



SERVICIOS VIRTUALES DE  
APOYO PARA PADRES, DE  
CUIDADOS INFANTIL

VOLUMEN #67

“¿CÓMO OCURRE EL APRENDIZAJE?”  
BIENESTAR

## HOLA PADRES,

Continuamos con la serie de boletines que se enfocan en cómo ocurre el aprendizaje en casa a través del lente de cuatro fundamentos. Bienestar, la segunda base de ¿Cómo Ocurre El Aprendizaje?, aborda la importancia de la salud y el bienestar físico y mental. Implica alentar a cada niño a desarrollar habilidades de autocuidado y autorregulación, así como una imagen positiva de sí mismo. Una buena salud mental, emocional y física permite que los niños piensen con claridad, tomen decisiones saludables, se desarrollen socialmente, aprendan nuevas habilidades y desarrollen confianza en sí mismos para alcanzar su máximo potencial. En este boletín, ofrecemos actividades que apoyarán el creciente sentido de sí mismo de su hijo/hija y nutrirán su desarrollo saludable.

## ACTIVIDADES

### BEBÉS (3 – 18 MESES)

#### ¡PEEK-A-BOO!

##### DIRECCIONES:

- Siéntese con su hijo/hija y juegue al escondite escondiendo su cara detrás de sus manos.
- Anime a su hijo/hija a usar sus manos y dirigir el juego una vez que conozca el juego.
- Progrese a esconderse detrás de los muebles o árboles y arbustos (al aire libre) y entrar y salir de su escondite mientras dice: “¡Peek-a-boo!”.
- Si su hijo/hija camina con confianza, puede turnarse para cubrirse los ojos mientras el otro se esconde.
- Haga pequeños ruidos cuando se esconda, para que su hijo/hija pueda encontrarlo sin mucha dificultad.

[Pulse aquí](#) para escuchar la canción en inglés “Peek-a-boo”.

### NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

#### MONSTRUO DE COSQUILLAS

##### MATERIALES:

- Libro en inglés [Tickle Monster](#) de Edouard Manceau

##### DIRECCIONES:

- Lea el libro “Tickle Monster” y juegue con su hijo/hija.
- Finge ser el monstruo de las cosquillas.
- Anime a su hijo/hija a correr mientras lo persigue por la casa.
- Haga cosquillas en las partes del cuerpo de su hijo/hija cuando lo/la atrape.
- Túrnense y deje que su hijo/hija sea el monstruo de las cosquillas que lo persiga.

[Pulse aquí](#) para escuchar canciones sobre hábitos saludables.

### NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

#### COLLAGE DE ARCO IRIS DE ALIMENTOS SALUDABLES

##### MATERIALES:

- Papel blanco · Marcadores · Tijeras · Pegamento
- Revistas o volantes de comida

##### DIRECCIONES:

- Siéntese con su hijo/hija y hablele sobre lo importante que es para él o ella comer frutas, verduras y otros alimentos saludables todos los días.
- Pídale a su hijo/hija que seleccione imágenes de diferentes alimentos de los folletos y que las recorte.
- Clasifique las imágenes en grupos por colores.
- Explíquelo a su hijo/hija que creará un arco iris de alimentos saludables.
- Pídale a su hijo/hija que use marcadores de colores para dibujar un gran arco iris en el papel y pegue las imágenes en el arco iris de acuerdo con los colores.
- Su hijo/hija puede seguir agregando nuevas imágenes de alimentos saludables después de comerlos para realizar un seguimiento de sus hábitos alimenticios saludables.

[Pulse aquí](#) para ver juegos y actividades de alimentación saludable para mejorar el bienestar de sus hijos.

### JK/SK (4 – 6 AÑOS)

#### PRACTICA HABILIDADES DE AUTOAYUDA EN LA COCINA.

##### MATERIALES:

- Pan rebanado
- Artículos que le gusta poner en su sándwich, como jamón, queso, mantequilla de maní, etc.
- Cajas de cereal
- Leche

##### DIRECCIONES:

- Invite a su hijo/hija a que prepare una comida sencilla con usted en la cocina.
- Tómese el tiempo para ayudar a su hijo/hija a familiarizarse con la cocina mediante tareas simples como abrir los recipientes de comida y verter agua.
- Para los niños pequeños, comience haciendo sándwiches, agregue jamón y queso al pan y unte un condimento o mantequilla de maní.
- Para los niños mayores, deje las cajas de cereal fuera y la leche en un estante accesible en el refrigerador para que puedan servirse ellos mismos.
- Deje que su hijo/hija practique cómo verter agua por sí mismo. Los derrames son parte del proceso de aprendizaje. Recuérdele a su hijo/hija que los accidentes ocurren y limpien juntos.

[Pulse aquí](#) para obtener más información sobre el cuidado personal de los niños.

[Pulse aquí](#) para obtener algunos consejos para crear un plan de autocuidado familiar.

### NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

#### ESTOY ORGULLOSO DE MI MISMO

##### MATERIALES:

- Libro en inglés: [Estoy Orgulloso De Mí Mismo](#) de Laurie Wright
- Papel · Marcadores

##### DIRECCIONES:

- Lea el libro y discúptalo con sus amigos o familiares.
- Reflexione sobre algo de lo que esté orgulloso de haber logrado.
- Describa algunas situaciones difíciles que haya experimentado, pero siguió trabajando en ellas sin darse por vencido.
- Haz una lista de todas las cosas que te hacen sentir orgulloso y escríbelas en una hoja de papel.
- Diseñe su propio certificado de reconocimiento con los marcadores o cree su propia cinta de premios. [Pulse aquí](#) para ideas de cómo hacer tu propia cinta de premios.

[Pulse aquí](#) para leer el libro en inglés “Stand Tall Molly Lou Melon” (Párese alta Molly Lou Melon) de Patty Lovell.



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

#### CONSEJO PARA HOY

- Anime a su hijo/hija a notar y apreciar sus propias fortalezas y las de los demás también.
- Incorpore oportunidades y tiempo para practicar habilidades de autoayuda y cuidado personal.
- Anime a su hijo/hija a expresar y etiquetar sus emociones.
- Brinde oportunidades diarias para que su hijo/hija sea físicamente activo y explore el mundo que lo rodea con su cuerpo, mente y sentidos.
- Mantenga el contacto con amigos y familiares e invítelos a socializar a través de aplicaciones de video.
- Establezca rutinas consistentes en casa.