

Enero

Cuidar de la salud

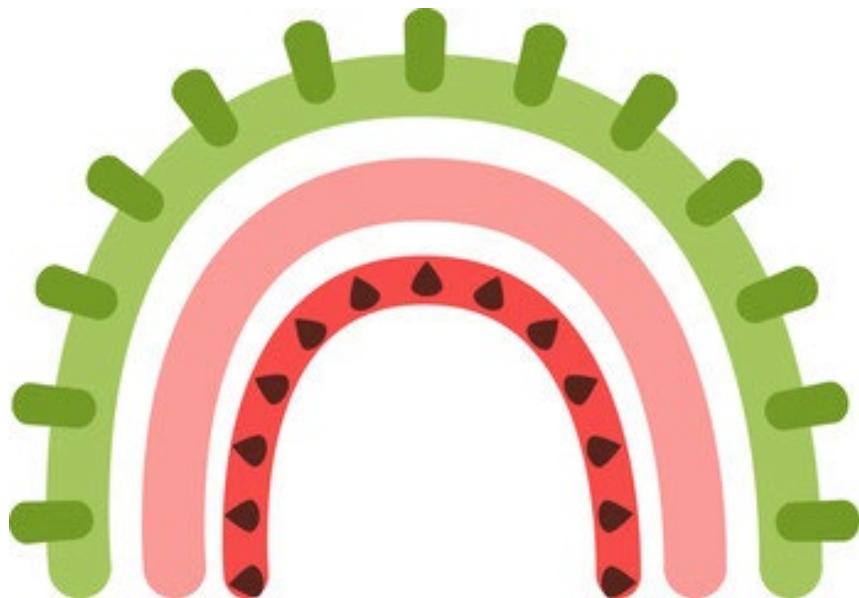
Calendario de Actividades

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Creado por: Dra. Pamela B Connor- Capacitadora y Consultora Educativa Traducción de: Manuela Rodriguez				1. ¡Feliz Año Nuevo! ¡Cada miembro de tu familia puede compartir UNA manera de mantenerse saludable este año!	2. ¡Uno, dos, átense los zapatos y salgan a correr o a caminar a paso ligero para acelerar el ritmo cardíaco! ¡Conviertan estas caminatas/carreras en familia en una costumbre!	3. ¡Planea servir tres comidas saludables este fin de semana! ¡No olvides las frutas y verduras!
				8. PÁG DE ACTIVIDADES "Comiendo un arcoíris"	9. Dicen que los gatos tienen nueve vidas, y pasar tiempo con una mascota o visitar un refugio de animales también puede alegrarle el día a tu hijo/a.	10. Busca momentos de diez minutos en el día para moverte con tu hijo/a/a: hacer saltos de tijera, pasear al perro, correr en el sitio, saltar a la cuerda... ¡cualquier actividad que te permita moverte!
4. Prepara una merienda con estos cuatro alimentos saludables: yogur, granola, fresas y arándanos. ¡Delicioso!	5. Los cinco grupos de alimentos son proteínas, frutas, verduras, cereales y lácteos. ¡Esfuérzate por ofrecer alimentos de todos estos grupos a tu familia todos los días!	6. Ten a mano algunos de los snacks favoritos de tu hijo/a, esos que no son tan saludables. ¡Seis caramelos pueden ser un verdadero capricho!	7. Enséñale a tu hijo/a a respirar profundo siete veces cuando se sienta ansioso o abrumado. ¡Lo bueno es que también te ayudará a ti!	15. PÁG DE ACTIVIDADES <u>Los gérmenes no se comparten</u> Haga clic en la imagen para ver nuestro libro destacado	 16. ¡2-4-6-8-10-12-14-16! Dibuja un tablero de rayuela con tiza en la acera, con un cuadrado para empezar y luego 8 grupos de 2 cuadrados para que tu hijo/a salte y cuente hasta 16.	17. Cierre de finde ¡Baila el hokey pokey con tu hijo/a/a e intenta encontrar diecisiete partes del cuerpo para mover y sacudir!
11. Dale a tu hijo/a once pegatinas y pídele que las coloque en once alimentos de la cocina que considere saludables. ¡Revisa sus elecciones y mira qué tal lo hizo!	12. Anima a tu hijo/a/a a realizar acciones doce veces. Saltar en un pie, aplaudir, tocarse los dedos de los pies; ¡cualquier cosa que se te ocurra para que se mueva!	13. ¡Trece de la suerte! Esconde juguetes por toda la casa, da una pista sobre dónde está cada uno y deja que tu hijo/a cuente hasta 13 para encontrarlos.	14. Los niños pequeños necesitan entre 12 y 14 horas de sueño al día. Establece una rutina para las siestas y la hora de dormir, y sigue!	22. PÁG DE ACTIVIDADES "Canción para lavar las manos"	23. Veintitrés , 22, 21, 20... Ayuda a tu hijo/a a seguir contando hacia atrás mientras camina hacia atrás, un pie detrás del otro. ¡Esto requiere mucha concentración y equilibrio!	24. Cierre de finde Hay veinticuatro horas en un día, así que aprovechálas al máximo para comer bien, hacer ejercicio y encontrar algo que te haga feliz.
18. A los dieciocho años se puede votar, así que deja que tu hijo/a practique este derecho ofreciéndole frutas y verduras nuevas y dejándole votar por las que más le gusten.	19. Ayuda a tu hijo/a/a a recortar diecinueve imágenes de revistas que le hagan feliz. ¡Hagan un collage para que lo vea cuando esté triste!	20. ¡ Diez dedos en las manos y diez en los pies facilitan el aprendizaje de cómo contar hasta veinte! ¡Y también son perfectos para hacerle cosquillas!	21. ¿Cuántas veces puede tu hijo/a botar una pelota? ¡Hacer girar un hula hula? ¡Saltar en un pie? ¡Puede hacer alguna de estas cosas contando hasta veintiuna ?	29. PÁG DE ACTIVIDADES "Dientes sanos"	30. ¡Procura pasar al menos treinta minutos al día sin pantallas! Lee, da un paseo o simplemente charla con tu familia.	31. ¡ Treinta y un días comiendo sano, moviéndote y divirtiéndote! ¿Cómo se siente tu familia? ¡Sigan así!
25. Dédica los últimos veinticinco minutos antes de ir a dormir a relajarte: lee, escucha música, respira profundamente.	26. ¡Ya es 2026! ¡Empieza un calendario de Año Nuevo y marca los días en que tu familia hizo algo saludable!	27. Ya sean de 7 o 27 piezas, los rompecabezas son geniales para estimular el cerebro.	28. Procura que beba al menos 800 ml de agua al día; ¡el objetivo ideal son 950 ml!			



Comiendo un Arcoíris

¡Introduce a tu hijo/a a nuevas frutas diciéndole que van a “comer un arcoíris”! Ve a la tienda y reúne frutas de diferentes colores para crear un arcoíris: fresas rojas, rodajas de naranja, rodajas de limón, uvas verdes, arándanos y cualquier otra fruta de colores que encuentres. Coloca las frutas en grupos formando arcos para crear un arcoíris de verdad. Pídele a tu hijo/a que coja una fruta de cada capa para probarla. Una vez que las haya probado todas, puede repetir las que más le gusten.



Creado exclusivamente para Books by the Bushel, LLC por Pamela B Connor, Ed.D.



Los gérmenes no se comparten

¿Qué debes hacer al estornudar? ¿Qué debes hacer con las manos después de ir al baño? Este libro responderá a estas preguntas y muchas más sobre cómo evitar la propagación de gérmenes. Una manualidad divertida para hacer después de leer este libro es dejar que tu hijo/a dibuje una cara en un plato de papel. ¡Ojos, boca y no olvides la nariz! ¡Puede añadirle un poco de estambre para el pelo! Luego, dibuja el contorno de una de sus manos en una cartulina y recórtala. Dale un pañuelo de papel para que lo pegue sobre la nariz y pega la mano sobre el pañuelo. ¡Esta manualidad le recordará que siempre debe agarrar un pañuelo y taparse la nariz cuando necesite estornudar!



Creado exclusivamente para Books by the Bushel, LLC por Pamela B Connor, Ed.



Canción para lavar las manos

Para que el lavado de manos sea efectivo y elimine los gérmenes presentes en la piel, es necesario frotarse las manos con jabón durante al menos 20 segundos. Para ayudar a tu hijo/a a seguir estas instrucciones, cantar una canción divertida mientras se frota las manos mojadas puede ser de gran ayuda! Cantar la canción del abecedario dos veces cumple con esos 20 segundos, al igual que esta canción con la melodía de "¿Estás durmiendo, hermano Juan?".

Tops and bottoms, tops and bottoms,
In between, In between.
Rub them all together,
Rub them all together,
Now they're clean,
Squeaky clean!

(Arriba y abajo, arriba y abajo,
En el medio, en el medio.
Frota bien las manos,
Frota bien las manos,
Ya están limpias,
¡Muy limpias ya!)





Dientes sanos

¡Mantenerse sano incluye mantener los dientes sanos! Para ayudar a tu hijo/a a practicar el cepillado y el uso del hilo dental (cuando llegue el momento), necesitarás una huevera vacía, hilo dental, trozos de hilo de lana y un cepillo de dientes. Corta la huevera por la mitad y coloca cada mitad boca abajo. Entre las secciones de cada huevera, coloca algunos trozos de estambre. Explícale a tu hijo/a que son dientes y que los trozos lana son restos de comida. Dale un trozo largo de hilo dental para que lo mueva de un lado a otro entre cada sección de "dientes" hasta que haya salido toda la "comida". Luego, deja que frote los dientes con el cepillo para asegurarse de que no quede ningún resto de comida. ¡Puedes usar otros objetos como si fueran comida para que la actividad sea más interesante! Despues de practicar con estos dientes grandes, ¡quizás quiera intentar cepillarse los suyos!



Creado exclusivamente para Books by the Bushel, LLC por Pamela B. Connor, Ed.D.