

Juntos y con buena salud

Celebrar y practicar la buena salud familiar



Contenido

- Actividades para niños
- Juegos y actividades colaborativos
- Idea y consejos para padres y cuidadores

Queridos padres y cuidadores:

Desarrollar hábitos sanos es algo que todos en la familia deben hacer. Utilice estas páginas de recuerdos familiares para que usted y su niño descubran nuevas formas de cuidarse y mantenerse sanos.

Hagan juntos las actividades de cada página y celebren los grandes y pequeños éxitos.

¡Diviértanse juntos!

Para más recursos sobre la salud, visite: sesame.org/resources

UNA CREACIÓN DE



Sesame Workshop es la organización sin fines de lucro global creadora de *Sesame Street* y mucho más. Durante más de 50 años hemos trabajado en la intersección de la educación, los medios y la investigación para crear experiencias alegres que estimulan las mentes y engrandecen los corazones y para potenciar a cada generación a crear un mundo mejor. Nuestros queridos personajes, nuestros programas galardonados, nuestro alcance comunitario y mucho más, brindan un divertido aprendizaje temprano a familias en más de 190 países y promueven nuestra misión de ayudar a niños de todo el mundo a ser más inteligentes, más fuertes y más amables.

Para más información visite sesame.org y siga a Sesame Workshop en Instagram, TikTok, Facebook y X.

CON EL APOYO DE



Abbott es una compañía global de cuidado de la salud que ayuda a las personas de todas las edades a vivir más saludablemente, por medio de productos como pruebas de diagnóstico, dispositivos médicos, productos nutricionales y medicamentos. Junto con nuestra fundación, *Abbott Fund*, colaboramos con organizaciones confiables para crear programas que fortalecen la atención sanitaria, mejoran el acceso, y ayudan a las familias y comunidades a prosperar.

Estamos comprometidos con construir un futuro más saludable, inspirando a las niñas y los niños a desarrollar hábitos duraderos que promuevan el bienestar y ayuden a prevenir enfermedades crónicas en las generaciones venideras.

Por favor visítenos en abbott.com y en LinkedIn, Facebook, Instagram, X y YouTube.

Cuatro superpoderes

Usted tiene mucho poder para ayudar a su familia a estar lo más saludable posible. Mientras realizan juntos las actividades de este imprimible, considere lo siguiente.

- 1 Ejemplo** Los niños notan todo lo que los padres y cuidadores hacen. Permítalos que observen las buenas decisiones que usted toma siempre que le sea posible.
- 2 Comunicación** Hablen y reflexionen sobre cómo los buenos hábitos nos hacen sentir física y emocionalmente.
- 3 Curiosidad** Observar a su niño le ayuda a usted a sintonizarse con lo que necesita y le conviene al niño. Reflexione en voz alta, *Me pregunto cuántos pasos tenemos que dar para caminar hasta la escuela. Me pregunto cómo podría ser más fácil la hora de dormir para nosotros.*



Reconocimiento Demuéstrele su orgullo al niño por crear hábitos saludables y celebre los pequeños esfuerzos y triunfos que él hace.

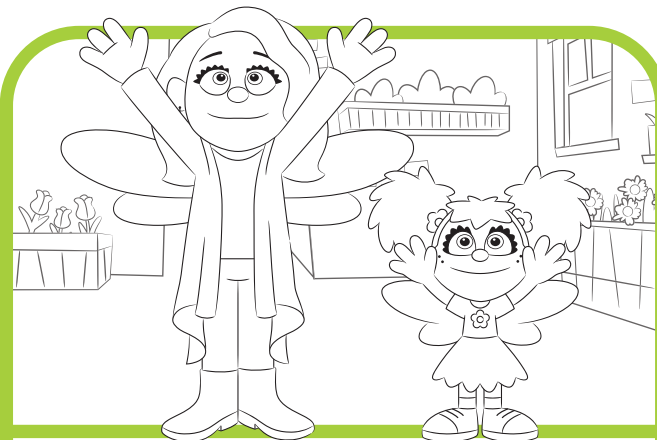
Muchas maneras de estar saludable

Piense en lo que la palabra *saludable* significa para su familia en este momento. Pregunte, *¿Por qué te sientes bien? ¿Qué es lo que más te interesa? ¿Qué es lo que más te llama la atención?*

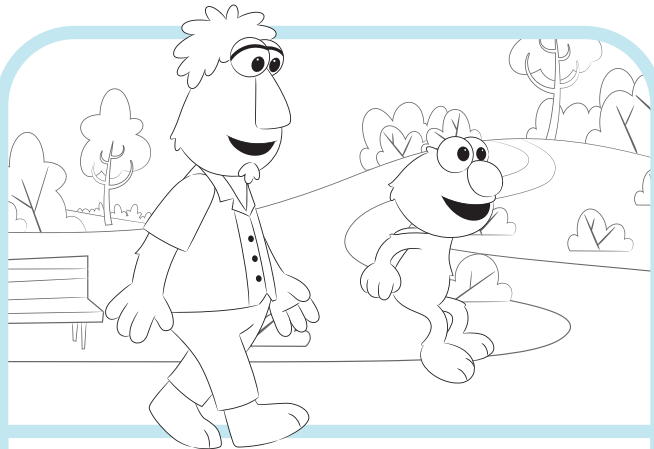
Recuerde que los pequeños cambios son de gran ayuda.

Muppets en movimiento: un cuento en vivo

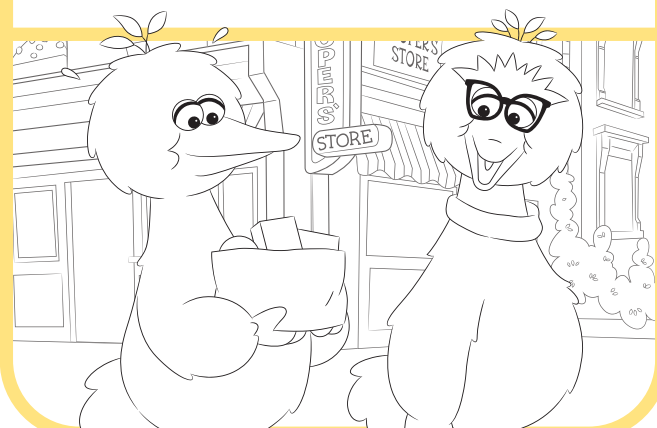
Pónganse de pie y muévanse juntos mientras leen el cuento. Dígale a su niño lo orgulloso que usted se siente al verlo mover el cuerpo de diferentes maneras.



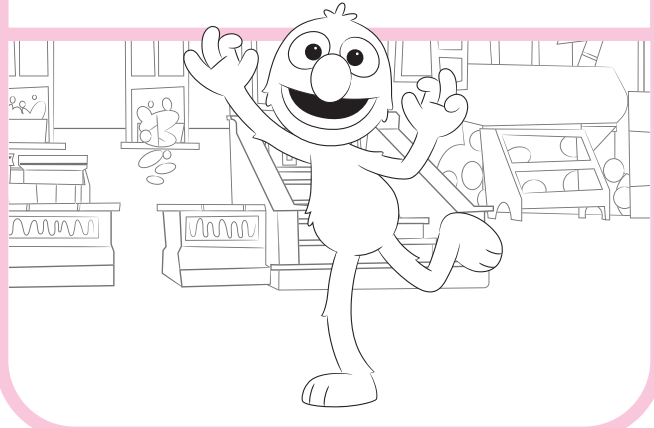
Por la mañana, Abby y su mamá **levantaron**, **estiraron** y **movieron** los brazos de lado a lado y hacia arriba. Imagina que tus brazos son alas y levántalos, estíralos y muévelos.



Elmo y su papá se fueron **caminando** al parque. Caminaban unos pasos y después daban un pequeño **salto**. Salta varias veces. Después salta en un pie.



Big Bird y Granny Bird caminaron hasta la tienda de Hooper para comprar ingredientes para sus deliciosos batidos de alpiste. Big Bird ayudó a la abuela a **llevar** las bolsas hasta la casa. Caminen como si llevaran bolsas pesadas en ambas manos.



Grover quería divertirse y empezó a hacer el **baile del meneaito**. Intentó mover cada parte de su cuerpo peludito azul a la vez. ¿Cómo bailas tú de manera divertida?

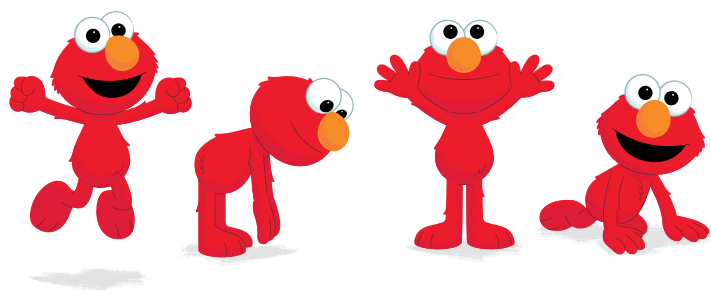
Cuando los amigos empezaron a sentirse cansados, decidieron descansar. Imagínate que estás tomando una siesta.

Receta para nuestro baile familiar

Túrnense para hacer esta actividad. Cierren los ojos y pongan un dedo en cualquier lugar de esta página. Abran los ojos para ver las dos palabras en las que pusieron el dedo. Esos son los dos movimientos que realizarán uno tras otro. Repitan la actividad unas cuantas veces. Luego elijan dos movimientos más y háganlos varias veces. Después junten los cuatro movimientos. ¿Qué tan rápido pueden hacerlos? ¿Qué tan lento?

Dobla el cuerpo	Aplauda	Salto de tijera	Estírate	Sacude el cuerpo
Corre	Zapatea	Balancéate	Salta	Saluda con la mano
Menéate	Estírate alto	Gira el cuerpo	Trota	Revuélcate
Marcha	Camina	Brinca	Camina en puntillas	Estírate hacia abajo
Gatea	Baila	Salta		

Escriba varias ideas.



Observen y disfruten cómo se siente el cuerpo. Coloquen la mano sobre el pecho y escuchen los latidos del corazón y sientan la respiración. ¿Quieren seguir moviéndose o quieren descansar?

¿Qué sabor tiene?

Imprima más copias.



Se necesita probar un nuevo alimento más de 10 veces antes de que le guste al niño. Escriba un alimento nuevo en cada línea y márkelo cada vez que el niño lo come. El niño podría ayudar a elegir los alimentos. Una vez que lo haya comido diez veces, pídale que lo encierre en un círculo si cree que lo volvería a comer. Elogie cada esfuerzo que haga y mantenga una actitud positiva. Usted también puede hacerlo.

¡Me gusta probar alimentos nuevos!

Alimentos (come alimentos de todos los colores)	1er intento	2° intento	3er intento	4° intento	5° intento	6° intento	7° intento	8° intento	9° intento	10° intento

Anime a los niños a usar sus sentidos, especialmente en los primeros intentos.

- Miren el alimento y obsérvenlo detalladamente. (La fresa es brillante y de un lindo color rojo, como nuestras manzanas favoritas). Explíquelo cómo se cultiva o se prepara o busquen juntos la información.
- Toca el alimento ¿es áspero o liso? ¿Jugoso o seco? ¿Caliente o frío? ¿Suave o duro?
- Cierra los ojos. ¿A qué huele?
- Muerde un pedacito para probarlo. También puedes lamerlo. Es bueno probarlo para después comerlo con entusiasmo.



¡La mejor pizza!

La familia de Rosita elige, prepara y come alimentos nutritivos. En la noche de pizza, cada uno elige un ingrediente. Túrnense para elegir ingredientes para una pizza familiar imaginaria. Dibujen los ingredientes.



Hongos



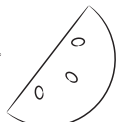
Pimiento



Brócoli



Piña



Tomate



Aceituna



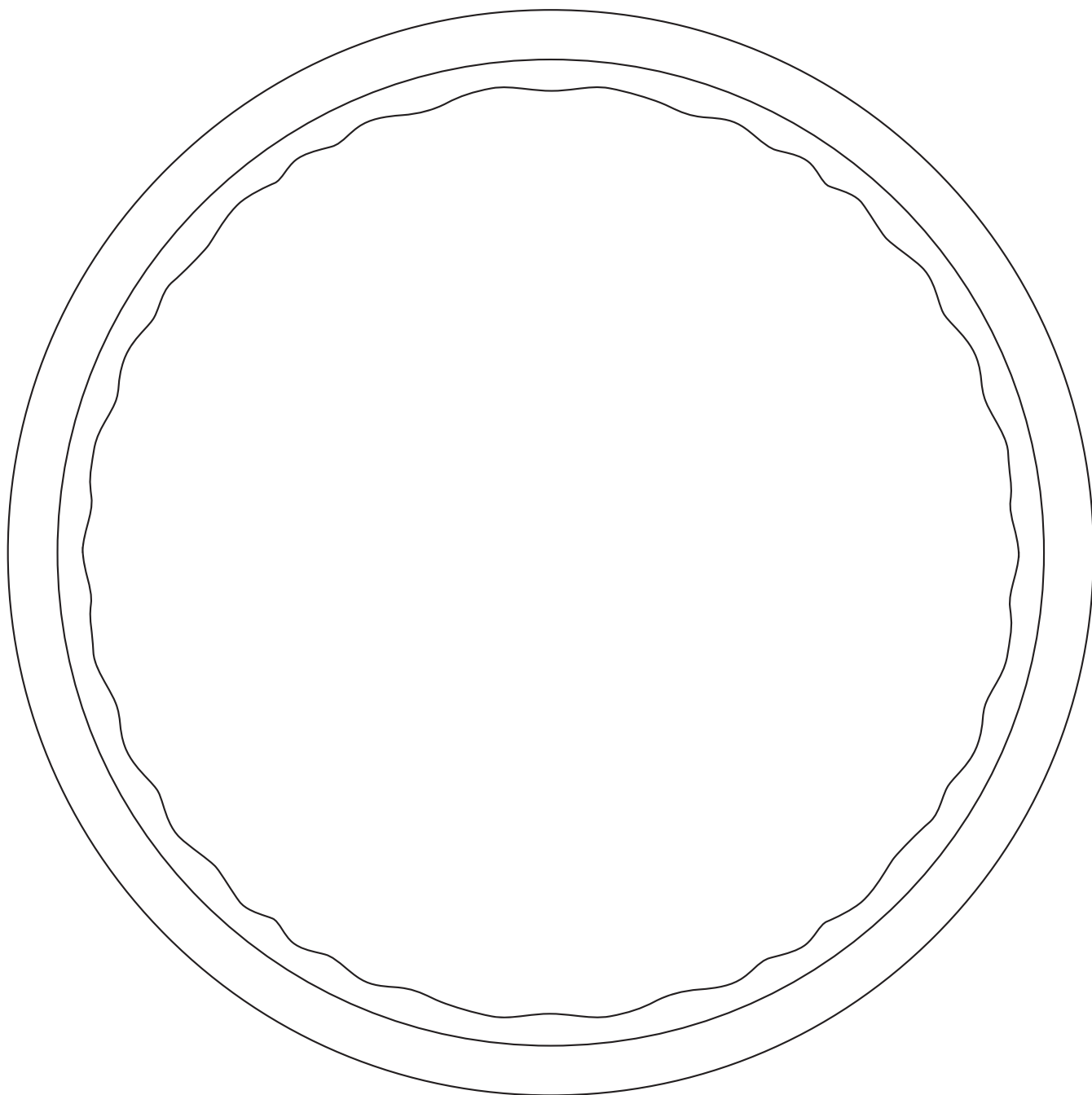
Espinaca



Cebolla



Coliflor



Un día de lluvia

A Óscar El Gruñón le encantan los días de lluvia. Es el día perfecto para ponerse cómodo en su cubo de basura. No importa el tiempo que haga, es importante descansar el cuerpo y tener momentos de tranquilidad durante el día especialmente cuando nos sentimos cansados o de mal humor. Así tendremos energía para hacer las cosas que queremos hacer más tarde.

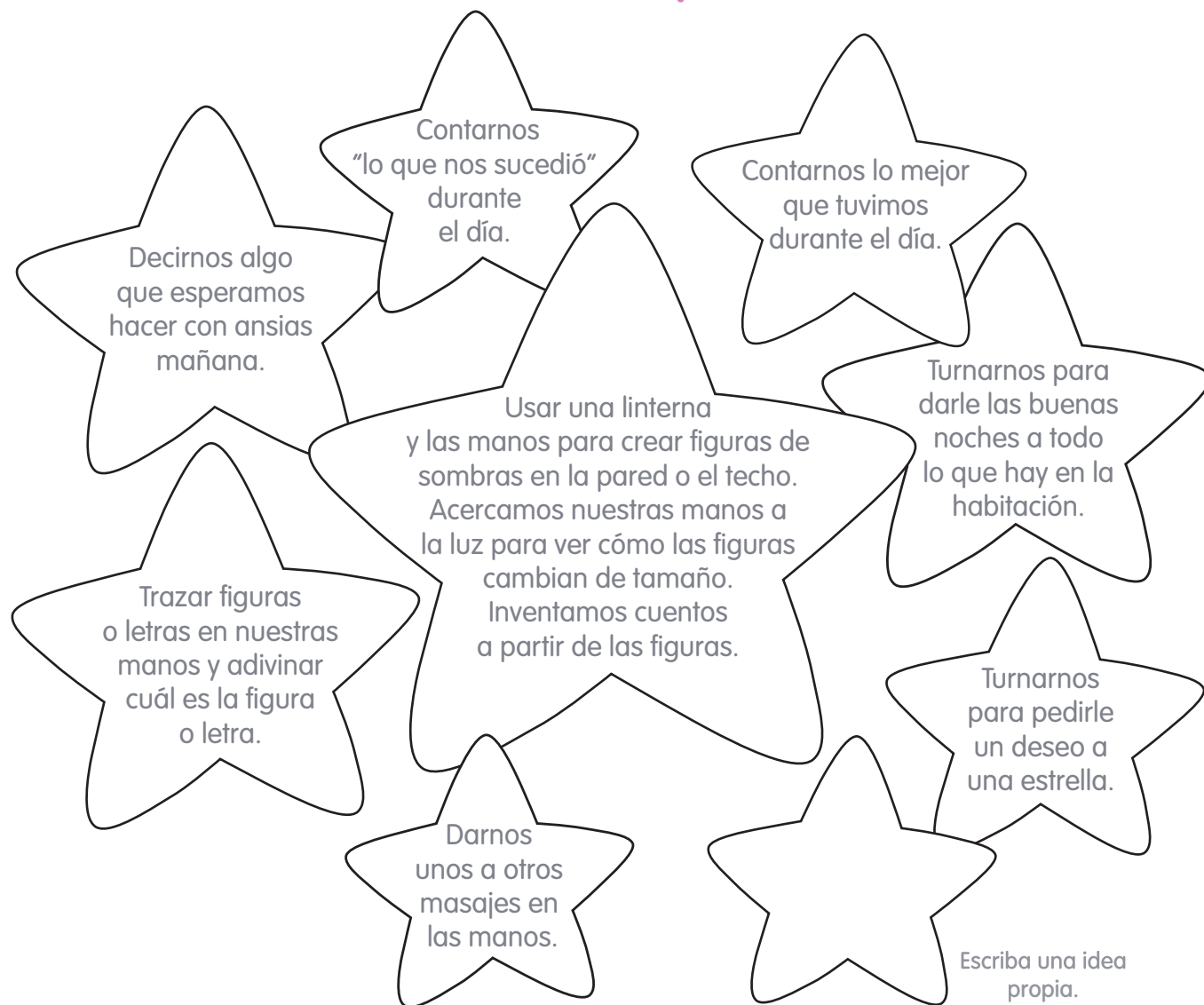
Colorea tus formas favoritas para descansar o para pasar un rato tranquilo. ¿Cuál te gustaría hacer ahora mismo?



Estrellitas soñolientas

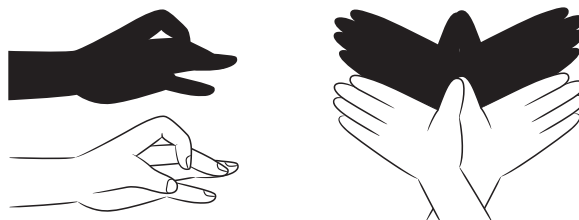
Dormir es muy importante para nuestra salud. Independientemente del lugar o las rutinas nocturnas, la hora de dormir es el momento para relajarse y fortalecer el cariño. Mientras el niño colorea este imprimible lea en voz alta las ideas de cada estrella. Elija una para hacer juntos antes de apagar la luz para dormir.

Al final del día podemos



Hablemos Expresen cómo se sienten mientras hacen esas acciones. Por ejemplo, diga, *estas sábanas están frescas y suaves. Estos conejitos de sombra se mueven tan lentamente que ya me están dando sueño*, y otras.

Teatro de sombras divertido



Alegría familiar saludable

Juntos, completen los espacios en blanco para crear su propia alegría familiar. Escriban sus nombres alrededor de la página. ¡Díganlo en voz alta y con orgullo!

Somos la familia _____.

Hemos aprendido mucho acerca de cómo
estar sanos de la cabeza a los pies.

Estamos en marcha. ¡Estamos en movimiento!

Nosotros _____, _____ y _____.
(ejemplos: caminamos, nos estiramos, saltamos)

Algunas veces lo hacemos rápido y otras veces despacio.

Comemos alimentos nutritivos para crecer sanos.

Nos encanta comer _____, _____ y _____
(alimentos nutritivos)

Y es mejor si lo hacemos juntos, ¡la, la, la!

Somos la familia _____.

Ahora ya sabemos lo que es bueno para nosotros.

Somos la familia _____.

Todos nos sentimos orgullosos.

