



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

Actividad: Promoviendo estilos saludables

¡Hola! Es importante que niñas y niños se mantengan activos en casa, ya que esto ayuda a su desarrollo.

“Hoy nos abrazamos”

- Para promover estilos saludables no solo debemos cuidar la dieta y hacer ejercicios, también es importante cuidar nuestro interior y nuestras emociones.
- Hablen de los abrazos, sobre qué sentimos cuando nos dan uno, cuando nosotros damos uno. Conversen de cómo nos imaginamos los abrazos de corazón, esos que mandamos a la distancia en esta época de pandemia.
- Ahora ¡a abrazarse! digámonos cosas bellas (que nos queremos, que somos creativos, divertidos, ordenados, etc.) el abrazo puede ser individual y grupal.
- Hagan de estos momentos una práctica habitual, el cerebro se alimenta de emociones, cuando nos sentimos amados muchas cosas pasan en nuestro interior y por supuesto en nuestro exterior.
- Para hacer más divertidos estos momentos, nuestros abrazos pueden ir marcado puntos: cada vez que se abracen pueden acumular puntos en nuestro “Abrazometro”. Pueden hacer un cartel e ir dibujando los símbolos que quieran para marcar los cariños del día. Lo importante es abrazarnos, sentirnos, querernos.

Materiales: No se necesitan.



Aprendizajes

Convivencia, reconocimiento de sí mismo y de los demás, vínculo afectivo.

