



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.

“Reconociendo aromas”

- Busque qué alimentos tiene en la cocina que puedan oler. Busque si tiene cítricos, frutas, canela, té u otros que no presenten peligro para sus hijos.
- Ofrezca a niños y niñas la oportunidad de sentir aromas. Si su hijo es bebé, ofrézcale sólo un elemento, que puede ser plátano, vainilla, azúcar (aromas dulces). Estos aromas le recuerdan la leche materna. Convérsele de lo que están haciendo. Si el bebé lo rechaza, aléjelo del elemento. Esta experiencia debe ser placentera para los niños. Usted sabrá exactamente cuándo y cómo hacerla. Los bebés reaccionan a los olores pateando, chupando, llorando o alterando el ritmo de su respiración.
- Si el niño o la niña es más grande, ofrézcale una gama más amplia de aromas y conversen si la experiencia le gustó o no. Intenten identificar los aromas que están sintiendo; pueden jugar a adivinar tapándose los ojos con sus propias manos y darse pistas... “a ti te gusta esta fruta cuando te la doy picada en circulitos (plátano); yo tomo esto en la once (té); etcétera.

Materiales: Frutas, canela, otros.



Aprendizajes

Lenguaje, exploración del entorno.

