

## Actividades simples y cotidianas para apoyar el desarrollo saludable de su niño o niña

### ESTÁNDAR: Muestra conciencia de las rutinas saludables

- EN EL BAÑO** Canten al lavarse las manos después de ir al baño: "Así nos lavamos las manos, lavamos las manos, lavamos las manos...".
- CEPILLEN LOS DIENTES** Practiquen cepillarse los dientes dos minutos cada mañana y antes de acostarse. Practiquen cómo poner pasta de dientes en el cepillo y cómo enjuagarlo al final.

### ESTÁNDAR: Identifica alimentos sanos

- ALIMENTEN EL CRECIMIENTO** En las comidas, llene la mitad de los platos con frutas y verduras. Varíe las proteínas. Busque que la mayoría de los granos sean integrales. Casi todos los niños deberían beber leche descremada o del 1 %. Confirme sus elecciones con su doctor.

### ESTÁNDAR: Muestra conciencia de rutinas de seguridad

- JUEGUEN DE MANERA SEGURA** Hablen sobre la seguridad al jugar con otros. Explique por qué no es seguro caminar frente a un columpio en uso ni acercarse demasiado a los bates y las pelotas.
- CRUCEN LA CALLE** Explique cómo funcionan las señales viales y la importancia de mirar a ambos lados antes de cruzar la calle: "Cuando veas la figura de una persona cruzando, usualmente puedes cruzar. Consulta con un adulto antes de hacerlo".
- DÍGANLE A UN ADULTO** Enseñe a su niño o niña que está bien decir "no" al tacto de otros o a situaciones que le hagan sentir incomodidad o miedo. Respete sus límites dándole a elegir y enseñándole a usar palabras cuando sienta descontento.
- CONOZCAN A LOS AYUDANTES** Explique los roles de los bomberos, la policía, el equipo de emergencias médicas, así como las maneras en las que nos asisten cuando lo necesitamos.