

Oportunidades diarias para la salud física y el bienestar

Lavarse las manos

Limpiémonos y preparémonos para comer.



Cocinar comida sana

Harina, huevos y agua: ¡eso es todo lo que necesitamos para hacer pasta fresca!



Descansar y dormir

Leer un libro tranquilo te ayuda a relajarte.

Jugar afuera

¿Puedo jugar yo también?



Practicar coordinación óculo-manual

¡Guau! Desarrollaste un sistema de cortado y orden al mismo tiempo.



Explorar el mundo natural

¿No se siente genial crear cosas al aire libre?

Caminar, andar en bicicleta, correr

¡Vayamos a la tienda en bicicleta!



Comer comida fresca

¡Esta ananá es muy dulce!





Su comunidad es un compañero en el aprendizaje.

Muchas de sus instituciones locales se encuentran abiertas al público, son gratuitas o tienen horarios de ingreso gratuito favorables para las familias. Busque y disfrute lo siguiente:

- Parque de juegos del vecindario
- Sendas para caminar/andar en bicicleta
- Jardines comunitarios
- Mercados de agricultores
- Parques locales
- Museos
- Bibliotecas
- Instituciones religiosas



Consulte con la biblioteca, consultorio del médico, escuela o centro comunitario para obtener más información acerca de eventos y organizaciones locales gratuitos.

Esta guía de aprendizaje de **Salud física y bienestar** fue creada por familias y cuidadores para niños de preescolar. Busque más información sobre este tema y Alfabetismo y lenguaje oral, STEM, Salud socioemocional y Enfoques del aprendizaje en el sitio web de EEC: www.mass.gov/edu/birth-grade-12/early-education-and-care/curriculum-and-learning/.



MASSACHUSETTS
Department of
Early Education and Care

Sherri Killins, Ed.D., comisionada

Preparado por Davis Publications, Worcester, MA



Consultores de educación temprana:

Susan Etheredge, Ed.D., profesora y directora de Educación y Estudios Infantiles, Smith College, Northampton, MA

Cathy Weisman Topal, M.A.T., Estudios visuales, conferenciante y profesora de arte, Smith College, Northampton, MA

Imágenes cortesía de Claudia McNeil, Cathy Topal, Val Driscoll y Susan Etheredge

© 2012 Massachusetts Department of Early Education and Care Spanish

¡Sea sano!



Sea sano junto a su hijo...

“El desarrollo sano depende de la calidad y la fiabilidad de las relaciones del niño con las personas importantes de su vida, dentro y fuera de su familia. Hasta el desarrollo de la arquitectura del cerebro del niño depende de que se establezcan dichas relaciones.”

Consejo Científico Nacional sobre el Desarrollo del Niño

Desarrolle buenos hábitos y rutinas para mantenerse sano.

Cuide de su cuerpo, su mente y su espíritu.