

Jugá conmigo en San Juan

#31



Escuchamos con frecuencia de padres y cuidadores preocupados por satisfacer las necesidades de sus hijos y facilitar la vida cotidiana.

Es en el seno familiar donde se aprenden buenos hábitos para la vida. Enseñarles con el ejemplo, ya desde pequeños, es muy importante y repercutirá en el bienestar físico y emocional de nuestros hijos a lo largo de toda su vida.

La familia es el mejor y más efectivo entorno de aprendizaje para los niños. Está demostrado que los hijos adoptan fácilmente los hábitos que se fomentan en casa así que, enseñarlos a seguir y valorar costumbres que cuidan nuestra salud y bienestar, ya desde pequeños, va a tener efectos positivos de por vida y puede prevenir que en un futuro desarrollen factores de riesgo que pueden derivar en enfermedades, como las cardiovasculares, obesidad, colesterol, sedentarismo.

¿Cuáles son los principales hábitos saludables que debemos fomentar en la familia?

1. Llevar una alimentación equilibrada La alimentación es la base para una buena salud en general. Una dieta variada, rica en frutas y verduras, es fundamental para obtener los nutrientes que necesita nuestro organismo.
2. Practicar ejercicio de forma habitual: Practicar actividad física de forma habitual es bueno para su desarrollo físico y mental. Los niños necesitan estar en movimiento varias horas al día. Incluir paseos y juegos al aire libre favorece el movimiento. Evitar el sedentarismo y el uso de pantallas.
3. Beber agua: Mantener una buena hidratación es fundamental para la salud de toda la familia. Beber agua y disminuir el consumo de gaseosas con altos contenidos de azúcar.
4. Descansar correctamente: Dormir las horas necesarias, tanto niños como mayores, es imprescindible para la recuperación del desgaste diario y el buen funcionamiento físico e intelectual de toda la familia.
5. Mantener una buena higiene: Muchas de las enfermedades comunes podrían evitarse tan sólo con prestar un poco más de atención a la higiene. Lavarse las manos al llegar a casa, antes de comer y después de ir al baño, llevar una correcta limpieza bucodental, lavar los alimentos antes de consumirlos.
6. Alejarse de hábitos nocivos como el tabaco, el alcohol y otras drogas: es beneficioso que en la familia se fomente una actitud de rechazo a costumbres que pueden derivar en factores de riesgo para la salud, como son el tabaco, el consumo excesivo de alcohol y las drogas. El buen ejemplo de padres y familiares es fundamental en este sentido.

Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan.
Propiedad del Ministerio de Salud del Gobierno de la
Provincia de San Juan.

ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.

Educar en las costumbres sanas es una tarea que debe realizarse a lo largo de toda la infancia y la adolescencia. El ejemplo de los padres es la mejor forma de fomentar cualquier hábito en los hijos, así que es necesario que los niños los vivan en casa para poder integrarlos de forma natural.

Podemos hacer partícipes a toda la familia del hábito de la alimentación sana: elegir el menú con antelación, ir a hacer la compra juntos, que los niños ayuden en la preparación de los platos como una actividad divertida, incentivarlos a comer varia-

do jugando con el color de los alimentos, poner la mesa, comer en familia.

Ir juntos de paseo, de excursión, sacar al perro, andar en bici, se hace más divertido si se hace en familia. Los niños necesitan moverse y para evitar el sedentarismo que desde hace años está propiciando el exceso de horas frente a las pantallas es necesario sustituir esas actividades por otras más deportivas. Si tienen una buena experiencia haciendo ejercicio en familia, lo verán como algo divertido y gratificante y será fácil que lo integren en sus hábitos.



RUTINAS Y HÁBITOS

Todas las familias necesitan rutinas. Las rutinas ayudan a organizar la vida y a evitar a que se vuelva caótica. Los niños prosperan mejor cuando las rutinas son habituales, predecibles y constantes.

Los niños necesitan seguir una rutina para sentirse seguros y tranquilos. La rutina establece horarios. Los hábitos repetidos ayudan a la armonía familiar.

La repetición de actos cotidianos forma hábitos y la repetición de hábitos, virtudes. Por eso es importante que esta tarea no se deje al azar, que

los padres acuerden los hábitos saludables que quieren implementar y el cómo hacerlo. Es parte de una crianza responsable.

El ejemplo educa más que la repetición de órdenes. Cepillarse los dientes con ellos, ordenar los juguetes. Tener una rutina antes de acostarse predispone a dormir: cepillarse los dientes, ponerse un pijama, leerles un cuento, acompañarlos a la cama.

Es importante acompañar CON PACIENCIA la adquisición de hábitos en los pequeños de la casa, poner límites con firmeza y ternura.

Beneficios de las rutinas diarias para los niños:

1. Aportan seguridad a los niños
2. Ayudan a reducir la ansiedad y las conductas disruptivas derivadas de los nervios ante la incertidumbre por no saber qué va a pasar o qué vamos a hacer
3. Aumentan la eficiencia
4. Permiten tener una mayor capacidad de organización
5. Fomentan la autonomía
6. Ayudan a convertirse en personas más perseverantes y constantes
7. Enseñan valores- cooperación
8. Potencian la autoestima
9. Mejoran la calidad del sueño
10. Mejoran la autodeterminación
11. Permiten crear tiempos de descanso/ para relajarse



LOS ADULTOS SOMOS EL ESPEJO DONDE ELLOS SE MIRAN, DEBEMOS DAR EL EJEMPLO. NO SIEMPRE NOS SALDRÁ BIEN, PERO VALE LA PENA INTENTARLO CADA DÍA POR ELLOS Y POR LA SALUD DE TODA LA FAMILIA.



Me lavo
la cara



Me cepillo
los
dientes



Desayuno



Me lavo
las
manos



Hago
mi cama



Almuerzo



Me visto



Me peino



Rutinas
y hábitos

Rutinas
y hábitos

Rutinas
y hábitos

Rutinas
y hábitos

Rutinas
y hábitos

Rutinas
y hábitos

Rutinas
y hábitos

Rutinas
y hábitos

Meriando



**Doy un
abrazo**



**Salimos
a pasear**



Ceno



**Jugamos
en
familia**



**Me
cuentan
un
cuento**



Duermo



Me baño



**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Me
cortan
las
uñas**



**Tomo
agua**



(Aquí agrego una rutina o hábito de mi familia.
Lo escribimos y hacemos un dibujo juntos)

(Aquí agrego una rutina o hábito de mi familia.
Lo escribimos y hacemos un dibujo juntos)

(Aquí agrego una rutina o hábito de mi familia.
Lo escribimos y hacemos un dibujo juntos)

(Aquí agrego una rutina o hábito de mi familia.
Lo escribimos y hacemos un dibujo juntos)

(Aquí agrego una rutina o hábito de mi familia.
Lo escribimos y hacemos un dibujo juntos)

(Aquí agrego una rutina o hábito de mi familia.
Lo escribimos y hacemos un dibujo juntos)

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

**Rutinas
y hábitos**

¿Cómo realizar una tabla de rutinas?

El primer paso para enseñar una rutina a los niños es imaginar o diseñar cómo queremos que sea nuestro día, incorporando hábitos saludables.

La base de las rutinas está en encadenar tareas. Las rutinas se crean en el cerebro porque el final de una tarea se asocia con el principio de la siguiente. Por ejemplo, si cuando yo me despierto voy al baño y de ahí a la ducha, mi cerebro asociará una cosa con otra y, en pocos días lo haré de forma automática.

En el cerebro de los niños ocurre lo mismo. Tenemos que pensar en "cadenas" de actividades que faciliten el paso de una tarea a la siguiente. Así, en lugar de convencer a los niños para que hagan cada cosa, sólo tendremos que ayudarles a poner en marcha el principio de una rutina y el resto de acciones seguirán después.

Realizar la tabla de rutina es la parte más creativa y divertida. La podemos hacer de muchas maneras. Podemos utilizar una cartulina, y allí colocar las tarjetas que te presentamos en la revista o dibujar unas nuevas.

Conviene que la tabla refleje e una manera ordenada (de izquierda a derecha o de arriba a abajo) lo que va ocurrir durante el día y durante la noche.

En las páginas anteriores, presentamos tarjetas que pueden ayudar en las rutinas cotidianas, algunas están vacías para que las completen según las necesidades de cada familia.

Puede ayudar dividir las rutinas: en la mañana y tarde/ noche.

MAÑANAS

TARDES/NOCHES

Jugá conmigo en San Juan

#31

**COMUNICATE
CON NOSOTROS**



WHATSAPP:
264 6301111



jugaconmigoensanjuan@gmail.com



www.mildias.sanjuan.gov.ar



TELÉFONO MATERNO INFANCIA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

Para solicitar la Ludoteca Itinerante Jugá
Conmigo: **jugaconmigoensanjuan@gmail.com**

**PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.**



**Cada vez que veas
un código QR**

acercá tu teléfono con la cámara para
poder completar actividades, tener
nuevas propuestas, bajar material,
escuchar un audiocuento, etc.

**¡HASTA
LA PRÓXIMA!**



MIS SEGUNDOS
100 DÍAS
EN SAN JUAN



San Juan
Gobierno

Ministerio de
Salud