias sus dibujos una vez que llegan a casa.</li> </ol>	Hojas Lápices de color Crayolas

Orden de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales
<p>Actividad Inicial <b>Baldes juguetones</b></p>	<p>1. Invite a las niñas y los niños a participar de un juego divertido, en el que tendrán que movilizarse y correr por el espacio. 2. Acompañe a las niñas y los niños a formar dos hileras. A cada lado de cada uno de los grupos hay un balde, uno vacío y otro lleno de agua (procure que sea agua de lluvia o no potable, con el fin de evitar el desperdicio del recurso hídrico). 3. El primer niño o niña corre con un vaso vacío hasta el balde lleno, lo carga con agua y corre para echarlo al balde vacío. Le pasa el vaso a la segunda persona y así sucesivamente hasta llenar el otro balde. Se espera que los grupos logren regar la menor cantidad de agua posible mientras corren, se divierten y se ejercitan.</p>	<p>Baldes.</p>
<p>Actividad principal <b>Manteca de iguana</b></p>	<p>1. Organice un círculo con los niños y las niñas y cuénteles que les enseñará una canción que se llama <b>“Manteca de iguana”</b></p> <p style="text-align: center;">Ay ay de mi la cabeza que no me da la tengo tiesa como un compás manteca de iguana me voy a echar para moverme de aquí pa ya.....</p> <p style="text-align: center;">Ay de mi la cintura que no me da la tengo tiesa como un compás manteca de iguana me voy a echar para moverme de aquí pa ya.....</p> <p style="text-align: center;">Ay de mis rodillas que no me da la tengo tiesa como un compás manteca de iguana me voy a echar para moverme de aquí pa ya.....</p> <p><b>Y así la canción sigue con todas las partes del cuerpo.</b></p> <p>2. Realice la actividad al aire libre. Valore la posibilidad de darles una gorra de cartulina u otro material y/o protector solar con el objetivo de hacer una introducción a la importancia de cuidar nuestro cuerpo del sol. Cuando finalicen la canción puede conversar con los niños y las niñas sobre la importancia de mantener nuestro cuerpo en movimiento y de realizar actividades al aire libre, evitando el uso prolongado de los video juegos.</p>	<p>Gorras o sombreros de cartulina.</p>
<p>Actividad Final <b>Los aros saltarines</b></p>	<p>1. Invite a las niñas y los niños a participar de un juego que implica trabajo en equipo. Trata de pasar el aro y para eso las niñas y los niños deben trabajar juntos. 2. Acompañe a las niñas y los niños a formar un gran círculo tomando de la mano del compañero/a a su izquierda y a su derecha. Un aro se coloca en torno a un conjunto de manos cruzadas. Explique a las niñas y los niños que deben pasar el aro alrededor del círculo sin soltar las manos. Pueden pasar el cuerpo a través del aro y también pasar el aro por encima de la cabeza. Este juego les enseña el trabajo en equipo ya que todos deben aprender a moverse juntos, deben comunicarse y coordinar sus movimientos. 3. Enfatice la idea de la importancia de disfrutar el juego y compartir con las y los compañeros.</p>	<p>Aros (hula-hula)</p>



# BLOQUE **3**

## Lavado de manos

El bloque 3 corresponde a la temática de **lavado de manos**. Se compone de tres actividades esenciales, cada una con su respectiva actividad inicial, principal y final.

Este bloque tiene como objetivo que las niñas y los niños reconozcan la importancia que tiene para la salud la práctica cotidiana de los hábitos de higiene, específicamente el lavado de manos como un hábito esencial para mantener el cuerpo sano, a partir de esto se considera fundamental que las niñas y los niños incorporen esta práctica como parte del cuidado de su salud, por lo que la mediación va enfocada en el logro de estos objetivos.

Recuerde revisar los materiales necesarios para este bloque antes de iniciar el desarrollo de las actividades.





## Otros elementos importantes...

La **adquisición y práctica de los hábitos de higiene** tiene un efecto en la disminución de la mortalidad infantil y en el aumento de la esperanza de vida. Unos hábitos de higiene corporales deficientes pueden suponer problemas de salud a nivel individual y comunitario, con la aparición de enfermedades infecciosas y parasitarias como neumonía, hongos, diarrea, caries dental, gingivitis y pediculosis (infestación de la piel por piojos), enfermedades que tienen una alta prevalencia en la edad infantil. [7]

La práctica de los hábitos de higiene tendrá un efecto directo sobre la prevención de enfermedades o riesgos para la salud, por lo que se espera que las niñas y los niños puedan incorporar la práctica del lavado de manos como un hábito cotidiano. [5][7]

## La práctica de los hábitos de higiene.

Tendrá un efecto directo sobre la prevención de enfermedades o riesgos para la salud, por lo que se espera que las niñas y los niños puedan incorporar la práctica del lavado de manos como un hábito cotidiano. [5][7]

### Técnica del lavado de manos:

1. Abra la llave del agua de manera cuidadosa o utilice un recipiente limpio, haciendo un uso racional del agua. Mójese las manos desde las muñecas.
2. Cierre la llave.
3. Aplique una pequeña cantidad de jabón y frote las manos hasta formar espuma. Masajee toda la mano, incluso las uñas y entre los dedos.
4. Abra la llave y enjuague bien las manos hasta eliminar los restos de jabón.
5. Secarse las manos con una toalla de papel limpia y cerrar con la misma la llave del agua.



## Cuadro resumen **BLOQUE 3**

### BLOQUE 3 LAVADO DE MANOS

Actividad esencial	Actividad inicial	Actividad principal	Actividad final	Dirigida a	Tiempo estimado	Objetivo de aprendizaje
Manos limpias, cuerpo sano	Lavarse las manitas	Escarcha por todos lados	A todos nos gusta	Niñas y niños	1 hora y 30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconocer la importancia de practicar hábitos de higiene para mantenerse saludables.</li> <li>-Incorporar el lavado de manos como parte del cuidado de la salud de las niñas y los niños.</li> </ul>
Manitas limpias	Mundo	Dibujando con mis dedos	El correo del rey	Niñas y niños	1 hora y 30 minutos	
Manos a la obra	Caminata dirigida	El baile de los globos	Un dibujo grupal	Niñas y niños	1 hora y 30 minutos	

Orden de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales
<p>Actividad Inicial <b>Lavarse las manitas</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a colocarse en círculo.</li> <li>2. Pregunte si alguien se sabe la canción “Lavarse las manitas” (<b>ver anexo 2</b>).</li> <li>3. Cántele la canción a las niñas y los niños. Luego, repítala con ellas y ellos hasta que todos se la sepan al menos en parte.</li> </ol>	<p>Canción</p>
<p>Actividad principal <b>Escarcha por todos lados</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a participar de un juego muy divertido, que nos ayudará a comprender <b>la importancia del lavado de manos</b>.</li> <li>2. Coloque en varios lugares del suelo escarcha esparcida, sin que se mezclen los colores.</li> <li>3. Anime a las niñas y los niños a escoger un color y a llenarse las manos con la escarcha elegida.</li> <li>4. Ponga música y anime a las niñas y los niños a caminar por el espacio. Dígales que cada vez que la música se detenga, van a darle la mano o abrazar a un apersona distinta del grupo.</li> <li>5. Cuando note que las niñas y los niños se han llenado de escarcha de diferentes colores, solicíteles que hagan un círculo y explique lo siguiente: “La escarcha en este juego es como las bacterias que todos y todas tocamos en el día. Los distintos colores nos dicen que hay varios tipos de bacterias. ¿Ustedes saben qué son las bacterias?, ¿qué pasa si uno se come algo con una bacteria o microbios?, ¿dónde podemos encontrar bacterias? ¿Cómo piensan que podemos solucionar esta situación para no enfermarnos ni contaminarnos? ¿Por qué creen que no vemos las bacterias? ¿Si tenemos las manos así de sucias podríamos agarrar comida sin ensuciarla? ¿Qué podemos hacer para comer sin ensuciar la comida? ¿Por qué nos lavamos las manos después de ir al baño?. Así como otras preguntas que usted considere importante agregar, cuide siempre que se respete la opinión de las niñas y los niños y mantenga un vínculo empático y divertido para mantener su atención.</li> <li>6. Al finalizar el diálogo con las niñas y los niños acompañe a lavarse las manos, según la técnica que se explica al inicio del bloque 3, recuérdelos durante el proceso la importancia del cuidado del recurso hídrico y evitar el desperdicio de los demás recursos que utilizamos para el lavado de manos (jabón, toallas).</li> </ol>	<p>Escarcha de colores. Música. Reproductor de música</p>
<p>Actividad Final <b>A todos nos gusta...</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a participar de un juego. Realice un círculo amplio con ellas y con ellos.</li> <li>2. Explique que va a decir algunos lugares donde usualmente nos gusta jugar o estar y que todas y todos deberán realizar una acción al decirlas. De la siguiente manera: ¡que salten a los que les gusta jugar en el patio!, ¡que se den un abrazo las personas que les gusta jugar con arena!, ¡que choquen las manos los que les gusta tocar la lluvia!, ¡que digan “A” todas las personas que les gusta jugar con goma y plasticina!. Agregue otras opciones que usted considere pertinentes.</li> <li>3. Aclare a las niñas y los niños que todas esas cosas son muy divertidas y las podemos compartir, pero que también nos dejan las manos sucias y que nos podemos enfermar, por lo que una vez que terminemos de jugar debemos lavarnos las manos para mantener nuestro cuerpo feliz y saludable.</li> </ol>	



Orden de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales
<p>Actividad Inicial <b>Mundo</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brinde una cordial bienvenida a las niñas y los niños. Invíteles a participar de un divertido <b>juego para despertar el cuerpo</b>.</li> <li>2. Solicítele a las niñas y los niños formar un círculo, puede ser sentados o de pie.</li> <li>3. Ubíquese en el centro del círculo, y mencione un elemento: tierra, mar o cielo, y tire la bola a una niña o niño, quien debe decir el nombre de un animal que corresponda a ese elemento. Por ejemplo: mar-pepe, cielo-golondrina, tierra- elefante.</li> <li>4. Cuando una niña o un niño dice “Mundo” al recibir o lanzar la pelota, todos se cambian de lugar, quien quedó con la bola pasa al centro.</li> </ol>	<p>Bola</p>
<p>Actividad principal <b>Dibujando con mis dedos</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a realizar una creación artística con el uso de pinturas de dedos o bien con pinceles.</li> <li>2. Solicite a las niñas y los niños que en un papelógrafo grande dibujen los elementos importantes que deben estar presentes en sus casas y en el centro infantil a la hora de practicar el lavado de manos.</li> <li>3. Acompañe a las niñas y los niños en el proceso con el fin de identificar los diferentes elementos necesarios para la práctica de dicho hábito de higiene.</li> <li>4. Acompañe a las niñas y los niños a lavarse las manos de acuerdo al procedimiento que se explica a inicio del bloque.</li> </ol>	<p>Papelógrafos Pintaras de dedos. Pinceles.</p>
<p>Actividad Final <b>El correo del rey</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a sentarse en un círculo. Motive a una niña o un niño a quedarse en el centro del círculo, de pie en el campo del Rey o la Reina.</li> <li>2. El rey o la reina debe dar ciertas indicaciones, como por ejemplo: “el correo del rey trae carta para todos aquellos que se lavan las manos después de ir al baño”, el correo de la reina trae carta para todos aquellos que se lavan las manos antes de comer”, el correo del rey trae carta para todos aquellos que se lavan las manos después de toser”, y así sucesivamente con diferentes acciones que impliquen lavado de manos, previamente o después de realizarlas.</li> <li>3. Quien cumpla la condición que dice el rey o la reina, debe levantarse y cambiar de lugar, momento que aprovecha el que estaba de pie en el campo del rey o la reina para sentarse, con lo que habrá un nuevo correo del rey.</li> <li>4. Al finalizar el juego converse con las niñas y los niños sobre la importancia de lavarse las manos después de jugar con una mascota, después de usar el baño, después de estornudar, toser o sonarse la nariz, después de tocar una cortada o una herida, después de jugar al aire libre, y antes de comer.</li> </ol>	

Orden de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales
<p>Actividad Inicial <b>Caminata dirigida</b></p>	<p>1. Invite a las niñas y los niños a caminar libremente por el espacio. 2. Brinde a las niñas y los niños las siguientes indicaciones “Caminen como lo harían los monos”, “Caminen como flotando”, “Caminen a su máxima velocidad”, etc. Este juego les sirve a las niñas y los niños a explorar las capacidades de su cuerpo y como actividad relajante.</p>	
<p>Actividad principal <b>El baile de los globos</b></p>	<p>1. Invite a las niñas y los niños a participar del Baile de los globos. 2. Cada niña o niño debe tener un globo inflado amarrado al tobillo con un hilo de aproximadamente 10 centímetros. 3. El juego consiste en tratar de pisar el globo de las y los compañeros sin que le pisen el suyo. 4. Ponga música e invite a las niñas y los niños a iniciar con el juego. 5. Adentro de los globos encontrarán dibujos para pintar sobre el lavado de manos. Una vez que el juego finalice porque la mayoría de globos se han estallado. Anime a las niñas y los niños a buscar dentro de su globo el dibujo y colorearlo con los materiales disponibles. 6. Una vez que todas y todos hayan finalizado, invíteles a lavarse las manos siguiendo el procedimiento indicado y evitando el desperdicio de los recursos.</p>	<p>Globos Hilo Música Reproductor de música. Dibujos Lápices de color o crayolas.</p>
<p>Actividad Final <b>Un dibujo grupal</b></p>	<p>1. Realice con las niñas y los niños grupos de entre 4 y 6 personas. 2. Motive a las niñas y los niños a poner manos a la obra, en la creación de un dibujo grupal en el que representen lo principales aprendizajes construidos en el tercer bloque: lavado de manos. Realice ciertas preguntas para recordarles lo que se ha trabajado ¿Cuándo debemos lavarnos las manos? ¿Por qué es importante lavarnos las manos? ¿Qué necesitamos para lavarnos las manos?, así como otras preguntas que considere pertinentes. 3. Acompañe a las niñas y los niños en la construcción de su dibujo y una vez que todos los grupos hayan finalizado invíteles a compartir con sus compañeros y compañeras los dibujos que realizaron.</p>	<p>Papelógrafos Pinturas Lápices de color</p>



# BLOQUE **4**

## Alimentación saludable

El bloque 4 corresponde a la temática de **alimentación saludable**. Al igual que los bloques anteriores, se compone de tres actividades esenciales.

Este bloque tiene como objetivo que las niñas y los niños reconozcan los alimentos que necesitamos para crecer saludables y potenciar nuestra salud, de esta forma ellas y ellos pueden identificar los alimentos nutritivos de los no nutritivos, con el fin de que comprendan las implicaciones que tienen para la salud una mala nutrición. Acompañe a las niñas y los niños a fortalecer su proceso de aprendizaje en torno a la importancia de la alimentación saludable, sin restringir sus deseos pero priorizando las necesidades de su cuerpo para un desarrollo sano.

Revise los materiales necesarios antes de iniciar este bloque, con el fin de contar con el material necesario en cada sesión.





## Otros elementos importantes...

Una **alimentación saludable** se basa en comidas frescas y preparadas a mano, derivadas de sistemas alimentarios sostenibles y culturas alimentarias establecidas. La alimentación que está compuesta en su mayor parte por productos ultraprocesados listos para consumir, como la comida rápida, no es saludable, por el contrario se asocian con enfermedades cardiovasculares, obesidad, síndrome metabólico, desnutrición, entre otras enfermedades. [9]

La alimentación basada en comidas hechas en casa con alimentos sin procesar o mínimamente procesados se asocia con una incidencia relativamente baja de enfermedades, así como con **buena salud y bienestar**. [9]

## Es recomendable.

Realizar diariamente una **alimentación variada** que incluya alimentos de los seis grupos, disminuir el consumo de bebidas azucaradas, azúcar, dulces, golosinas y productos de repostería, controlar el consumo de carnes, embutidos, manteca, margarina, quesos, crema de leche, mayonesa y frituras, por su alto contenido en grasas, disminuir el consumo de sal. [10]

La adquisición de hábitos de alimentación saludable amerita un proceso de reflexión en el que las niñas y los niños comprendan la importancia de consumir alimentos saludables para mantener el cuerpo sano. Es necesario que las niñas y los niños comprendan las diferencias entre los alimentos que desean/prefieren y los que su cuerpo necesita, no se trata de censurar por completo sus deseos, pero sí que comprendan que su cuerpo necesita alimentos que les permitan mantenerse sanos y fuertes.



# Cuadro resumen **BLOQUE 4**

## BLOQUE 4 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Actividad esencial	Actividad inicial	Actividad principal	Actividad final	Dirigida a	Tiempo estimado	Objetivo de aprendizaje
Frutas y verduras	Ensalada de frutas	Construyendo nuestro menú	Llegó carta	Niñas y niños	1 hora y 30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconocer los alimentos que contribuyen al crecimiento saludable.</li> <li>-Distinguir los alimentos nutritivos de los no nutritivos.</li> <li>-Promover el hábito de la alimentación saludable en las niñas y los niños.</li> </ul>
Cocina divertida	El patio de mi casa	Cocinando juntos	Hoy aprendí...	Niñas y niños	1 hora y 30 minutos	
Alimentos ricos y saludables	Cruzando el lago	Los alimentos	Poema colectivo	Niñas y niños	1 hora	

Orden de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales
<p>Actividad Inicial <b>Ensalada de frutas</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a participar de un divertido juego llamado <b>“Ensalada de frutas”</b>.</li> <li>2. Pregunte a las niñas y los niños cuáles son sus frutas favoritas.</li> <li>3. Divida a las niñas y niños por frutas (máximo 5 frutas, priorizando sus frutas preferidas). Solicite a cada niña y niños que se ubique encima de un papel periódico. Una niña o niño se queda sin periódico en el centro del círculo y dice: quiero una ensalada de frutas que tenga “y menciona una o dos frutas de las distribuidas en un inicio”. Las niñas y los niños asignados con esa fruta así como quien pidió la ensalada, deben cambiar de periódico, de manera que quede otra niña o niños sin espacio. También la consigna puede ser “quiero una ensalada de frutas” y todas las niñas y los niños deben correr por el espacio para encontrar un lugar.</li> <li>4. Una vez considere pertinente finalizar el juego, converse con las niñas y los niños sobre la importancia de alimentarse saludablemente mediante el consumo de frutas y verduras.</li> </ol>	<p>Canción</p>
<p>Actividad principal <b>Construyendo nuestro menú</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prepare con anticipación imágenes de revistas y periódicos sobre diferentes alimentos tanto saludables como poco saludables. Procure que los recortes reflejen alimentos que sean conocidos por las niñas y los niños.</li> <li>2. Invite a las niñas y los niños a formar grupos de 5 personas.</li> <li>3. Anímeles a realizar un menú saludable y un menú poco saludable por medio de las imágenes.</li> <li>4. Una vez que los grupos hayan terminado, invíteles a presentar sus menús a los demás compañeros y compañeras. Preste atención a los menús que confeccionaron con el fin de corregir la identificación de los alimentos como saludables o poco saludables, en caso que haya que hacerlo.</li> </ol> <p>Converse con las niñas y los niños sobre la importancia de hacer elecciones adecuadas de los alimentos en cada comida, para procurar que nuestro cuerpo esté feliz, asimismo converse con ellas y ellos sobre las consecuencias de una inadecuada alimentación (obesidad, desnutrición, otras enfermedades).</p>	<p>Imágenes de alimentos. Papelógrafos Goma</p>
<p>Actividad Final <b>Llegó carta</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a participar del juego <b>“Llegó carta”</b>.</li> <li>2. Solicite a las niñas y los niños acomodarse en un círculo, ya sea sentados o de pie.</li> <li>3. Ubíquese en el centro del círculo y diga: Ha llegado carta” y ellas y ellos preguntarán “¿para quién?” entonces responda por ejemplo, “para todos los que les guste los chocolates!”, “para todos los que coman verduras”, “para todos los que les guste la leche”, etc. Las y los que cumplan con esa condición deberán cambiar de lugar, quien quede sin puesto será la o el cartero e indicará otra característica dentro del grupo que permita continuar el juego.</li> </ol>	



Orden de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales
<p>Actividad Inicial <b>El patio de mi casa</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a participar de un divertido juego de integración.</li> <li>2. Solicite a las niñas y los niños que se distribuyan libremente por el espacio.</li> <li>3. Inicie a cantar la siguiente canción: <i>“El patio de mi casa es muy particular, hay un árbol de limones muy particular ... agáchate y vuélvete a agachar, con una agachadita no pares más”</i>. Cada vez que se cante la canción se debe cambiar la frase <i>“hay un árbol de limones”</i>, por otras que hagan alusión a alimentos saludables. Invite a las niñas y los niños a proponer ideas. Algunas podrían ser: <i>“hay un gran manzano muy particular”</i>, <i>“hay un árbol de guayaba, muy particular”</i>, <i>“hay una siembra de papas, muy particular”</i>.</li> <li>4. La idea es que cada vez que menciona la palabra agáchate, las niñas y los niños lo hagan y en caso de que la canción pare deben quedarse congelados.</li> </ol>	
<p>Actividad principal <b>Cocinando juntos</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Converse con las niñas y los niños sobre los alimentos que se deben consumir con mayor frecuencia. Acompañe a las niñas y los niños a identificar los alimentos saludables y la importancia de consumirlos.</li> <li>2. Proponga a las niñas y los niños la creación de una receta saludable, que sea fácil de preparar y que se ajuste a la edad de las niñas y los niños.</li> <li>3. Promueva que las niñas y los niños proporcionen las ideas de la receta que desean realizar de acuerdo a las opciones pensadas previamente por el equipo de voluntarios y voluntarias.</li> <li>4. Cuando hayan elegido la receta, organice los ingredientes necesarios para la misma. Es importante que se organicen previamente para llevar determinados ingrediente de acuerdo a las recetas pensadas.</li> <li>5. Durante la preparación de la receta, dé el protagonismo a las niñas y los niños y además recuerde a cada momento las medidas de higiene a tomar antes, durante y después de la preparación y consumo de los alimentos. Asimismo posibilite un espacio afectivo y seguro tanto durante la preparación como durante el consumo de la receta.</li> </ol>	<p>Ingredientes para la receta elegida.</p>
<p>Actividad Final <b>Hoy aprendí...</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a ubicarse en un círculo.</li> <li>2. Explique a las niñas y los niños que realizarán una actividad en la que contarán a las compañeras y compañeros lo que aprendieron el día de hoy.</li> <li>3. Inicie con la frase <i>“Mi nombre es ... y hoy aprendí...”</i>, anime a las niñas y los niños a continuar con la misma frase, ya sea a la derecha o izquierda del círculo, hasta que todas y todos hayan participado.</li> </ol>	

Orden de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales
<p>Actividad Inicial <b>Cruzando el lago</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realice una cordial bienvenida a las niñas y los niños. Invíteles a desarrollar un juego.</li> <li>2. Dibuje en el patio delimitando el espacio, varios círculos de diferentes tamaños (con tiza).</li> <li>3. Explique a las niñas y los niños que deben cruzar por un lago congelado y que los círculos son hoyos de alimentos poco saludable, que quien los pise está automáticamente congelado. La forma de no caer al agua es ayudarse con las y los compañeros, dándose las manos, ayudándose a saltar, apoyándose en los otros, etc. Y la única forma de descongelar a quienes caen al agua es con un gran abrazo o dándole un trozo de fruta. Se cumple el objetivo cuando todos cruzan el lago, sin nadie congelado.</li> <li>4. Una vez terminado el juego, converse con las niñas y los niños sobre la importancia de comer frutas y verduras para mantener el cuerpo sano.</li> </ol>	<p>Trozos de frutas</p>
<p>Actividad principal <b>Los alimentos</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realice un círculo con los niños y las niñas y cuénteles que les enseñará una canción que se llama <b>“Los alimentos” (ver anexo 3)</b>.</li> <li>2. Canten la canción en repetidas ocasiones hasta que las niñas y los niños se la aprendan, o por lo menos sepan algunas partes de la misma.</li> <li>3. Realice gestos y ademanes de acuerdo a lo que dice la canción.</li> <li>4. Realice la actividad al aire libre. Valore la posibilidad de darles una gorra de cartulina y/o protector solar con el objetivo de cuidar la piel del sol. Cuando finalicen la canción puede conversar con los niños y las niñas sobre la importancia de alimentarnos de manera sana, para mantener el cuerpo saludable y feliz.</li> </ol>	
<p>Actividad Final <b>Poema colectivo</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invite a las niñas y los niños a desarrollar un poema colectivo de acuerdo a lo aprendido a lo largo de los 4 bloques. O bien otra actividad que las niñas y los niños propongan (canción, dibujo, cuento, etc).</li> <li>2. Proponga al grupo que cada persona elabore un verso.</li> <li>3. Escriba en la pizarra o en un papelógrafo las frases que comparten las niñas y los niños. Para esto, solicite que uno a uno vayan diciendo en voz alta el verso que elaboró. Se va integrando cada verso a los anteriores hasta conformar un todo.</li> <li>4. Al final lea el poema colectivo a las niñas y los niños y rescate los aprendizajes que ellas y ellos tuvieron durante el proceso de los bloques. Agradezca a las niñas y los niños su participación e incentívelos a continuar con las prácticas saludables de vida.</li> </ol>	<p>Papelógrafo Marcadores.</p>

# LINKS

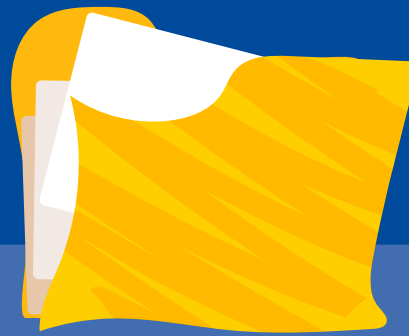


**Podrás encontrar información valiosa y dinámicas que puede aplicar la persona voluntaria para promover la higiene y la salud con población en primera infancia**

- [http://www.paho.org/can/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=6568-una-guia-practica-para-la-promocion-de-la-higiene&category\\_slug=regional-documents&Itemid=308&lang=es](http://www.paho.org/can/index.php?option=com_docman&view=download&alias=6568-una-guia-practica-para-la-promocion-de-la-higiene&category_slug=regional-documents&Itemid=308&lang=es)
- <https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/52/12/25212.pdf>
- [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44349/1/9789243547794\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44349/1/9789243547794_spa.pdf)
- [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/higiene/settings/wsh9204.pdf?ua=1](http://www.who.int/water_sanitation_health/higiene/settings/wsh9204.pdf?ua=1)
- [http://www.spapex.es/psi/guia\\_actividades\\_preventivas\\_inf\\_adol.pdf](http://www.spapex.es/psi/guia_actividades_preventivas_inf_adol.pdf)
- [http://participacionsocial.aytosalamanca.es/es/agenciadevoluntariado/docs/SENSIBILIZACIóN\\_Y\\_VOLUNTARIADO.pdf](http://participacionsocial.aytosalamanca.es/es/agenciadevoluntariado/docs/SENSIBILIZACIóN_Y_VOLUNTARIADO.pdf)
- <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- <http://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/02%20Dinamicas.pdf>
- [https://www.aidsalliance.org/assets/000/001/053/enso602\\_Energiser\\_guide\\_sp\\_original.pdf?1413808315](https://www.aidsalliance.org/assets/000/001/053/enso602_Energiser_guide_sp_original.pdf?1413808315)
- [http://www.unicef.org/supply/files/Activity\\_Guide\\_Spanishv1pdf.pdf](http://www.unicef.org/supply/files/Activity_Guide_Spanishv1pdf.pdf)
- <http://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc18014/doc18014-a.pdf>
- [http://www.projectwet.org/sites/default/files/content/documents/lac\\_edguide\\_mexico\\_full\\_final.pdf](http://www.projectwet.org/sites/default/files/content/documents/lac_edguide_mexico_full_final.pdf)



# 3. ANEXOS



## Anexo 1

### La sonrisa de Claudio

Este es el cocodrilo Claudio. Tiene una sonrisa grande y llena de colmillos. Una mañana Claudio se miró en el río y cuando se reía se dio cuenta que le faltaba un diente.

-Elefante, ¿has visto mi diente?

-No, pero con gusto te ayudaré a buscarlo.

Elefante y cocodrilo buscaron por el río y se encontraron un hipopótamo.

-Hipopótamo, cocodrilo ha perdido un diente, ¿lo has visto?

-No, pero ayudemos a nuestro amigo a buscar el diente.

Elefante, hipopótamo y cocodrilo buscaron por el río y se encontraron un mono.

-Mono, cocodrilo ha perdido un diente, ¿lo has visto?

-Ayudemos a nuestro amigo cocodrilo a recuperar su sonrisa.

Muy pronto la tortuga apareció, y dijo:

-Cocodrilo, he tratado de alcanzarte, ¿es esto lo que estás buscando? Y le enseñó su diente.

Cocodrilo dijo: “Sí, gracias! Ahora sé que mis dientes son un tesoro, lo voy a cuidar lavándome los dientes.”

Elefante, hipopótamo, mono y tortuga acompañaron a Claudio el cocodrilo mientras se lavaba los dientes, descubriendo lo valiosos que eran también sus propios dientes.

## Anexo 2

### Llavarse las manitas

Regreso de la escuela.  
Jugando con arena,  
las manos me voy a lavar.  
Ahora me deshago,  
de los microbios enanos,  
así no me voy a enfermar.  
Este consejo escucha bien,  
tus manos limpias debes tener,  
por veinte segundos enjabónalas bien.  
¡Muy bien!

Lava tus manos,  
por veinte segundos,  
Enjabonadas,  
friégalas bien.

Lávate las manos antes de ir a comer,  
después de ir al baño y después de toser,  
después de estornudar y sonar la nariz,  
por veinte segundos enjabónalas bien.

## Anexo 3

### Canción: Los alimentos

Si quieres ser muy grande y luego crecer  
toma mucha fruta y yogurt también.  
Si quieres tener, la fuerza de un tren  
carnes y pescados tienes que comer

Y nunca olvides lo que debes hacer...

Lávate las manos  
antes de comer.  
Come despacito  
y mastica bien.  
Luego cuando acabes,  
no lo pienses más.  
Cepíllate los dientes  
riki, riki, rá.

Si ese resfriado te quiere molestar  
toma mucha fruta y así no podrá.  
Si quieres saltar, correr y brincar  
toma bocadillos para merendar

Y nunca olvides lo que debes hacer...

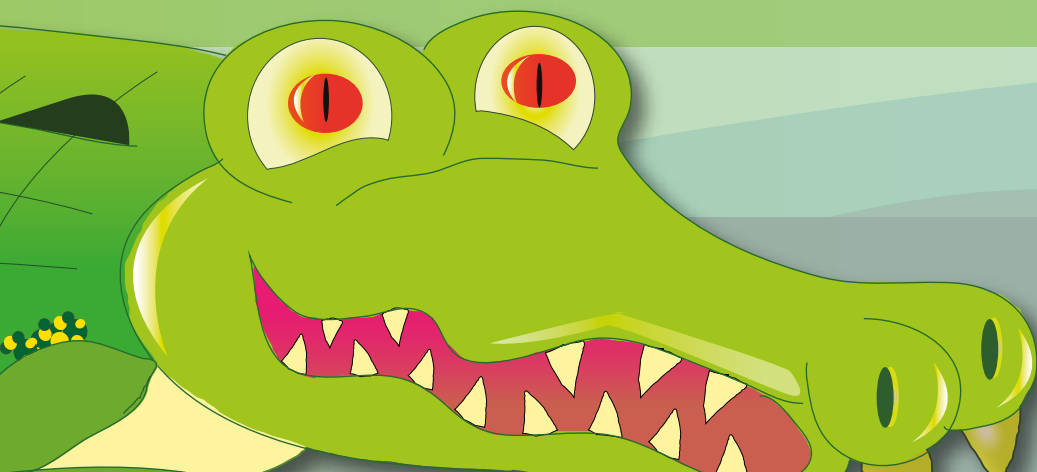
Lávate las manos  
antes de comer.  
Come despacito  
y mastica bien.  
Luego cuando acabes,  
no lo pienses más.  
Cepíllate los dientes  
riki, riki, rá





# LA SONRISA DE CLAUDIO

Material de apoyo N.1



**Este es el cocodrilo Claudio. Tiene una sonrisa grande y llena de colmillos.**

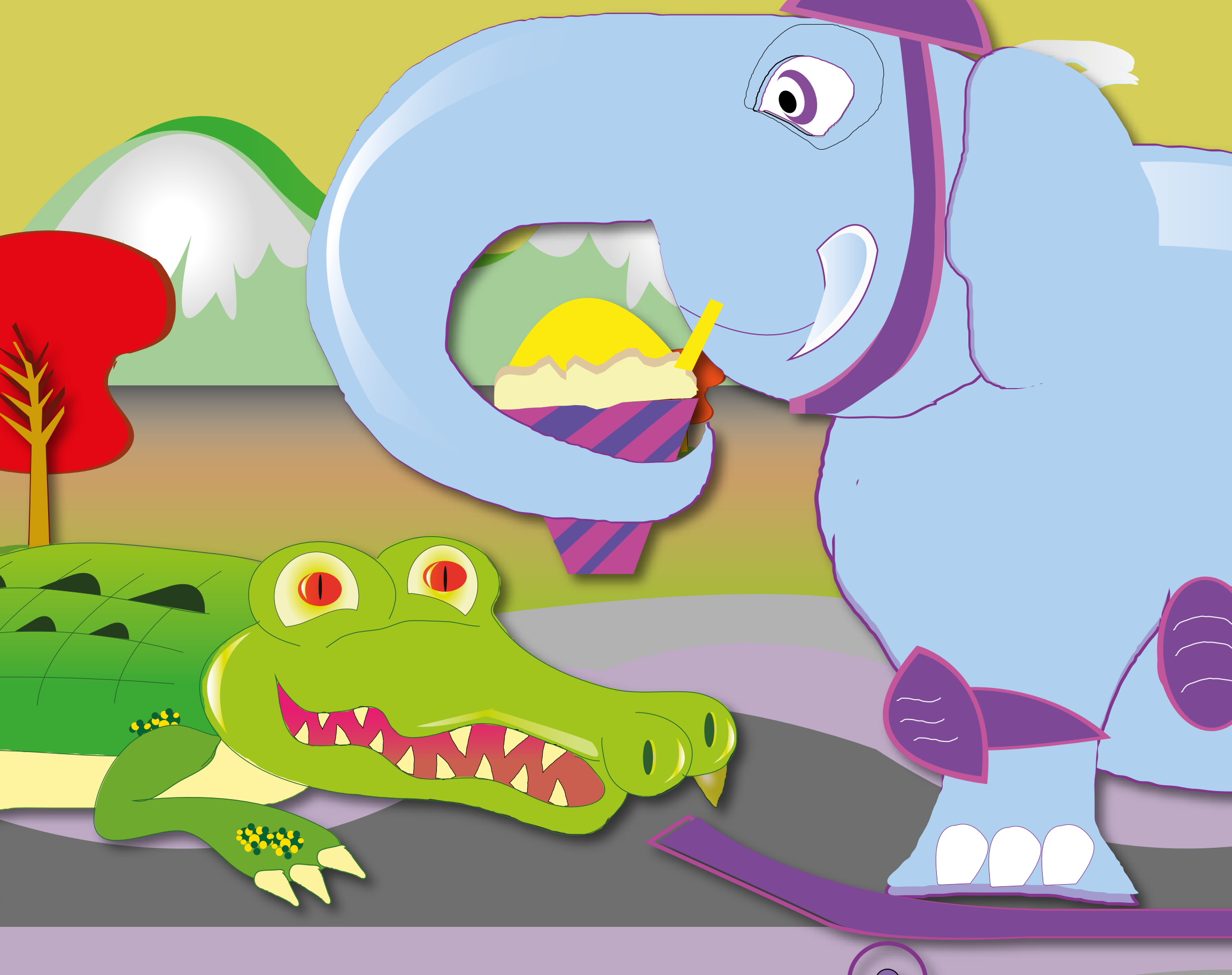




**Una mañana Claudio se miró en el río y cuando se reía se dio cuenta que le faltaba un diente.**

**-Elefante, has visto mi diente?**

**-No, pero con gusto te ayudaré a buscarlo.**



**Elefante y cocodrilo buscaron por el río y se encontraron un hipopótamo.**

**-Hipopótamo, cocodrilo ha perdido un diente, lo has visto?**

**\_ No, pero ayudemos a nuestro amigo a buscar el diente.**





**Elefante, hipopótamo y cocodrilo buscaron por el río y se encontraron un mono.**

**-Mono, cocodrilo ha perdido un diente, lo has visto?**

**-Ayudemos a nuestro amigo cocodrilo a recuperar su sonrisa.**





**Muy pronto la tortuga apareció, y dijo:**

**-Cocodrilo, he tratado de alcanzarte, es esto lo que estás buscando? Y le enseñó su diente.**

**Cocodrilo dijo: "Sí, gracias! Ahora sé que mis dientes son un tesoro, lo voy a cuidar lavándome los dientes."**

**Elefante, hipopótamo, mono y tortuga acompañaron a Claudio el cocodrilo mientras se lavaba los dientes, descubriendo lo valiosos que eran también sus propios dientes.**



# 4. FUENTES DE APOYO BIBLIOGRÁFICO





- [1] Díaz, X., Mena, C., Celis-Morales, C., Salas, C., & Valdivia, P. (2015). Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. *Nutr Hosp*, 3232(1), 110–7110. <http://doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.9122>
- [2] Dwyer, G., Baur, L., Higgs, J., & Hardy, L. (2009). Promoting children's health and well-being: broadening the therapy perspective. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 29(1), 27–43. <http://doi.org/10.1080/01942630802574825>
- [3] Folleto de mediación lúdica del proyecto Somos Familia, Fundación Paniamor.
- [4] Franco, A., Martínez, C., Álvarez, M., Coutin, I., Larrea, I., Otero, M., Zapata, A. (2008). Los niños tienen la palabra: nuestras bocas sanas para una vida sana. *Revista CES Odontología*, 21, 9–16.
- [5] Gudnason, T., Hrafnkelsson, B., Laxdal, B., & Kristinsson, K. G. (2013). Does hygiene intervention at day care centres reduce infectious illnesses in children? An intervention cohort study. *Scandinavian Journal of Infectious Diseases*, 45(5), 397–403. <http://doi.org/10.3109/00365548.2012.749424>
- [6] Herrmann, D., Buck, C., Sioen, I., Kouride, Y., Marild, S., Molnár, D., Ahrens, W. (2015). Impact of physical activity, sedentary behaviour and muscle strength on bone stiffness in 2–10-year-old children-cross-sectional results from the IDEFICS study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 112. <http://doi.org/10.1186/s12966-015-0273-6>
- [7] Moreno, F. J., Ruzafa, M., Ramos, A. J., Gómez, C. I., & Hernández, A. M. (2015). Diseño y validación de un cuestionario sobre conocimientos y hábitos en higiene corporal infantil (HICORIN®). *Atención Primaria*, 47(7), 419–427. <http://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.10.004>
- [8] Pérez, C. C., Fernández, N. A., Barrera, V. H., & García, R. J. (2009). Actividad física en niños españoles. Factores asociados y evolución 2003-2006. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 219–231.
- [9] Organización Panamericana de la Salud. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina : tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas, 1–76.
- [10] UNICEF. (2008). Ayudemos al niño a crecer bien. Guía facilitadora para los maestros comunitarios.
- [11] Voluntarios de Fondo Unido México. Guía de actividades del voluntario. United Way, México.





nacer  
aprendiendo®

ambientes  
saludables