

#41

# Jugá conmigo en San Juan



# CRIANZA RESPETUOSA ES CUIDAR

**Los abrazos y los  
“te quiero/ te amo”**  
Son parte esencial para  
el desarrollo del niño.

Tu presencia es  
**lo más importante**  
en la vida de tu hijo.

**El cuidado sensible  
y amoroso**  
contribuye al sano  
desarrollo de los niños.

**Cuidadores  
responsables y  
presentes**  
hacen la diferencia.

**El juego compartido en familia**  
refuerza los vínculos.

**La lectura de cuentos**  
aporta numerosos  
beneficios emocionales,  
cognitivos y sociales.

**Hábitos de vida  
adecuados en la familia,**  
ayudan a que los niños  
incorporen con el ejemplo  
medidas de autocuidado  
beneficiosas para crecer de  
manera saludable.

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.

## SECCIÓN NUTRIENDO TU DESARROLLO

### ¿SABÍAS QUE...

- Cuando los chicos/as rechazan alimentos nuevos o inclusive alimentos que anteriormente aceptaban sin problemas, estamos hablando de un proceso llamado NEOFOBIA ALIMENTARIA.
- Y cuando ellos/as seleccionan ciertos alimentos y dejan de lado otros específicos, se denomina SELECTIVIDAD ALIMENTARIA.

A partir de los 2 hasta los 6 años aproximadamente, son conductas esperables ya que comienzan una etapa de exploración-descubrimiento, empiezan a crecer mucho más lento, a moverse más y es posible que manifiesten menos interés por la comida, prefiriendo estar activos y no sentados comiendo. Todo esto a su vez, también está relacionado con que empiezan a construir su «yo», a poner límites y a decidir.

**¡Tranquil!, es una etapa de desarrollo normal y esperable.**

**Conocer y acompañar estos momentos, es fundamental para construir un vínculo saludable con la alimentación.**

Si algo de esta situación te preocupa, es importante que realices una consulta con el equipo de salud.



# ¡CONSEJITOS A TENER EN CUENTA!



## DAR EL EJEMPLO

La preferencia por los alimentos y la conducta frente a ellos depende en gran medida de lo que se ofrece, del ejemplo que se da y del entorno en el cual se ofrece. (Lo que comen niños/as en casa, será lo que hay en casa- Si la familia no consume frutas, verduras o legumbres, tampoco ellos lo harán).



## CONTINUAR OFRECIENDO VARIEDAD

Es importante seguir ofreciendo alimentos saludables. En diferentes preparaciones, solos, con diferentes texturas, pero siempre seguir ofreciéndolos; por más que el pequeño/a no lo acepte o rechace.



## CEPILLADO DE DIENTES

Es importante mantener una buena higiene bucal, el cepillado correcto de dientes y lengua antes de las comidas ayuda a percibir mejor los sabores y texturas. Pero además realizarlo después de las comidas, previene las caries dentales.



## EL TIEMPO QUE LE DEDICAMOS

Recordar que los momentos de comer son períodos de aprendizaje-amor, se debe hablar con los niños/as, mantener contacto visual y generar un ambiente tranquilo.



## DEJAR QUE PARTICIPEN EN LA COCINA

Incorporar a los pequeños/as en la cocina y permitir que interactúen con los alimentos favorecerá el vínculo con el preparado de los mismos y su aceptación. Esto se puede lograr a través del juego con los alimentos, ayudándolos en el momento de las preparaciones de las comidas y haciéndolos participes de las compras de verduras y frutas.



## CONFÍA EN SUS NECESIDADES

si en los controles médicos su crecimiento es adecuado, si juega, corre y está feliz. En esta etapa de selectividad puede haber deficiencias nutricionales como es la del hierro, por esto es muy importante la calidad de los alimentos que se ofrecen. Por lo cual es muy valioso que consultes a un/a nutricionista para que te guíe y ayude.



## LA ALIMENTACIÓN NO SE PREMIA O CASTIGA

No utilizar los alimentos como premio o castigo: dejar de utilizar frases tales como "si comés todo lo que está en el plato, podrás salir a jugar con tus amigos", etc.



## NO A LAS PANTALLAS

Evitar distracciones en el momento de la comida, o utilizar pantallas para que coma esos alimentos que cuesta que acepte; las pantallas a la hora de la comida distraen a los chicos de las experiencias sensoriales de la alimentación.



## ORGANIZAR SUS COMIDAS

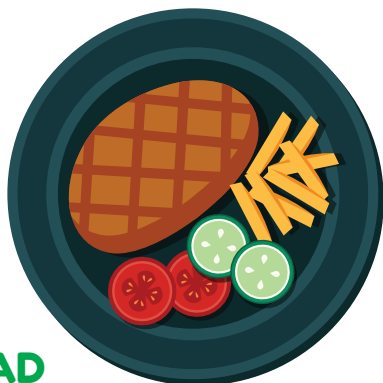
Recordar que es importante evitar que incorpore alimentos poco nutritivos como golosinas, gaseosas, galletas, antes de las comidas ya que a la hora de las mismas puede no tener apetito y esto confundirse con selectividad alimentaria.



## PLANIFICAR LAS COMPRAS

Al momento, de realizar las compras es importante que lo planifique para elegir alimentos nutritivos.

Si en casa tenés semitas, galletas o papitas, es lo que querrán comer.



## MEJOR CALIDAD QUE CANTIDAD

Entender que los niños/as tiene la capacidad de autorregularse. Comerán la cantidad que necesiten, por lo tanto, no se debe obligar a que consuma todo lo que se sirvió en el plato.

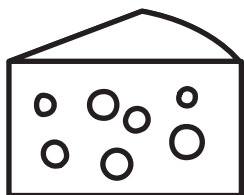
Recordá que no importa la CANTIDAD de alimentos que consuma, sino la CALIDAD de los mismos.



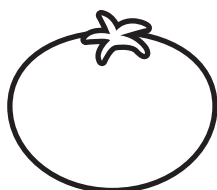
## PERMITITE Y PERMITILES

Es importante que permitas que tu pequeño/a interactúe con los alimentos; es decir que pueda tocarlo, olerlo, ensuciarse, jugar, llevarlo a su boca. De esta forma crean experiencias sensoriales con los alimentos, que les permite fácilmente incorporarlos. Recordá que cada niño/a tiene sus tiempos.

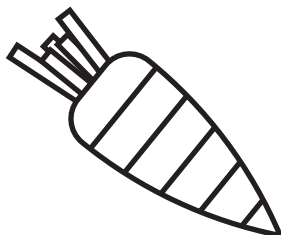
**¡TE INVITAMOS A  
COLOREAR ESTOS ALIMENTOS!**



**QUESO**



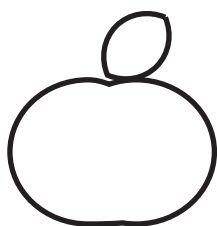
**TOMATE**



**ZANAHORIA**



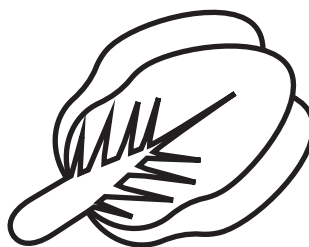
**HUEVO**



**MANDARINA**



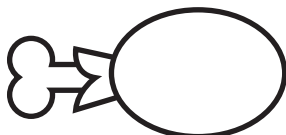
**BRÓCOLI**



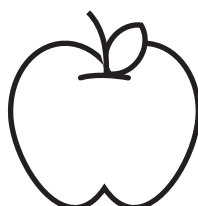
**ACELGA**



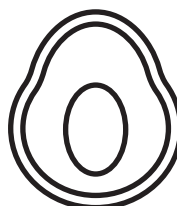
**KIWI**



**PATA DE POLLO**



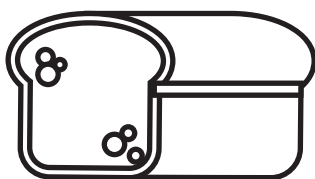
**MANZANA**



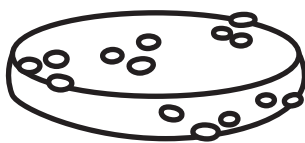
**PALTA**



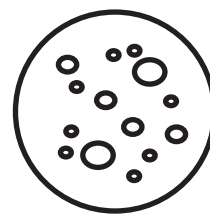
**BIFE DE CARNE**



**BUDÍN CASERO**



**HAMBURGUESA DE LENTEJAS**



**GALLETAS DE AVENA**



# INVENTAMOS UN CUENTO

1

Elegimos los personajes y paisajes; los nombramos en voz alta.

2

Pensamos quién es el protagonista del cuento, cómo se llama, con quien vive, a qué le gusta jugar.

3

Inventamos una historia con esos personajes. Contamos cómo era el lugar y el clima: si hacía calor, frío, si llovía o caía nieve.

4

Podemos agregar personas o animales.

5

Inventamos un final.

Mientras vamos inventando el cuento, mamá y papá lo pueden ir escribiendo o pueden grabarlo en el celular.

Te ayudamos presentándote algunos dibujos con opciones.

## Elegimos un personaje para el cuento



UN NIÑO



UNA NIÑA



UN ABUELO



UNA ABUELA



UN PAPÁ



UNA MAMÁ



UN AMIGO



UNA TÍA



UN TÍO

## Elegimos un paisaje para mi cuento



BOSQUE



PLAYA



MONTAÑA



RÍO

## Elegimos el cielo



NUBLADO



SOLEADO



CON LLUVIA



CON NIEVE

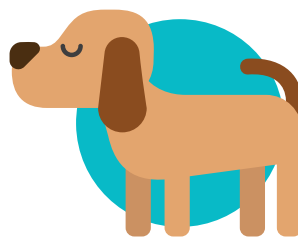
## Elegimos más personajes



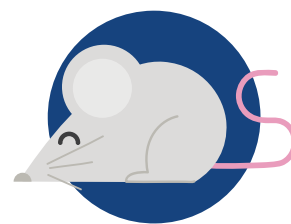
UN LORO



UN GATO



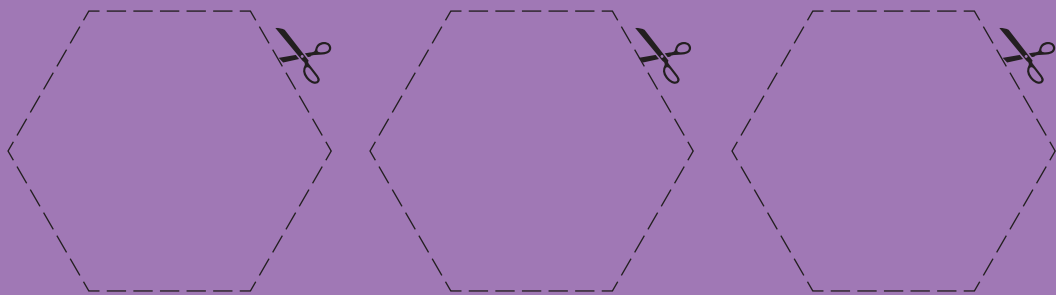
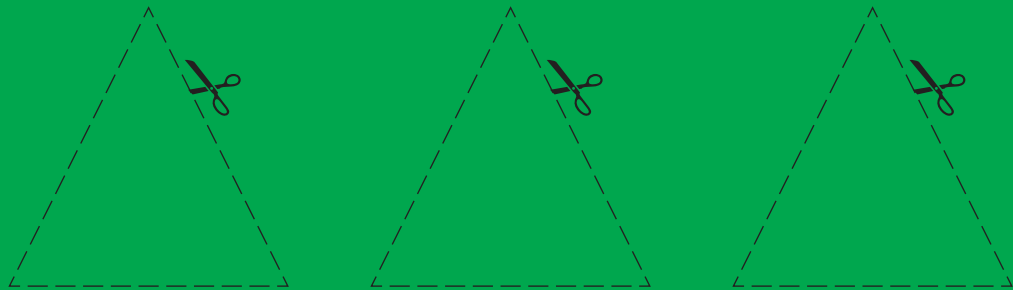
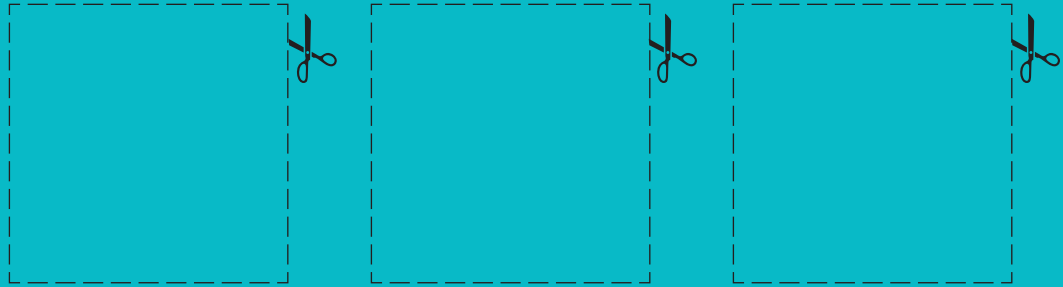
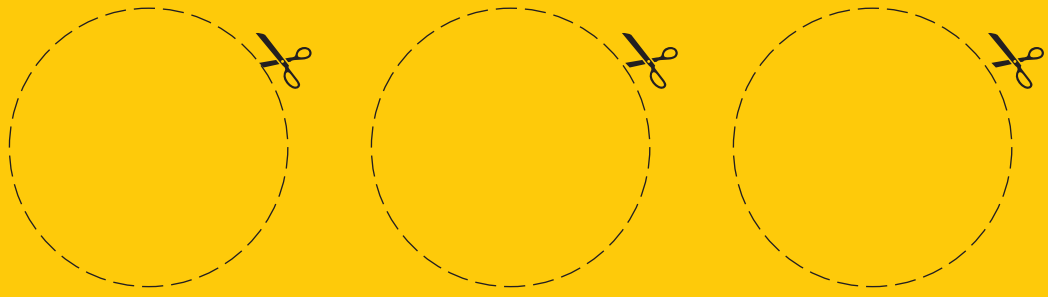
UN PERRO



UN RATÓN

## Dibujamos el cuento que inventamos juntos

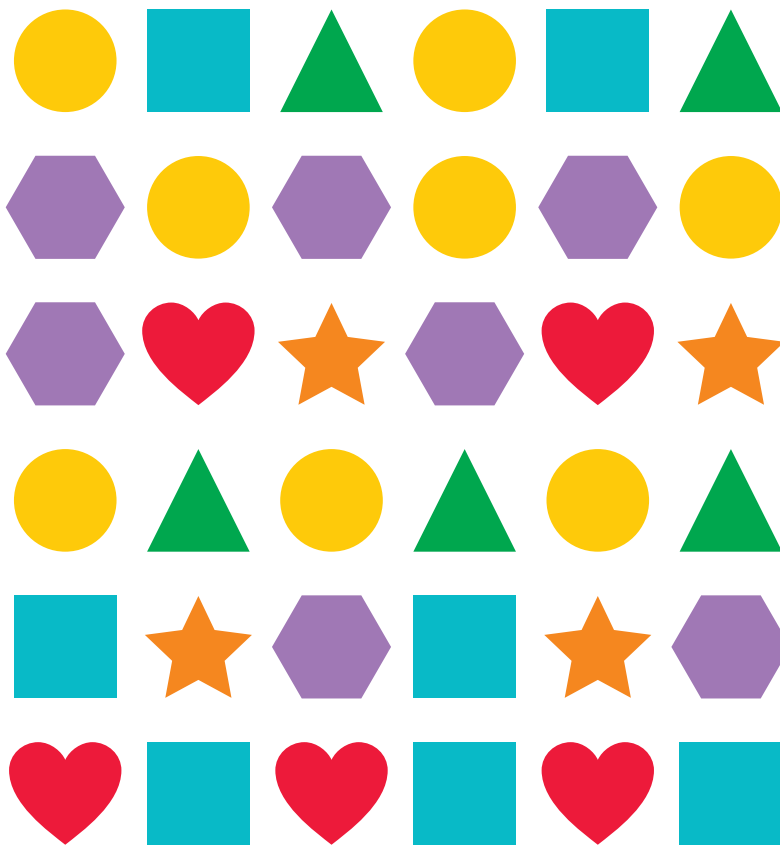
Recortar las formas y guardarlas en un sobre o una bolsa.





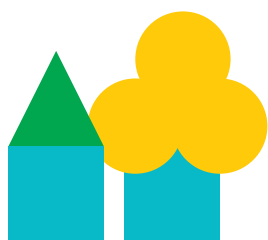
# Les proponemos copiar estos patrones con las formas geométricas que recortaron.

Presten atención y observen formas y colores.



## Pueden armar lo que quieran

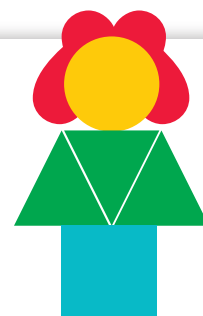
Van algunas ideas:



Usando:



Usando:



Usando:



Jugá  
conmigo  
en San Juan

#41

COMUNICATE  
CON NOSOTROS

✉ [jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar](mailto:jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar)

🌐 [www.mildias.sanjuan.gov.ar](http://www.mildias.sanjuan.gov.ar)

☎ TELÉFONO MATERNO INFANCIA  
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj



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!

Para solicitar la Ludoteca Itinerante Jugá  
Conmigo: [jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar](mailto:jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar)

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



MIS SEGUNDOS  
**100 DÍAS**  
EN SAN JUAN



**San Juan**  
Gobierno

Ministerio de  
**Salud**