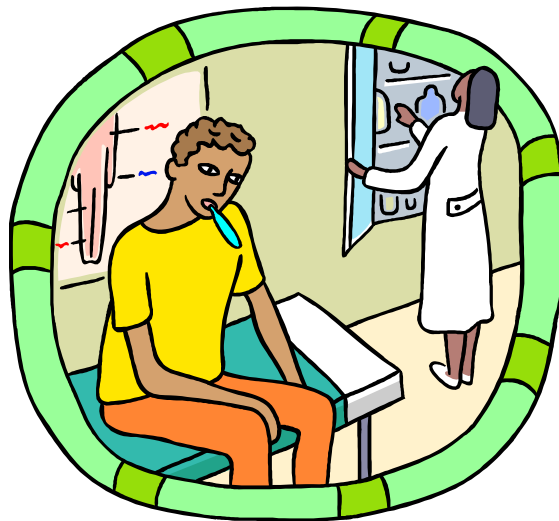


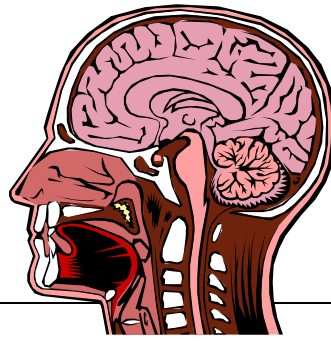
# Salud



En la sesión acerca de salud hablamos de las cosas siguientes:

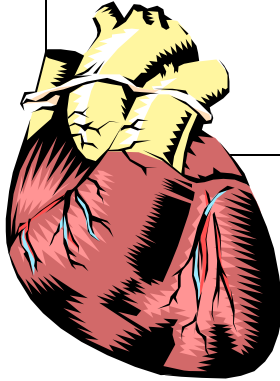
- Expresamos nuestro entendimiento de un ser humano sano y una comunidad sana usando dibujos
- Entendimos las etapas del desarrollo del niño
- Discutimos el programa de "Pasos Sanos"
- Hicimos una evaluación de nuestra salud
- Discutimos el cuerpo humano como un sistema
- Investigamos las causas de enfermedades como el asma, diabetes y enfermedades del corazón

A continuación compartimos algunas de sus experiencias y algunos recursos útiles.

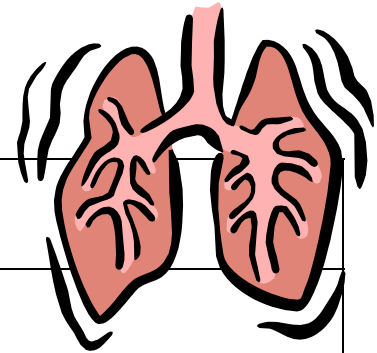


*Esta actividad enseñará:* Las funciones del cuerpo humano

*Recursos que se necesitan:* un libro para saber las diferentes funciones del cuerpo humano



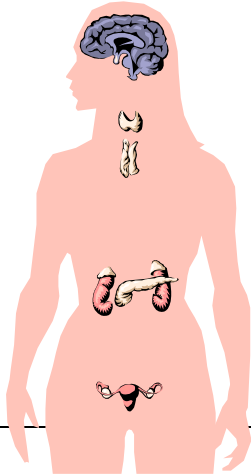
*Actividad:* Cada niño tomó una parte diferente del cuerpo, lea acerca de esta parte y explicó sus funciones a los demás niños.



*Esta actividad enseñará:* Como cuidar su cuerpo y entenderlo mejor

*Recursos que se necesitan:* un libro de anatomía y nuestro propio cuerpo

*Actividad:* Empecé a preguntarles a mis hijas por las partes del cuerpo, ellas me mostraron en su cuerpo que era, y para que servía. Les pregunté acerca de sus órganos internos y ellas hablaron de los que conocían. Yo les leí de los que no conocían, y como trabajaban y para que trabajaban. Después hablamos de la sangre, su contenido y del sistema inmunológico. Con este tema mis hijas quedaron "locas" aunque traté de hablar de acuerdo a su edad y conocimientos. No de ser bien compleja el tema.

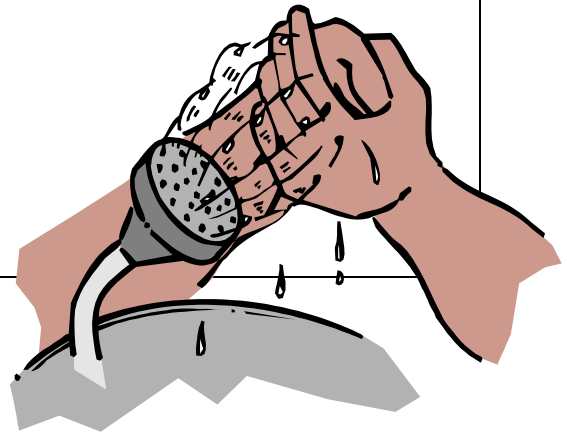


CO

Esta actividad enseñará: Como prevenir enfermedades

Recursos que se necesitan: fotos o dibujos de parásitos o bacteria que afectan nuestra salud y los normas de algunas enfermedades causadas por estos.

Actividad: Preguntar si están lavando apropiadamente, los diferentes tipos de alimentos que se consumen diariamente así como la forma en que se cocinan es la correcta para evitar posibles enfermedades.  
Ejemplo: lavar bien verduras, frutas y cocer bien las carnes.  
La importancia de lavarse las manos después de ir al baño y antes de cada comida. Saber como guardar comida que queda de una manera correcta en el refrigerador.



*Esta actividad enseñará:* Una dieta saludable

*Recursos que se necesitan:* la pirámide alimenticia

*Actividad:* usar la pirámide alimenticia para explicar las comidas que deben comer. Preguntarles cuales comidas han comido en los últimos dos días y donde se encuentran en la pirámide (en que categoría pertenece - frutas, carne, o grasas.) Después, enseñarles a comer saludable para ayudarles a prevenir las enfermedades.



*Esta actividad enseñará:* Salud

*Recursos que se necesitan:* Hábitos de higiene - La importancia de hacer visitas periódicas al doctor o al dentista. Dieta balanceada, ejercicio y deportes.

*Actividad:* Explicare a los niños la importancia de lavarse las manos frecuentemente. Igualmente las verduras, vegetales, y frutas. Cocinar bien las carnes, y demás alimentos. Tomar mucho agua limpia. Dormir las horas que necesitamos para renovarnos los niveles de energía, y evitar la contaminación.



