

Para jugar y crecer saludables



Incluye
juego:



Alimentando
Momentos Mágicos



Seguramente habrás escuchado alguna vez la palabra **“saludable”** y te preguntaste qué significa. En primer lugar, **“saludable” se refiere a todo aquello que es bueno para nuestra salud y que nos permite estar sanos.** Y estar sanos es lo que nos permite jugar, ir a la escuela, aprender...¡disfrutar!

Por eso, llevar una “vida saludable” es elegir aquellas cosas que nos hacen bien.

Y eso es algo que se construye día a día, y en distintos escenarios: nuestra casa, la escuela, el club, etcétera.

Desde Fundación Arcor y Grupor Arcor compartimos este material para acompañar a la niñez en el camino de una vida saludable. **¡Esperamos que puedas compartirlo y disfrutarlo en familia!**

Cuestión de "hábitos"

Los hábitos son esas acciones que, si las hacemos muchas veces, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas.

¿Y cuáles son los hábitos "saludables"?

Hay muchos, pero te compartimos dos muy importantes para crecer saludables:

Estar en movimiento

Tener una alimentación variada

Estas dos cosas nos permiten crecer sanos, con fuerza, con energía...¡con alegría!

Y lo más importante es que todo esto se **APRENDE** y se **DISFRUTA**.

Te invitamos a que te animes a probar **nuevos sabores y a disfrutar de una vida en movimiento.**

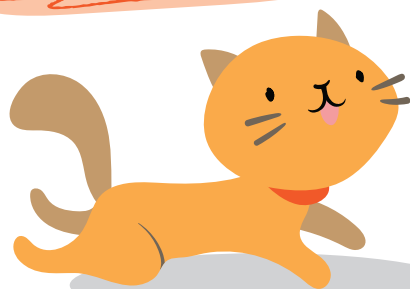


¡Conectados con lo bueno!

Como dijimos, elegir ser saludables es sobre todo **elegir una alimentación variada y equilibrada (comer de todo) y poner el cuerpo en movimiento.**

Pero además, para estar sanos tenemos que dormir bien y varias horas por día, no "coparnos" con la tecnología y construir muchos y buenos "afectos"**¡Sí! tener amigos, compañeros, familia...gente con la que nos guste estar, que nos quiera y nos cuide.**

¡No nos olvidemos, también incluimos a las **mascotas!**



En la variedad está la diversión

Si **COMEMOS** diferentes alimentos el cuerpo recibirá el combustible que necesita para funcionar.


También podremos disfrutar de distintos sabores, conocer gustos, colores, texturas nuevas, y saber qué nos aporta cada alimento.

¿Y qué significa comer de todo o equilibrado?


Significa que no hay alimentos malos o buenos: todos aportan algo. Podemos comer todo, pero no siempre lo mismo. Y si aprendemos qué es lo que nuestro cuerpo necesita para estar bien, también sabremos qué cosas y en qué cantidades comer.

El vínculo con los alimentos se construye día a día, de la misma manera que cuando conocemos nuevos amigos. Y esto es lo que nos permite aprender a disfrutarlos.

Necesitamos tiempo y muchos "momentos" compartidos.



Realizar las 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Así nuestro cuerpo tendrá la energía para realizar todo lo que nos gusta hacer desde que nos levantamos hasta que nos acostamos.



¡Nunca te olvides del desayuno!
Al empezar el día, es importante que le brindemos al cuerpo, y especialmente al cerebro, la fuente de energía más importante. **¡Así tendremos más fuerza!**

¡Cociná con tu familia!
De esa forma descubrimos nuevos alimentos.



A lo largo del día tomá **8 vasos** de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.



¡Cocina
alimentos
para crecer
SU
salud

Tratá de comer despacio, sin hacer ninguna otra actividad al mismo tiempo, como mirar televisión. Intentá comer siempre a la misma hora y en un lugar cómodo y tranquilo.
¡Y si estás acompañado, mejor!



¡Probá y comé de todo! Se pueden incluir todos los alimentos y bebidas, pero en distintas cantidades y con distinta frecuencia. Recordá que no hay ningún alimento que no puedas comer.
¡Lo importante es la porción!

¡Animate a **probar nuevos sabores**, te llevarás una sorpresa y descubrirás que muchos te van a gustar!

Por eso, llevar una "vida saludable" es elegir aquellas cosas que nos hacen bien.

¿Cómo
tarnos
recer
per
ables?



Requete muévete!



Movernos es fundamental para crecer sanos. Nos ayuda a explorar nuestro cuerpo y a conocer nuestras fortalezas y capacidades, y así podremos conocer qué actividades preferimos: saltar, correr, andar en bici, trepar, hacer equilibrio, caminar, hacer un deporte, traspasar, cansarnos, volver a empezar... **¡todo es movimiento!**

Además, estar "activos" nos conecta con la naturaleza, con las emociones, con la imaginación... **¡con la alegría!**

Lo ideal es movernos **30 minutos por día o más**. Y lo bueno es que hay muchas formas simples de conseguirlo. La plaza, la calle, el patio, el balcón... cualquier espacio de la casa puede ser nuestro "escenario" para movernos y divertirnos.

Aquí te damos otras ideas de cómo moverte:

Colaborando en las actividades de la casa: recoger los juguetes, lavar las mascotas, barrer, hacer mandados a pie.

Jugando al aire libre: correr, saltar, lanzar objetos, jugar a la pelota, andar en bicicleta, patinar, bailar, actuar.

Realizando un deporte que te guste: vóley, básquet, fútbol, tenis. No importan los resultados, sino que disfrutes lo que hagas.

Después de todo...
¡quién te quita lo movido!



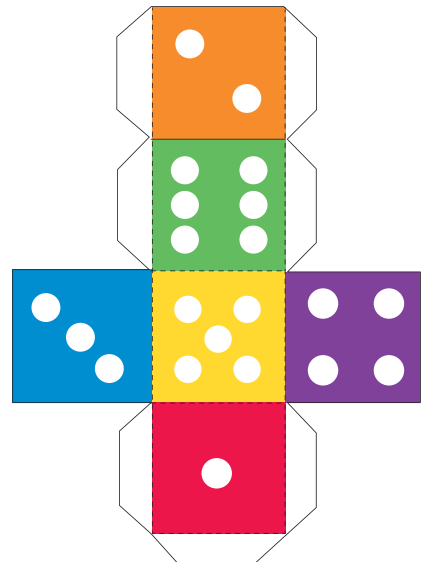
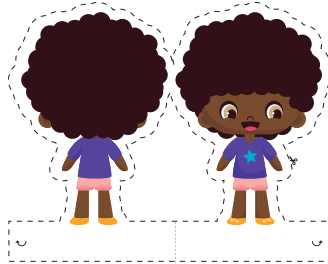
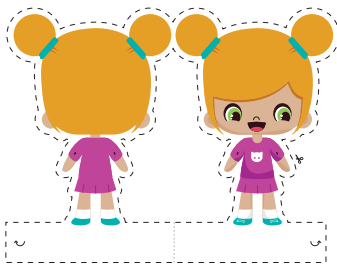
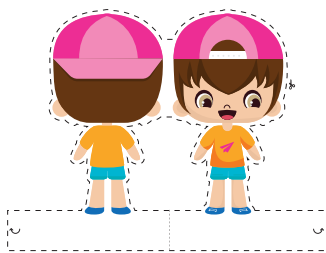
Y ahora, ¡a jugar!

Te invitamos a ponerte en movimiento con nuestro **¡Requetemuévete!**, un juego de mesa que no sólo invita a pensar y responder sobre la vida activa, sino también a mover el cuerpo para avanzar de casillero.



IMPORTANTE

Podés encontrar los personajes, más cartitas y el dado para armar y completar el juego, en nuestra página web <http://www.fundacionarcor.org/requetemuévete>





REGLAMENTO

Objetivo del juego:

Ser el primer participante en ubicarse en el casillero de "LLEGADA" (Representado por una X) saltando de posiciones, según lo que indiquen los dados y sometido a las reglas de Juego, establecidas por cada casilla.

Material y Jugadores:

Un Tablero de "RE- QUE- TE- MU- E- VE-TE"

Ficha de jugadores.

Dado

3 mazos de cartas: Mito vs Realidad, Desafío, ¿Sabías qué?

Jugadores: 2 o más.

Turnos:

Comienza el juego quien saque en el dado el número más alto, y del mismo modo el resto del orden de participantes.

Casilleros:

VIOLETA: ¿Sabías qué?

El jugador que se sitúa en estos casilleros debe sacar una carta del mazo "?" Y entregarla a sus compañeros para que la lean. Estas cartas contarán con una frase inconclusa y opciones, el jugador debe elegir una opción. Si responde bien avanza 3 casilleros, si responde mal retrocede 2 casilleros.

CELESTE: Mitos y verdades

El jugador que se sitúa en estos casilleros debe sacar una carta del mazo "X" y entregarla a sus compañeros para que la lean. Estas cartas contarán con una frase a la cual el participante responderá por mito o verdad. Si responde bien avanza 4 lugares. Si responde mal, permanece en el mismo hasta el próximo turno. Debe responder bien un mito o verdad para tirar nuevamente el dado.

VERDE: Desafío

Si cae en estos casilleros debe sacar una carta del mazo verde "i" y cumplir el desafío. Si logra realizarlo avanzará 1 casillero. Si no logra hacerlo retrocederá 1 casillero.

Ej: Desafío

Saltar 20 veces con los pies juntos tocando con su pulgar la nariz.

AMARILLO:

Este casillero habilita al jugador a tirar una vez más para avanzar sin realizar ningún paso previo.

NARANJA:

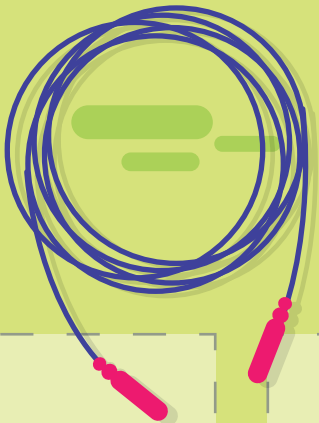
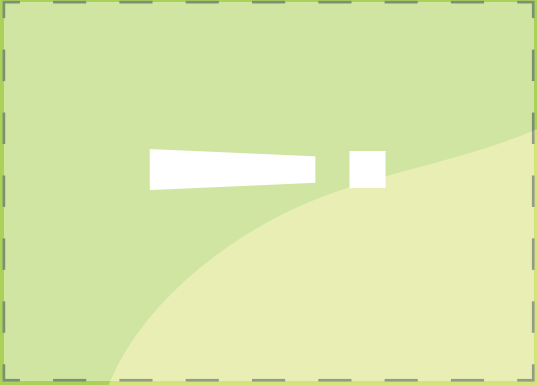
Pierde un turno. El jugador debe esperar una ronda sin tirar el dado.

ROJO: REQUETEMUEVETE

Si un participante cae en este casillero puede elegir entre los 3 mazos de cartas la actividad a realizar.

REQUETE
MUEVETE





REQUETE MUEVETE



5 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

×

REQUETE
MUEVETE



¿Sabías que realizar actividad física diariamente...?

- a) Nos mantiene saludables y más vitales.
- b) No tiene beneficios.
- c) Te vuelve tan veloz como una liebre.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que cuando haces deporte debes ...?

- a) Realizar una adecuada entrada en calor, para evitar lesiones.
- b) Siempre lograr ganar.
- c) Hacerlo en forma grupal .

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que los lácteos, leches yogur y queso ...?

- a) Tener huesos fuertes y dientes sanos.
- b) No tienen beneficios.
- c) Consumirlos diariamente, no es necesario.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que comer frutas todos los días..?

- a) Puede provocarte caries.
- b) No es saludable.
- c) Otorga variedad y cantidad de vitaminas y minerales a tu cuerpo.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que el desayuno...?

- a) Es muy importante ya que prepara a tu cuerpo con la energía necesaria para comenzar el día.
- b) Es indiferente a tu crecimiento.
- c) Es importante pero no es necesario hacerlo todos los días.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que la carne, (vacca, pollo, pescado y cerdo)...?

- a) Es una gran fuente de proteínas, que son imprescindibles para un buen crecimiento.
- b) No contiene vitaminas.
- c) Debe consumirse más de dos veces en el día.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que beber agua...?

- a) Ayuda a eliminar vitaminas de tu cuerpo.
- b) Te mantiene hidratado y mejora tu concentración.
- c) Las gaseosas te hidrata del mismo.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que tu cuerpo necesita descansar...?

- a) Sólo 4 hs diarias.
- b) Al menos 6 hs diarias.
- c) Al menos 8 hs diarias.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que las legumbres son un alimento que aporta...?

- a) Gran cantidad de calcio.
- b) Grasas.
- c) Abundante hierro y fibra.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que tu cuerpo necesita proteínas para...?

- a) Mantenerte hidratado.
- b) Que todas las células de tu cuerpo cumplan su función correctamente.
- c) Dormir.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que la digestión es...?

- a) Cocinar los alimentos antes de consumirlos.
- b) Un proceso en el que los órganos no intervienen.
- c) La forma en el que el cuerpo usa la energía y los nutrientes de los alimentos.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que lavar diariamente tus dientes te ayuda a...?

- a) Mejorar tu mordida.
- b) Prevenir caries.
- c) No tener que ir al dentista.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que lavar tus manos antes de comer te ayuda a... ?

- a) Mantenerte libre de gérmenes.
- b) Que se vean mejor.
- c) A comer mejor.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que para llevar una alimentación saludable debemos realizar una dieta en base a...?

- a) Sólo verdura.
- b) Todos los alimentos menos los grasos y con azúcar.
- c) Una gran variedad de alimentos garantizando la variedad y respetando la porción

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que una alimentación que evita ciertos grupos de alimentos puede...?

- a) No traer trastornos en tu vida.
- b) Generar sobrepeso y malnutrición.
- c) Mantenerte sano.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿Sabías que la leche es uno de los alimentos que posee más...?

- a) Azúcar
- b) Grasa
- c) Calcio

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

Sabías que los alimentos más saludables son...

- a) Las frutas y verduras porque tiene vitaminas y minerales.
- b) Las carnes y el huevo porque aportan proteínas.
- c) Todos los alimentos son saludables cuando los comemos en porciones y con frecuencias adecuadas.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

Sabías que una manera saludable de saber cuándo tengo que comer... ?

- a) Cuando al sentir mi cuerpo registro que tengo hambre.
- b) Cuando estoy mirando televisión.
- c) Cuando llego el recreo.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

Sabías que una forma saludable de comer es...?

- a) Sin prestar atención y comiendo grandes porciones.
- b) Eligiendo que y cuanto voy a comer y dándome tiempo para saborear la comida.
- c) Hacerlo rápido y apurado.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

Sabías que las grasas que se encuentran en los aceites, frutas secas, manteca, crema, etc... ?

- a) Permite el crecimiento y desarrollo, principalmente en los primeros años de vida, controlando la porción.
- b) No son saludables y tienen que evitarse.
- c) No son buenas para los niños.

Respondió correctamente:
Avanza 3 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Retrocede 2 casilleros.

¿MITO ó VERDAD?

Con practicar actividad física una vez por semana es suficiente para estar bien.

MITO

La Organización Mundial de la Salud recomienda que niños y jóvenes practiquen al menos una hora por día de actividad física. Conviendría incorporar, como mínimo tres veces por semana actividades tales como fútbol, natación, patín, bastequet, andar en bici, entre otras.

Respondió correctamente:
Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

La actividad física aumenta la resistencia de nuestro cuerpo y lo ayuda a desarrollarse mejor.

VERDAD

Además, la actividad física nos ayuda a mantener un peso saludable, a fortalecer músculos y huesos, respirar adecuadamente y mejora nuestro estado de ánimo.

Respondió correctamente:
Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

La actividad física aumenta la resistencia de nuestro cuerpo y lo ayuda a desarrollarse mejor.

VERDAD

Además, la actividad física nos ayuda a mantener un peso saludable, a fortalecer músculos y huesos, respirar adecuadamente y mejora nuestro estado de ánimo.

Respondió correctamente:
Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

La actividad física tiene beneficios psicológicos.

VERDAD

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la actividad física fomenta el desarrollo de habilidades sociales, ayuda a hacer amigos y a sentirse bien con uno mismo.

Respondió correctamente:
Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente:
Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

La actividad física es fundamental para nuestro organismo.

VERDAD

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento. En simples palabras, actividad física se refiere a la realización de todas aquellas tareas en las que el cuerpo utiliza energía, como caminar, subir escaleras, practicar algún deporte o bailar.

Respondió correctamente:
Avanza 4 casilleros.

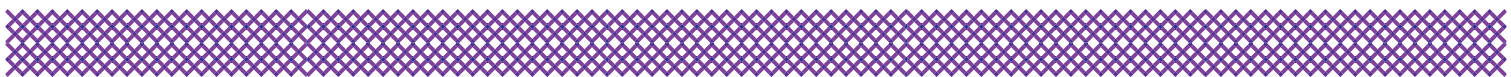
Respondió incorrectamente:
Permanece en el mismo casillero



? ? ? ? ?



? ? ? ? ?



? ? ? ? ?



? ? ? ? ?



X X X X X



¿MITO ó VERDAD?

Portarse bien, es quedarse quieto.

MITO

Jugar, explorar y moverse son una divertida y sana manera de gastar energía y mejorar la percepción.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Hay que cepillarse los dientes todos los días, después de cada comida.

VERDAD

Es muy importante comenzar con el cepillado desde pequeños, para lograr una mejor dentadura a futuro.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Los niños no deben usar tecnología.

MITO

El uso moderado de tecnología y bajo el control de un adulto no es malo. Deben utilizar dispositivos y consumir contenidos adecuados a su edad.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Los niños no pueden realizar actividad física que incluya peso.

VERDAD

No es recomendable la actividad física con peso antes de la adolescencia. Un exceso de ejercicio y una sobrecarga muscular puede afectar directamente en el desarrollo de los músculos y huesos.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Saltar la sogu no ayuda a fortalecer músculos.

MITO

Con solo 30 minutos de saltar la sogu puedes obtener muchos beneficios. Se fortalecen brazos, piernas y abdomen.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Saltar la sogu no ayuda a fortalecer músculos.

MITO

Con solo 30 minutos de saltar la sogu puedes obtener muchos beneficios. Se fortalecen brazos, piernas y abdomen.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Saltar la sogu no ayuda a fortalecer músculos.

MITO

Con solo 30 minutos de saltar la sogu puedes obtener muchos beneficios. Se fortalecen brazos, piernas y abdomen.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Caminar también es un modo de realizar actividad física.

VERDAD

Aunque no lo parezca, al caminar ponemos en funcionamiento nuestros músculos y diferentes partes de nuestro cuerpo, lo cual es muy saludable.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Mientras dormimos nuestro cuerpo realiza actividad física.

MITO

El único modo de realizar actividades es que nuestro cuerpo esté en movimiento.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

En la actualidad, el sedentarismo es un problema para los niños.

VERDADERO

Los niños de hoy se mueven cada vez menos, atraídos mucho tiempo por las pantallas (celulares, tv, computadoras). Es por eso que los adultos tienen un rol fundamental para ayudarlos a tener una vida más activa.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Los alimentos que tienen grasa no son buenos.

MITO

La grasa es un nutriente esencial en el desarrollo del niño y durante la vida adulta, debiendo formar parte de nuestra alimentación diaria. Se recomienda mayor presencia de grasas de origen vegetal (aceites de semillas y frutas secas) en comparación con la de origen animal (manteca, crema, fiambres y embutidos.)

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Hay alimentos saludables y no saludables.

MITO

La comida es fuente de energía y disfrute sensorial y social. Los alimentos son saludables cuando se incorporan respetando nuestros requerimientos nutricionales como también nuestro placer y gusto. Lo importante es reconocer las porciones y frecuencia de nuestro consumo.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

La presencia de hidratos de carbono puede estar en cada comida.

VERDAD

Los hidratos de carbono son fuente de energía, y pueden acompañar en forma de pan, galletas o cereales en desayunos y meriendas o fideos, papa, chocto, arroz, legumbre en almuerzos y cenas en una proporción que no supere el cuarto de un plato.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

El pollo es más saludable que la carne de vaca.

MITO

Todas las carnes son fuente de proteínas, hierro y vitaminas. Es recomendable alternar el consumo entre, carne de vaca, pollo, cerdo y pescado. Prefiriendo cortes magros. El huevo es otro alimento fuente de proteínas.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Es lo mismo comer verduras crudas que cocidas.

MITO

Las verduras son fuente de vitaminas y minerales, algunos de estos se pierden con la cocción, por lo que es preferible que cocines las verduras con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno y elígelas crudas al menos 1 vez por día prefiriendo con cáscara las que lo permitan.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

El chocolate no es saludable.

MITO

El chocolate es un alimento que proporciona energía, grasas, azúcar, vitaminas, minerales y placer. Lo importante es elegirlo en porciones adecuadas.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Cuanto más variedad de verduras hay en un plato, más nutrientes nos ofrece.

VERDADERO

Las frutas y verduras según sus colores aportan vitaminas y minerales, entonces cuanto más colores se consuman más completo es ese plato. Se recomienda comer 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día. Preferir frutas y verduras de estación.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Lo mejor es comer cada 3 horas.

MITO

Se recomienda realizar las 4 comidas principales desayuno, almuerzo, merienda y cena, respetando en cada una de ellas nuestra sensación de hambre, sin necesidad de que exista un tiempo predeterminado entre comidas.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

Compartir la mesa familiar favorece a un hábito de vida saludables.

VERDAD

Compartir el momento de la comida con otros permite que se transforme en un tiempo y espacio, en el que se aprenden normas, valores y formas de relacionarse.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

¿MITO ó VERDAD?

La salud de los huesos depende, en parte, de tu alimentación.

VERDAD

La formación de los huesos depende del Calcio de tu alimentación. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.

Respondió correctamente: Avanza 4 casilleros.

Respondió incorrectamente: Permanece en el mismo casillero

DESAFÍO:

Saltar 20 veces con los pies juntos y el pulgar derecho tocando la nariz.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Correr en círculos 5 veces alrededor del lugar de juego.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Dar 5 saltos para atrás.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Bailar una canción que te guste.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.

DESAFÍO:

Saltar en un pie 15 veces.

Desafío cumplido: Avanza 1 casillero.

Desafío perdido: Retrocede 1 casillero.



X

X

X

X

X



X

X

X

X

X



X

X

X

X

X



X

X

X

X

X



!

!

!

!

!





Quietos, pero también activos

Igual de importante y divertido es dedicar tiempo a actividades más "quietas", como aprender a tocar un instrumento musical, pintar, leer y jugar con juegos de mesa. **Todas nos enseñan cosas nuevas y está buenísimo incorporarlas a nuestra rutina.**



Sin embargo...hay otras actividades que debemos hacer con cuidado y conversando con nuestra familia de cómo y cuándo hacerlas. Ver televisión, usar videojuegos, tablets y celulares también son entretenimientos copados, pero tenemos que disfrutarlas en su medida justa:

no superar
más de una hora
al día y que nuestros
padres estén
informados de los
sitios en los cuales
navegamos.



Un día, muchos momentos

Seguramente tu jornada es un popurrí de muchas cosas: dormir, ir a la escuela, estudiar, hacer actividad física, ver a tus amigos, estudiar algún idioma, visitar a tus abuelos, entre decenas de otras cosas. Si bien todas son necesarias e importantes, aquí te contamos de qué manera podés disfrutarlas más:

1

Descansando. Dormir la suficiente cantidad de horas y tomarte descansos entre actividad y actividad permite que rindas mejor en cada una de ellas.

¿Cuánto dormir?

Esto depende de la edad y de la personalidad de cada uno, pero para tener una idea:

2 años / 13 horas de sueño
3-5 años / 10-12 horas de sueño
6-10 años / 10 horas de sueño

Una buena manera de descansar es evitar llenarte de actividades y hacer una cada día.

2

Visitar a nuestro amigo médico.

Al pediatra, al odontólogo, y a todos los que vayas necesitando a medida que crezcas.

3

Con higiene diaria. Hay que lavarse los dientes 3 veces por día, y bañarnos todos los días.



Si tuvieras que armar un menú saludable ¿qué pondrías?

En este "plato saludable" te mostramos que podés comer de todo, pero en porciones justas y priorizando algunos alimentos sobre otros. Fijate que el agua está en el centro, porque sin dudas es uno de los pilares de una buena alimentación. Y todo este gran plato está enmarcado por dos aspectos que también son fundamentales:

menos sal y más actividad física.



Más y más consejos

¡Ayudá a otros!

Al levantarte, anotá lo que vas haciendo, como alcanzarle algo que necesita tu papá o mamá, hasta levantar y acomodar los juguetes desparramados.

¡Tiempo de pausa!

Durante las pausas de tu programa de tele favorito, aprovechá para dar una vueltita en bici, jugar con tu perro, o saltar la soga.

¡Un descanso en el juego!

Hacé una pausa para hacer las compras a tu mamá, ayudarle a tender la ropa o acomodar tu habitación.





¡Juguetes para moverse!

Para tu cumple o el Día del Niño, podés pedir de regalo una sogá, un elástico, una patineta o patines.

¡Un juego como los de antes!
Juntá 5 piedritas del tamaño de una tutuca y pedile a tus papás o abuelos que te enseñen a jugar a la payana.



¡Una pelota de trapos!
Armala llenando una media vieja con trapos que no se usen y salí a divertirte con tus amigos.

¡Pedacito a pedacito!
Pedile a tu mamá o tu abuela que te enseñen a tejer cuadritos de lana y luego, cuando tengas muchos, armá una manta y, en invierno, podés regalarla a alguien que la necesite.



