



"2021. Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México"

Almoloya de Alquisiras, México a 08 de Marzo del 2021

CAM No. 59 "Thomas Alva Edison"

Creando un Estilo de Vida Saludable

L.T.S. Betzaida Morales Santos

Área de Trabajo Social

El siguiente trabajo esta dirigido a los alumnos/as del Centro de Atención Múltiple No. 59 "Thomas Alva Edison", se programaron actividades en la cual participen los padres de familia, buscando una secuencia en los aprendizajes esperados y contenidos de la materia Vida Saludable, Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social de Aprende en Casa II del Ciclo Escolar 2020 -2021.

Contiene actividades con la intención de concientizar, conocer y fomentar en los alumnos/as y padres de familia la importancia de los hábitos básicos de higiene personal como fuente de bienestar y prevención de enfermedades.

En el desarrollo de estos hábitos es prioritario trabajar en colaboración con los padres de familia pues los consideramos indispensables para el objetivo que se propone. Para favorecer el desarrollo personal y social en cuanto a las habilidades adaptativas, es importante que los alumnos adquieran capacidades, conductas y destrezas para desempeñarse o desarrollarse en sus entornos habituales acordes a su edad, lo cual les ayudara a la construcción y maduración de su personalidad, del análisis de su realidad y de la realidad. Como bien sabemos las habilidades adaptativas son un camino imprescindible en la tarea del profesional de la enseñanza, especialmente de la enseñanza adaptada o especial.

De acuerdo a la información que se tiene sobre los comportamientos y costumbres propios del sistema familiar en el que los alumnos/as viven, se desarrollaron actividades de trabajo fundamentalmente activas y lúdicas que los estimule a participar en la realización de las mismas. Brindando información continua y puntual a los padres de familia, con sugerencias que puedan reforzar los hábitos sobre los que se ha insistido tanto.

CONTENIDO

PREESCOLAR

1. Partes del cuerpo
2. Partes del cuerpo y sus hábitos de higiene
3. Limpieza de cara
4. Limpieza de nariz
5. Lavado de manos
6. Baño diario
7. Relajación
8. Rutina en el hogar
9. Tareas del hogar

PRIMARIA, SECUNDARIA Y APOYO COMPLEMENTARIO

1. COVID-19
2. Higiene de manos
 1. Gérmenes
 - 2.2 Higiene de uñas
3. Mi silueta corporal
4. Hábitos de higiene personal
 1. Higiene bucal
5. Rutinas
6. Colaborando en casa
7. Alimentación saludable
8. Relajación

PREESCOLAR

1. Partes del cuerpo

Antes de practicar y enseñar los hábitos de higiene a los niños/as es importante que comiencen por conocer y a nombrar las partes de su cuerpo.

Actividades y recursos:

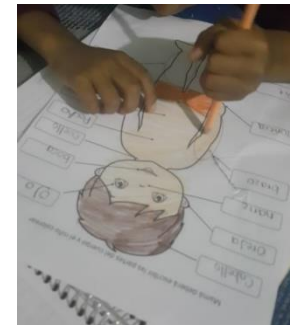
1. Canciones: “soy así”

<https://www.youtube.com/watch?v=F7xsmFk6GXA> partes del cuerpo- Doremila.

2. Cuento: ¿Dónde está la nariz?, al terminar la lectura fue importante hacer saber al alumno que es un ser único y lo importante que tiene al cuidar de su cuerpo.

3. ¿Cómo soy?: En esta actividad el niño (a) observó su fotografía y mamá mencionaba información en relación a cómo son sus ojos, color de cabello, boca, lengua, dientes, nariz y oídos, después el alumno dibujo las partes de su cara en una hoja blanca, utilizando lápiz y crayolas.

4. Silueta: Esta actividad resulto ser una manera sencilla y fácil de practicar, en el cual se mostró un dibujo de la silueta del cuerpo, mamá apuntaba en la imagen alguna parte del cuerpo, ejemplo: esta es la cabeza y pedía a su hijo (a) que él/ella lo indicara en su propio cuerpo y así se continuó, hasta repasar todas las partes del cuerpo.



2. Hábitos y utensilios de higiene

Mamá nombró cada parte del cuerpo y las relacionó con los hábitos de higiene, de la siguiente manera:

- “Esta es tu boca y para mantener una buena higiene debemos de lavarnos los dientes correctamente” y se mostraron los utensilios de higiene que utilizan para ese hábito.
- “Este es tu cabello y debemos de lavarlo y peinarlo para vernos limpios y muy bonitos” y se mostró el shampoo y el peine.

De esa manera continuaron la actividad mencionando cada parte del cuerpo y los utensilios que utilizan para realizar su limpieza personal.



3. Limpieza de cara

Este hábito permite mantener libre de suciedad la cara de los niños/as para lo cual mamá platicó con su hijo (a) con agrado y calidez acerca de la actividad.

1. Al despertar:

Mamá limpió su cara con una toallita húmeda, después lo realizó con su hijo (a) tomando la mano del niño(a), apoyando y orientando al hacer la técnica.

2. Después de comer:

Mamá limpió la carita del niño (a) con una toallita húmeda o servilleta, mientras repitió: —Te limpio

Por último colocó la toallita en las manos del niño (a) y le pidió que se limpiara, mencionando: —ahora tú, límpiate.

Sugerencias:

Si el niño (a) no lo hacía, fue importante mencionar que mamá lo/la ayudará para que se limpiara.

Se solicitó que todos los días realicen esta actividad al terminar de comer o al levantarse, si es que se bañaron por la noche.



4. Limpieza de nariz

El aseo de la nariz es una actividad que generalmente no es agradable para los niños/as, les resulta molesto porque de momento, se obstruye el paso de aire hacia la nariz, este último punto hace que los niños/as terminen respirando por la boca, es por ello que se enojan y se “defienden” para que no los limpien, para tener éxito en este hábito, es importante que los padres antes de iniciar la técnica hablen con sus hijos utilizando un tono de voz agradable y a la hora de realizar la técnica lo hagan suave y con el material adecuado.

El mantener descongestionadas las fosas nasales del niño(a), evitará que desarrollen infecciones en vías respiratorias, además de hacerlo sentir limpio y tranquilo.

Actividad y recursos:

Mamá comenzó dejando que su hijo (a) la viera mientras ella se sonaba la nariz, después lo hizo con el niño (a) paso a paso tratando de explicar el proceso en términos sencillos y de la siguiente manera:

-Voy a tocar tu mano con este suave pañuelo, ahora vamos a ponerlo en tu nariz y voy a presionar y cerrar de un lado de tu nariz con el pañuelo para que tú puedas sacar el aire con mocos por el otro lado, ahora lo vamos a repetir del lado izquierdo, después vamos a limpiar debajo de tu nariz para quitar todos los mocos y al finalizar tiraron el pañuelo y lavaron sus manos.



5. Lavado de manos

El lavado de manos es una manera simple pero poderosa de ayudar a los niños/as a detener la propagación de los gérmenes dañinos que causan enfermedades y de esa manera mantenerse saludables y no solo a ellos, sino también a toda la familia.

Actividad y recursos:

1. Técnica correcta del lavado de manos: Se mostró al niño (a) una imagen que contenía la ilustración del correcto lavado de manos, una vez que observó la imagen, fue necesario que mamá dirigiera con instrucciones cortas y que su hijo (a) llevara a cabo dichas acciones. Ejemplo:

-Abre la llave, moja tus manos, toma el jabón, frota tus manos (indicaciones de la técnica correcta), enjuaga tus manos, cierra la llave y seca tus manos.

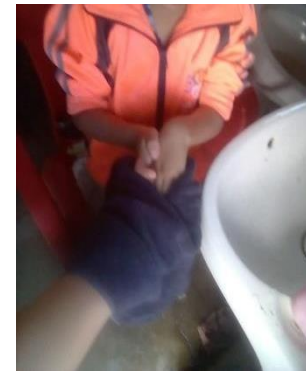
2. Canción: Las manitas a lavar <https://www.youtube.com/watch?v=Ei0TJQj79MQ>

Sugerencias:

Si el niño (a) no realizaba las instrucciones fue importante mencionar que mamá paso a paso guiara sus manos para hacer la actividad.

Colocaron una imagen de la técnica correcta en la pared del baño para que el niño(a) la viera y sirviera de apoyo para la actividad.

Se recordó que deben practicar la técnica antes y después de ir al baño, de comer, de jugar, de tocar a su mascota, etc. Y sin desperdiciar el agua.



6. Baño diario

El baño diario es una medida de higiene importante para evitar gérmenes y enfermedades en la convivencia diaria.

Actividad y recursos:

1. Hora de la ducha

Mamá se colocó frente su hijo(a) y le enseñó los artículos de higiene que iban a necesitar, por ejemplo: su toalla, jabón, shampoo, zacate y sandalias.

Para comenzar a tomar el baño debía explicar al niño (a) como lavar cada parte de su cuerpo, ejemplo:

Primero vamos a mojar nuestro cuerpo desde la cabeza a los pies y después colocamos shampoo en nuestra mano para enjabonar el cabello y dando un masaje suave, después le dirá “Ahora tú”, “masajea tu cabello”, guiándolo si era necesario.

Así continuó, explicándole al niño (a) como lavar cada parte de su cuerpo.

Sugerencia: Se indicó que repitiera esta acción cada vez que bañe a su hijo (a), mencionado que no perdiera el interés y siempre dando el turno al niño (a) a la hora de tomar una ducha.

Juegos

Es muy importante que los niños/as aprendan a ser aseados, y mejor aún si lo aprenden de una manera divertida a través de juegos y actividades sobre higiene personal.

Actividades y recursos:

1. Juego “Simón dice”

Mamá organizó el juego y participaron los demás miembros de la familia con la intención de motivar al menor. Mamá, papá, hermanos podía ser “Simón”, colocaron una tina y en ella debían llevar los artículos de higiene personal que “Simón dice”. Ejemplo:

- “Simón dice”... que busques un cepillo de dientes

-“Simón dice”... que busques una toalla

Sugerencia: Se indicó que si el niño(a) no lograba comprender las instrucciones debía ser apoyado por un adulto.

Canción de higiene:

-Pimpón

-Buen día lalabumer

-Canción para la hora del baño agua, jabón amigo tugo- Nene León

-A bañarme- Bath Song- canciones infantiles para bebés y niños – Plim Plim

De las canciones que se indicaron mamá eligió la que más le agradara, después la puso en su grabadora o celular y comenzó a bailar con su hijo (a) de la siguiente manera:

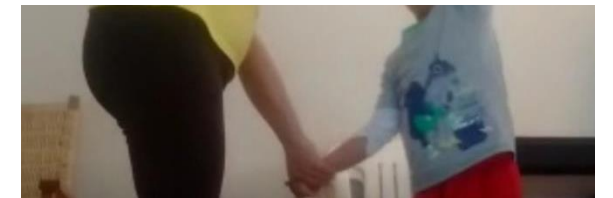
-Tomó al niño de las manos y empezó a moverlas de manera suave abriendo y cerrando de arriba hacia abajo y de manera circular.

-Posteriormente movió su cadera girando de un lado a otro.

-Hicieron lo mismo con el resto del cuerpo hasta llegar a los pies, como si estuviera marchando.

3. Rompecabezas

Se proporcionó material para que elaboraran rompecabezas de los hábitos de higiene: ducha, lavado de manos, lavado de dientes y limpieza de nariz.



7. Relajación

Por medio de la relajación los niños/as experimentan sensaciones de bienestar y además les permite concientizar su cuerpo a través de un masaje, que involucra la estimulación sensorial de todos los sentidos.

Actividad y recursos:

1. Masaje: Mamá explicó al niño (a) en qué consistirá la actividad, los instrumentos que iban a utilizar, (pelota, rodillo, una pluma de ave, peine, sus manos.) fue necesario mencionarle que tendría sensaciones con cada objeto (se recomendó probar cada objeto en su cuerpo para saber su reacción sensitiva) y por último mamá eligió un lugar para desarrollar la actividad procurando que fuera confortable, limpio y sin mucho ruido.



8. Rutina en el hogar

Por la situación que estamos viviendo actualmente, todos hemos tenido que cambiar nuestra rutina diaria y adaptarnos a un nuevo estilo de vida. En el caso de los niños, es importante intentar mantener una rutina parecida a la que tenían diariamente y un elemento a tomar en cuenta es el de implementar diferentes actividades que ayuden a su proceso de desarrollo.

Actividades y recursos:

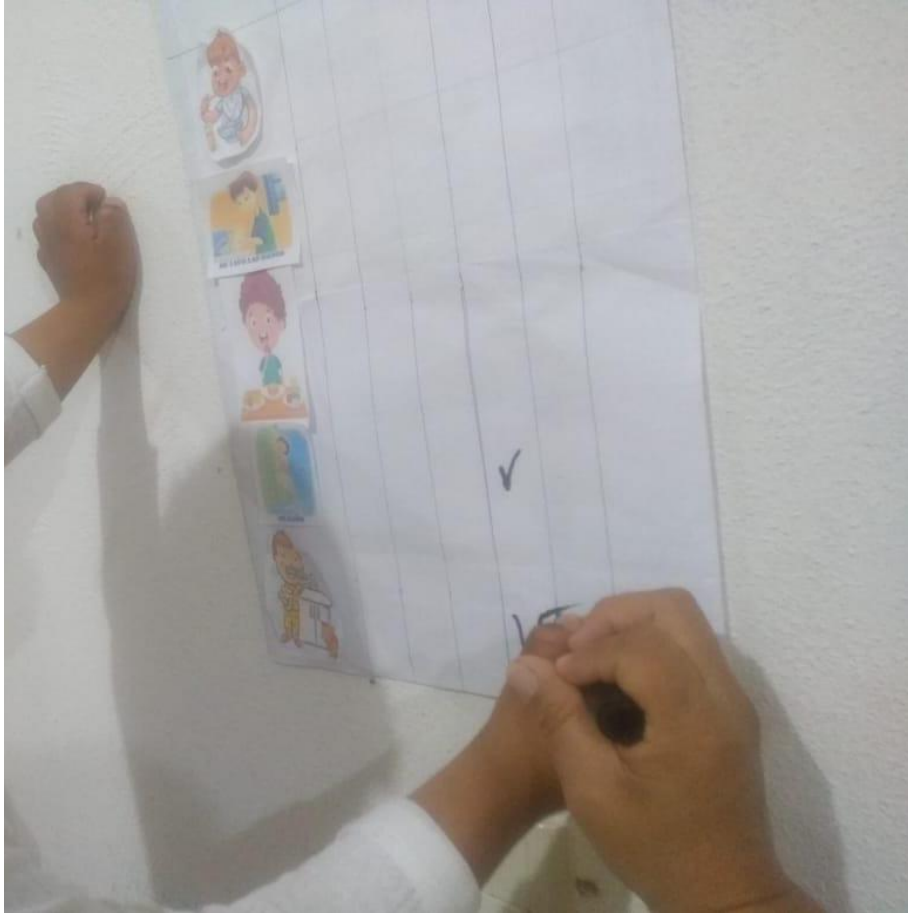
1. Cuento. Un día en la vida de Matías.

2. Organizo mi día: Buscaron diferentes imágenes y organizaron las rutinas que realiza el niño (a) durante el día.

Desde que se levanta, hasta que se ve a dormir.

3. Planificador de actividades semanal: Para elaborarlo utilizaron cartulina, hojas blancas, cartón, tijeras, marcadores y mica, al terminar lo pegaron sobre la pared, puerta o mueble que esté a la vista y accesible para el niño (a). Se indico que todos los días al iniciar una actividad se debe mostrar el planificador al niño (a) y cerciorarse de que lo mira, después mamá deberá ir nombrando cada actividad en una frase muy corta por ejemplo:

-“hora de desayunar”, reforzando la palabra desayunar e inmediatamente llevar a cabo la actividad, no deje pasar mucho tiempo entre la lectura del planificador y la acción, por ultimo ayudar al niño a colocar una palomita en su planificador. Y así continuar la misma dinámica con el resto de las actividades.



Actividades Santi

	L	M	M	J	V
				✓	
				✓	
				✓	
				✓	
				✓	

9. Tareas del hogar

Es importante implicar a los niños/as en la realización de tareas y limpieza del hogar en función de su edad y sus habilidades: recoger los juguetes, limpiar el polvo, cristales, etc. Además de ayudar, los niños/as se divierten al pasar tiempo compartiendo con mamá en los quehaceres de la casa.

Actividades y recursos:

1. Ropa sucia: Esta actividad se trabajó al finalizar el día, después de cambiar al niño (a) mamá dirigió las siguientes instrucciones:

-Toma la prenda sucia, ahora llévala al cesto y por último métela al cesto. Mencionando que si el niño(a) no seguía las instrucciones, mamá realizara la técnica con él, paso a paso y guiando sus manos para hacerlo.

2. Identificando las prendas de vestir

Jugaron al tendedero, en un sesto o caja, colocaron diversas prendas de vestir (playeras, camisas, pantalones, shorts, calcetines, etc.),

Posteriormente mamá iba diciendo el nombre de cada una y ayudando al niño a distinguirla de entre todas y después las colgaron en el tendedero, colocaban pinzas para que no se cayera la ropa.

Fue importante modelar el uso de frases u oraciones “dame la camisa (con botones)/playera (sin botones)”, “esta es una falda”, “encuentra el otro calcetín como éste”, etc.

3. Recortes de prendas de vestir

En su cuaderno o en una hoja, colocaron como título “Camisa”, reunieron varias revistas y recortaron las camisas que encontraban, de esa manera hicieron lo mismo con el resto de las prendas (playeras, pantalones, shorts, calcetines, etc.). Esta actividad permitió repasar y aprender el nombre de cada prenda y clasificarlos por sus semejanzas.



PRIMARIA, SECUNDARIA Y ATENCIÓN COMPLEMENTARIA

1. COVID- 19

Los niños y adolescentes también sienten preocupación por la posibilidad de que ellos mismos, sus familias y amigos enfermen o tal vez se preguntarán ¿Qué es el COVID- 19? por eso es importante ayudarlos a comprender lo que escuchan y de igual manera a su familia, de tal manera que encuentren las soluciones de como llevar esta etapa de confinamiento.

Actividades y recursos:

1. Información: Se proporcionó información sobre el tema y las medidas de higiene que deben llevar dentro y fuera de casa (uso correcto de cubre bocas, gel antibacterial, distanciamiento social, limpiar y desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia).

2. Establecer un rincón de salud

En el cual debían colocar papel higiénico, dispensador con gel antibacterial, un bote y pegaron dibujos que evidencian el significado de ese rincón, por último lo ubicaron en la entrada de su casa.

3. Elaboración de cubrebocas:

Observaron el siguiente video para la elaboración de cubrebocas <https://www.youtube.com/watch?v=ZPINBYQUb5s> utilizaron material que tenían en casa como telas o ropa que ya no usan, algunos alumnos/as optaron por cocerlos y otros utilizaron la pistola de silicón con ayuda de un adulto o silicón frío.

Elaboraron cubrebocas para todos los integrantes de la familia y los invitaron a usarlos cada vez que salgan de casa.



2. Higiene de manos

El lavado de manos es la manera más sencilla, simple y accesible para evitar enfermedades, y la pandemia por COVID-19 es el claro recordatorio de ello. A través del lavado de manos con jabón, durante al menos 20 segundos se puede evitar el contagio y la propagación del virus, así como asegurar la salud de la población por eso es importante abordar este tema con los alumnos y sus familias.

2.1 Gérmenes

Mamá explicó que todas las cosas que tocamos tienen gérmenes, (bichos) muy pequeños que no podemos sentir, los cuales viven en todos lados, cuando tocamos alguna superficie (cosa) con nuestras manos se quedan pegados ahí y si nos tocamos la boca con las manos/dedos sucios o tocamos los ojos, ellos entran a nuestro cuerpo y causan enfermedades; lo mismo pasa si estornudamos sobre nuestras manos y sólo nos limpiamos en la ropa.

Posteriormente, se pidió al adolescente tocar los objetos que tiene en casa y superficies que se tengan cerca dando un tiempo considerable (utensilios de cocina, juguetes, celular/Tablet, zapatos, diferentes superficies (manijas de puertas, barandales, mesas), mascota, tierra/lodo).

Cuando el adolescente terminó, se le pregunto cuál fue la cosa más sucia que tocó y la razón por la cual creía eso.

Se explicó que todos los objetos se encontraban sucios aunque tuvieran la sensación de que sus manos estuvieran limpias porque no se mancharon con nada y que los gérmenes se pegaron a sus manos mientras tocaban el objeto y que para eliminarlos, debía lavarse las manos de manera correcta.

Ejemplo:

- Moje las manos con agua limpia
- Aplique una pequeña cantidad de jabón
- Frote las palmas entre sí (fuera del agua)
- Frote los dedos y los espacios entre ellos
- Frote las uñas contras las palmas de las manos
- Frote el dorso y las muñecas de cada mano
- Enjuague las manos con agua limpia
- Séquelas con una toalla (de tela o papel) limpia

Al finalizar, el adolescente debió sentir sus manos limpias y mamá felicitó a su hijo por realizar la actividad.

Sugerencia: Recordar al adolescente la importancia de realizar el procedimiento correcto y también en los momentos que deberá realizarse, por ejemplo: antes de comer cualquier alimento o ayudar en la preparación de comida y luego de ir al baño, etc.

2.2 Higiene de uñas

Las uñas son una zona muy importante en la limpieza porque al formar parte de las manos podrían llegar a convertirse en un vehículo de microbios y bacterias.

Se proporcionó información sobre uñas, aseo y cuidado para mantener su salud, observaron el video:

.Cuidado de las uñas <https://youtu.be/-3LtqTA9Jas>

Después elaboraron un dibujo de manos y uñas limpias y anotaron una pequeña reflexión sobre lo que entendieron y para finalizar realizaron correctamente la higiene en sus uñas y manos.



3. Mi silueta

Mamá recostó a su hijo(a) sobre un cartón, papel bond o en el patio y con un gis dibujo la silueta de su cuerpo.

Una vez hecho el dibujo pidió al alumno (a) que se levantara, juntos/as colorearon el dibujo y para finalizar se sugirió que mamá le hablara de lo importante que es cuidar su cuerpo.

Sugerencia: Se indicó repasar el nombre de cada parte del cuerpo



4. Hábitos de higiene personal

En este tema se abordaron distintas actividades sobre los hábitos que se deben promover en los alumnos/as para que tengan una correcta higiene personal.

1. Videos. Hábitos de Higiene <https://youtu.be/U5Ve1Qp1KWk>. Higiene corporal para niños- Hábitos de higiene- la ducha, lavado de manos, dientes y cara <https://youtu.be/PSw6wj2ppGk>

2. Dibujos. Sobre lo hábitos que son necesarios para cuidar su higiene.

Los alumnos tenían que revisar los artículos de aseo personal que tenían en casa para después dibujar en una hoja blanca los que les hacían falta y al momento de realizar las compras recordar a su mamá lo que faltaba, después de las compras el alumno fue el encargado de acomodar cada artículo de higiene en su lugar.

Sugerencia: Se indicó repetir la actividad cada vez que necesite colocar los artículos de higiene en su lugar.

3. Cuento. “Mugrosaurio| cuento de Pavel Brito” <https://youtu.be/tVjZIXxRpC4>

4. Artículos de higiene personal. Los alumnos reunieron sus artículos de higiene, después mamá realizó las siguientes preguntas:

¿Con qué te lavas el cabello?, ¿Qué utilizas para tallarte el cuerpo?, ¿Qué utilizas para secarte después de bañarte?, ¿Con qué te lavas las manos?, ¿Qué utilizas cortarte las uñas de las manos y pies?, ¿Con qué te lavas los dientes?, ¿Qué utilizas para limpiarte los oídos?, para dar respuesta a esas preguntas el alumno tenía que elegir el producto o utensilio personal que correspondía.

4.1. Higiene bucal

Los dientes sanos no sólo dan un buen aspecto a la persona y lo hacen sentirse bien, sino que permite hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para el bienestar general es por ello que es muy importante abordar este tema con los alumnos y familias, sobre los cuidados preventivos diarios, como el cepillado, uso de hilo dental y enjuague bucal, de esa manera se podrán evitar problemas posteriores.

Actividades y recursos:

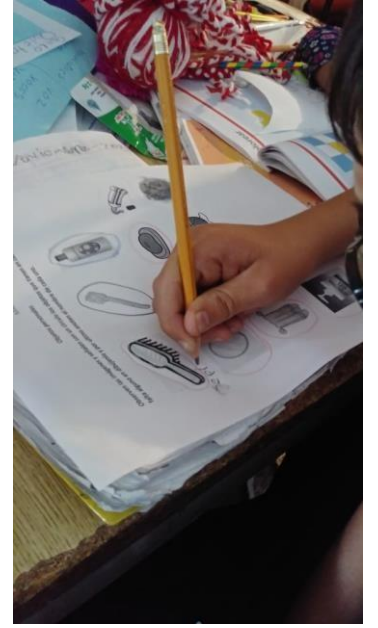
1. **Videos.** La correcta técnica del cepillado. <https://youtu.be/S2ruZph0B4g>

2. **Información.** ¿Por qué es importante cepillarse los dientes? ¿Cuáles son las claves de un buen cepillado de dientes?.

3. Técnica correcta de lavado de dientes

Mamá explicó la forma correcta de cepillarse los dientes., Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo, por la parte de atrás y de frente y los dientes de abajo debes cepillarlos hacia arriba, igualmente por la parte de atrás y de frente, para limpiar tus muelas movimientos circulares debes hacer y no olvidar cepillar la lengua de atrás hacia delante, para finalizar se solicitó que el alumno (a) tomara su cepillo de dientes y pasta y realizara la técnica.

Sugerencias: Mencionar que para mantener los dientes sanos y un aliento agradable, es importante cepillarse los dientes de manera correcta tres veces al día o después de cada alimento.



5. Rutinas

Es muy importante que los alumnos organicen su día, de esta forma les permitirá aprovechar el tiempo para que realicen las actividades que más les gusten y las que son parte de su vida diaria. También les ayuda a saber en qué orden suceden los eventos, recordar que sucedió primero y que pasó después y con qué actividad terminó su día.

Actividades y recursos:

- 1. Registro “Organizo mi día”:** Realizaron un registro escrito y con dibujos de las actividades que hacen durante el día, lo que hacen por la mañana, por la tarde y por la noche.
- 2. Video:** Grabaron un video mencionado las actividades que realizan durante el día y expresaron cómo se sienten en este periodo de contingencia y como cuidan su higiene para mantenerse saludable.
- 3. Planificador de actividades:** Elaboraron un planificador de actividades con el objetivo de guardar un orden de lo que le toca hacer, al terminar lo colocarán en un lugar visible y cada día marcan con una X lo que ya se realizó y al finalizar la semana borrarán lo marcado para comenzar de nuevo.



6. Colaborando en casa

1. Organizo mi área de comida:

De acuerdo al planificador de actividades se solicita que a la hora de desayunar, comer y cenar, el alumno (a) ayude a poner la mesa, ejemplo:

Por favor, coloca las cucharas, las servilletas, los vasos en cada lugar en el que nos sentamos.

Al final de comer por favor pon tus trastes sucios en el lavabo o lavadero.

Sugerencia: Se indicó realizar esta actividad cada vez que el alumno (a) desayune, coma y cene.



2. Asignando tareas:

Asignar una tarea en el hogar a cada integrante de la familia de acuerdo a su edad y capacidades, con el objetivo de estimular el sentido de la responsabilidad para que comprendan su aportación en el bien de la casa.

3. Lava y aprende:

Se solicitó que el alumno fuera al lugar donde se coloca la ropa sucia y seleccionara sus calcetines. -Después los lavo cuidadosamente, con vigilancia de un adulto.

-Exprimió con la mayor fuerza posible los calcetines los colgó en un tendedero y colocó pinzas.

-Revisó después de un tiempo si ya estaban secos.

-Junto los calcetines iguales, formo pares y guardó en su lugar.

Sugerencia:

Se indicó realizar la actividad una vez por semana



7. Alimentación saludable

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Actividades y recursos:

1. El plato del bien comer:

Se explicó cuáles son los grupos de alimentos incluidos en él y la importancia de combinarlos a la hora de comer.

Elaboraron un collage con diferentes alimentos de cada grupo de el plato del bien comer (verduras y frutas, cereales y leguminosas, y alimentos de origen animal) y los pegaron de acuerdo al espacio designado para esa categoría.

2. Revisando los alimentos de mi alacena:

Se solicitó que hicieran una lista de los alimentos que tienen en su alacena, después debían organizarlos de acuerdo a los grupos del plato del bien comer y por último anotar en otra lista qué alimentos faltan incluir.

3. Frutas y verduras de mi localidad:

Realizaron una investigación sobre las verduras y frutas típicas y de temporada de su localidad y una breve descripción considerando: olor, sabor, textura, color, forma, etc. Así como el dibujo correspondiente.

4. Preparando mis alimentos:

Eligieron una receta para preparar algún platillo completo o una ensalada sencilla tomando en cuenta lo que tienen en su alacena de manera que estén combinados los tres grupos de alimentos.

5. La importancia de tomar agua:

Se concientizó sobre la importancia de la hidratación y del relevante papel que tiene el agua en la misma, sobre todo en la edad infantil, dibujaron un gran círculo dividido en cuatro partes iguales, en el centro del círculo hicieron uno más pequeño, cada parte simbolizó un momento en el que el niño (a) debe recordar cuándo beber agua, Ejemplo:

-En las 3 comidas principales.

-Tarea

-Alguna otra actividad

-En mis juegos o deportes.

Por último utilizaron imágenes para ilustrar cada uno de estos momentos y en el centro pegaron una botella de agua que les recordara lo importante que es beber agua.

6. Video

Aventuras Nutritivas - Hidratarse con agua

https://www.youtube.com/watch?v=s_aTgY0p1Uk No quiero verduras”

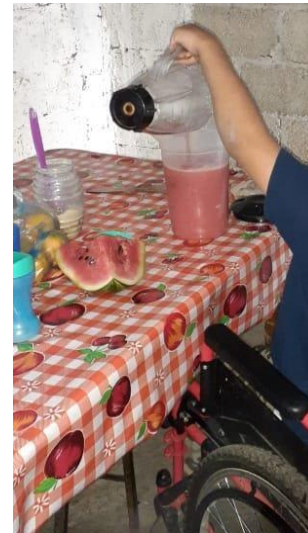
<https://www.youtube.com/watch?v=vbpkvTvqhvl>

7. Cuento. un día en la vida de Pedro y Lupita

8. Hagamos agua de sabor:

Se solicitó que se le diera al alumno (a) los ingredientes y se le enseñara como hacerlo, ejemplo:

Para hacer agua de limón natural, se le enseñó a cortar un limón con mucho cuidado, a ponerlo en el exprimidor y a exprimirlo, después el niño (a) sirvió el agua en la jarra o vaso directamente del garrafón y posteriormente colocó azúcar y con la cuchara giró para que se mezclaran los ingredientes.



8. Relajación

Se indicó que en familia establecieran un momento del día para relajarse ante el estrés ocasionado por la contingencia y las actividades diarias. Fue necesario que para esta actividad se tuviera la mejor disposición y no tener ningún pendiente.

Comenzaron por parejas, donde en esta ocasión sólo uno recibirá la relajación, ya que al día siguiente sería el turno del otro.

Indicaciones:

- Dar un masaje en la cabeza con mucho cuidado como si hiciéramos “piojito” o como si pusiéramos shampoo en la cabeza.
- En la espalda y el resto del cuerpo dar pequeños golpes despacio como si fuera un tambor.
- Se proporcionó música y un video con posturas de relajación.



Sugerencias generales

- Permitir al niño conocer, de forma práctica, lo que se pretende que logre y/o realice, así tendrá una meta fija de hacia dónde va con las actividades.
- Procurar trabajar las actividades con paciencia y sin agobio, muchas de ellas están diseñadas como un juego. Si observa rechazo del niño hacia la actividad intenta otra vez o bien inténtalo más tarde.
- Las actividades tienen pasos y reglas, puedes ayudarle al niño a conocerlas a través de ejemplos. También puedes pedirle al niño que te comparta lo que entendió o bien que pueda darte un ejemplo para cerciorarte que ha comprendido la instrucción.
- Refuerza su autoestima celebrando sus logros, transmite aceptación y cariño.
- Recuerda que el trabajo con niños debe ser divertido para ti y para ellos.
- Todos los días antes de iniciar sus actividades es importante que se cepillen los dientes, bañen (si se bañaron el día anterior por la noche, es importante que laven su cara al despertar), se cambien con ropa limpia incluyendo la interior, calcetines, zapatos o tenis limpios y se peinen para empezar el día con energía.
- En las actividades pueden participar todos los integrantes de la familia.

Referencias bibliográficas

- <https://eresmama.com/educar-promover-higiene-personal-adolescentes/>
- <https://www.escuelacantabradesalud.es/habitos-higiene-basicos>
- <https://es.slideshare.net/karolinacarni/taller-de-la-higiene-personal>
- https://www.languagesonline.org.uk/Spanish/Daily_Routine/3.htm
- http://www.hidratatesomosagua.com/documentos/hidratate_somosAgua_institutoInvestigacion_aguaysalud_fichasprofesores.PDF
- http://seguridad-bienestar.blogspot.com/p/lavado-de-manos-y-cara_30.html
- <https://materialeducativo.org/fichero-de-vida-saludable-de-tiempo-completo/>
- <https://www.guiainfantil.com/videos/educacion/como-fomentar-la-autonomia-en-los-ninos/>