



# Hábitos Saludables

## Consejos para niños

Autora: Rebeca Abengózar Muñoz







# consejos

**Los 10 mejores hábitos saludables para los niños:**

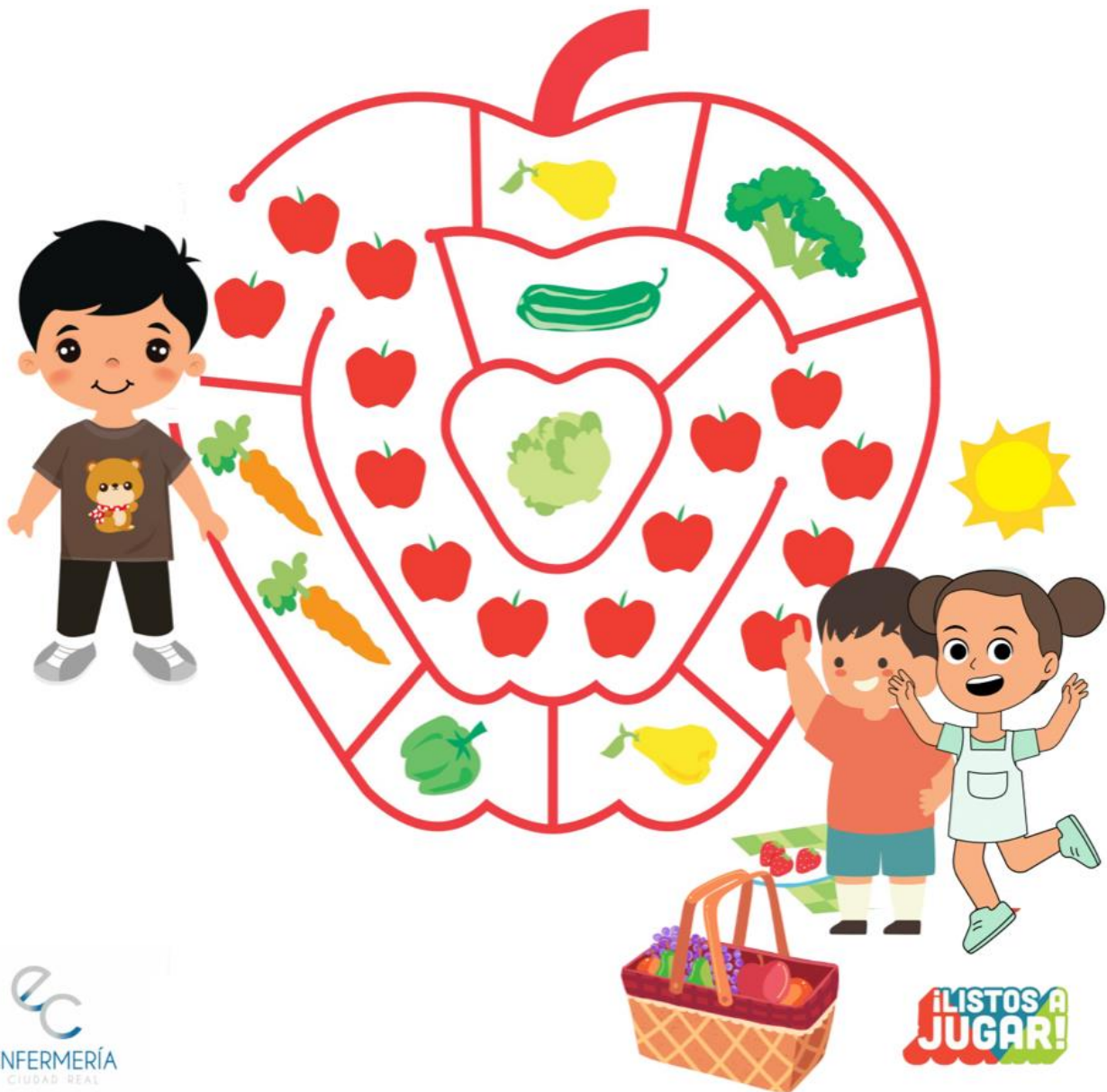
- 1. Alimentación saludable**
- 2. Hacer Ejercicio físico**
- 3. Beber agua**
- 4. Dormir bien**
- 5. Buena higiene dental**
- 6. Tener siempre las manos limpias**
- 7. No ver tanta televisión**
- 8. Jugar con otros niños**
- 9. Ser ordenados y cuidadosos con las cosas**
- 10. Respetar el medio ambiente**

**DIENTES FUERTES EN CUERPOS FUERTES**

## Manzanas maravillosas

¡A Archibaldo le encantan las frutas y los vegetales crujientes! Son buenos para tus dientes y tu cuerpo.

Sigue las manzanas con tu dedo para ayudar a Archibaldo a encontrar el camino hacia el picnic. ¿Qué otros alimentos crujientes ves en el camino?





# Buena higiene dental

## DIENTES FUERTES



# LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APRENDIZAJE



Diagram showing six physical activity cards arranged in a grid, each with a title, illustration, and instructions for assembly:

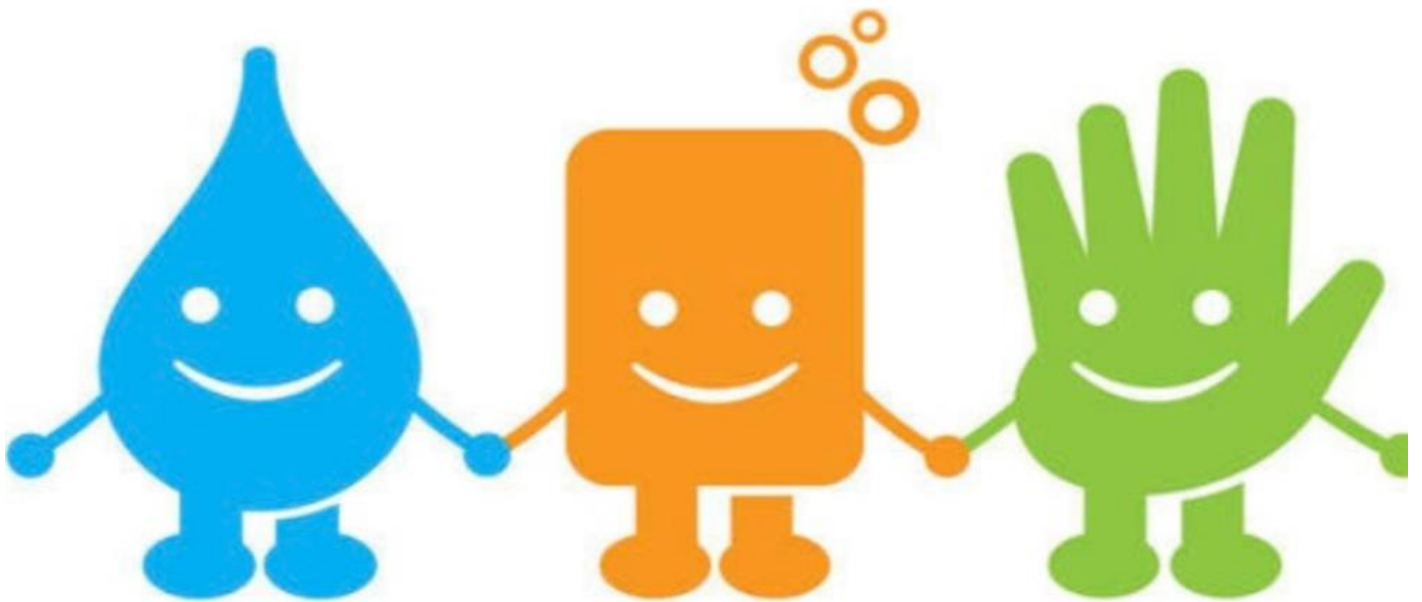
- Agachate**: Illustration of a boy bending over. Assembly: PEGAMENTO O CINTA ADHESIVA (top and bottom).
- Brinca**: Illustration of a girl jumping. Assembly: PEGAMENTO O CINTA ADHESIVA (top and bottom).
- Corre**: Illustration of a boy running. Assembly: PEGAMENTO O CINTA ADHESIVA (top and bottom).
- Baila**: Illustration of two girls dancing. Assembly: PEGAMENTO O CINTA ADHESIVA (top and bottom).
- Estirate**: Illustration of a boy stretching. Assembly: PEGAMENTO O CINTA ADHESIVA (top and bottom).
- Salta**: Illustration of a boy jumping. Assembly: PEGAMENTO O CINTA ADHESIVA (top, bottom, left, and right).

# LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APRENDIZAJE





**¡ MANOS LIMPIAS  
SALVAN VIDAS !**



● LAVADO DE MANOS

Actividad en familia



¿Cómo lavar nuestras manos?

Recorten las tarjetas e inviten a los niños a describir lo que está pasando en cada imagen. A continuación jueguen a organizar los pasos para lavarse las manos. Después pueden practicar el lavado de manos siguiendo la secuencia. Si no tienen un lavamanos cerca, imiten cada una de las acciones que Elmo realiza.

Moja tus manos.  
Colócalas  
debajo del agua



Usa el jabón y restriega  
las dos maños, adentro,  
afuera y entre los dedos



Enjuaga las  
manos debajo  
del agua



Seca las manos  
con una toalla  
limpia



● **ACTIVOS EN TODO MOMENTO Y LUGAR**



**Actividad en familia**

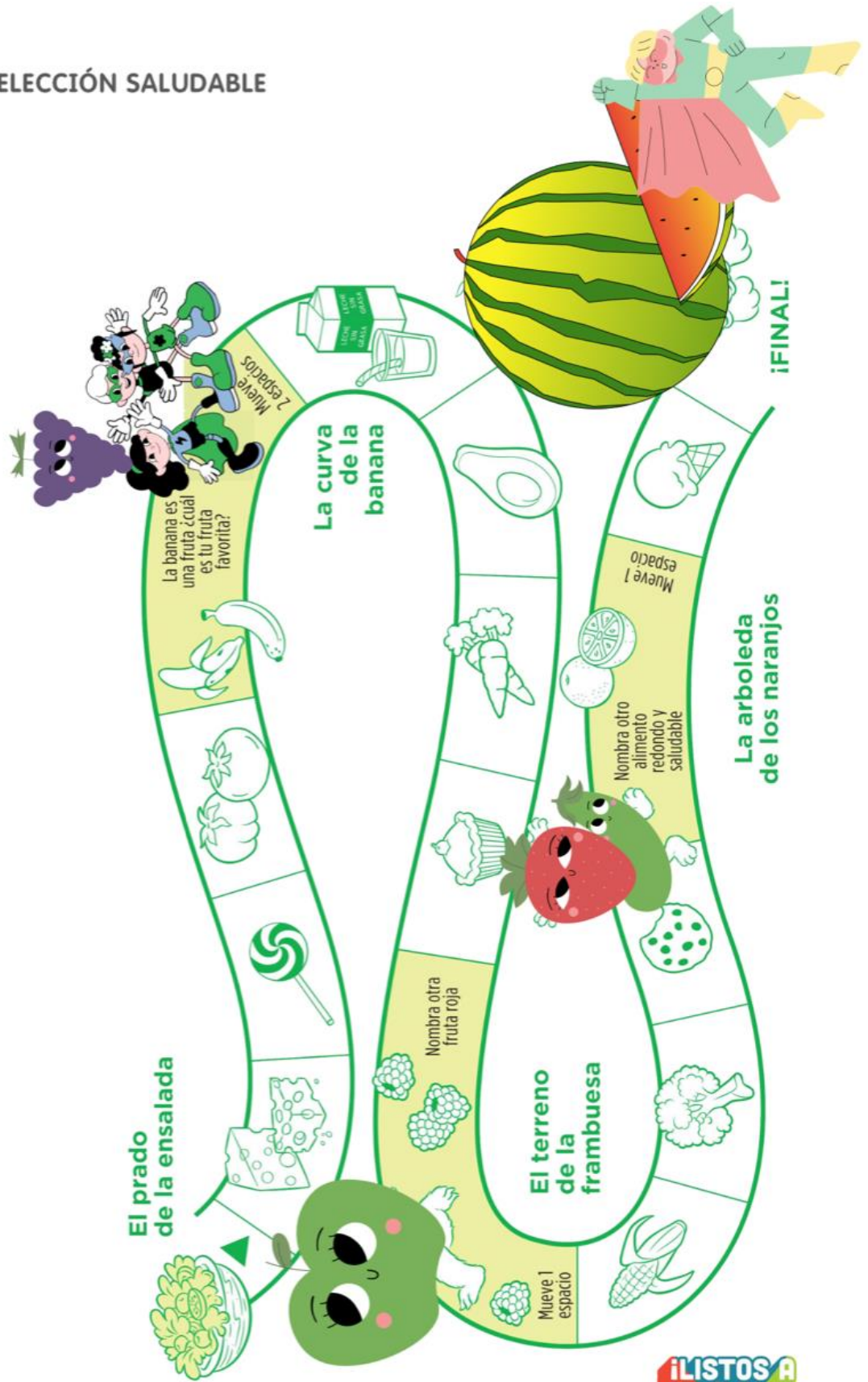
**¡Elmo dice!**

Use las tarjetas a continuación para fomentar destrezas de movimiento como saltar, brincar, estirarse, bailar, pisotear y menearse.

Fotocopie o descargue e imprima las tarjetas, recórtelas y mézclelas en una bolsa. Túrnense para sacar una tarjeta de la bolsa y léanla juntos. ¿Qué dice la tarjeta que hagamos? ¡Diviértanse haciendo los movimientos juntos!

<p><b>Salta toca los dedos de tus pies</b></p>	<p><b>Menéate como una lombriz</b></p>	<p><b>¡Tambaléate como un pato!</b></p>	<p><b>¡Haz el baile gracioso del mono!</b></p>
<p><b>¡Vuela como un ave!</b></p>	<p><b>Pisa, fuerte ¡fuerte!</b></p>	<p><b>Salta alto ¡Da una voltereta!</b></p>	<p><b>¡Sacude, sacude, sacude todo!</b></p>
<p><b>¡Imagina que juegas tu deporte favorito!</b></p>	<p><b>¡Da cinco saltos de sapo!</b></p>	<p><b>¡Baila rápido!</b></p>	<p><b>¡Brinca como un conejo!</b></p>
<p><b>¡Baila como habichuelas saltarinas!</b></p>	<p><b>¡Patea!</b></p>	<p><b>¡Estírate alto hacia arriba... intenta tocar el cielo!</b></p>	<p><b>¡Cierra los ojos y respira profundo cinco veces!</b></p>

# Aventuras en La tierra saludable

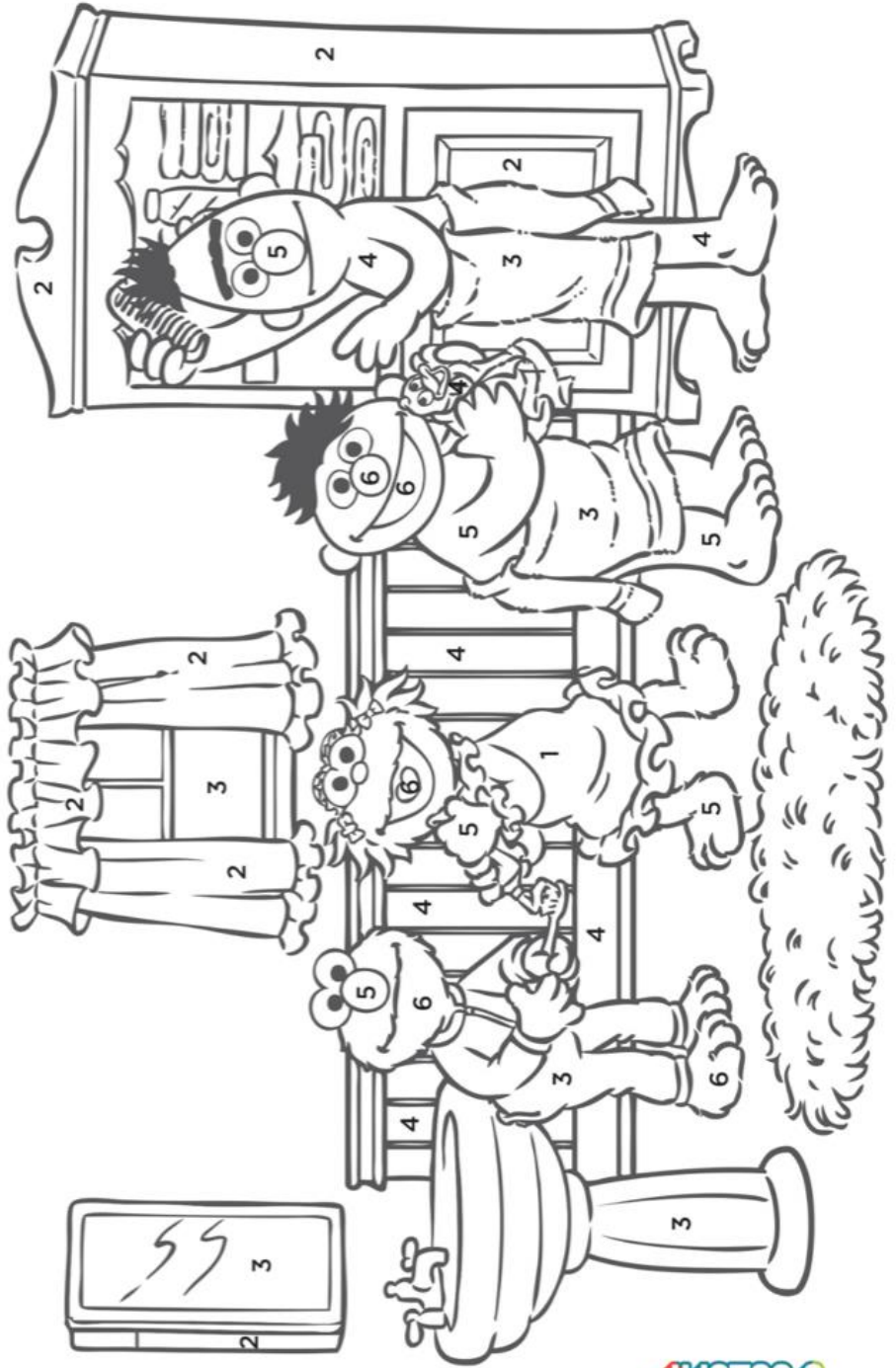


HIGIENE PERSONAL



Coloreando por números

- 1 Morado
- 2 Verde
- 3 Azul
- 4 Amarillo
- 5 Naranja
- 6 Rojo



¡LISTOS A JUGAR!

## UN ARCOÍRIS DE ALIMENTOS



### Ensalada saludable de

Pongo ..... porciones diferentes de frutas y vegetales.

**Pinta o colorea las frutas y vegetales pensando los colores que necesitas usar para cada alimento.**

Lechuga



Zanahorias



Tomate



Manzana



Pera



Aguacate



Pepino



Naranja



## ● EL AGUA COMO FUENTE DE ENERGÍA



Ayuden a **Archi** a encontrarse con Enrique coloreando los vasos de agua que han tomado durante la semana.





**VIDA SANA**

**CRECIMIENTO  
FELIZ**



**ENFERMERÍA**  
CIUDAD REAL