



Actividad 1: Un árbol espectacular

Cada persona es similar a un árbol. Al igual que un árbol tiene ramas, hojas, flores e incluso frutos, las personas tenemos muchas cosas que nos hacen ser seres espectaculares, en cada momento de nuestras vidas. Por otro lado, necesitamos cuidado, al igual que un árbol necesita agua, aire y otros elementos para crecer bien, las personas también tenemos necesidades para estar bien. En esta actividad familiar, vamos a descubrir que nos hace espectacular y cómo cuidarnos.

Materiales:



- Cartulina de color
- Tijeras
- Lápices de colores
- Stickers
- Tubo de papel higiénico

Instrucciones:

1. Poner la mano de tu hijo/a sobre una cartulina de color y marcar la mano con un lápiz
2. Recortar el dibujo de la mano
3. Escribir en cada uno de los dedos de la mano recortada, 5 características positivas que tu hijo(a) mencione, luego de haberle dicho, ¿tu sabes que eres un niño(a) espectacular?, veamos qué cosas te hacen espectacular, quizás que ayudes en la casa, o que juegas muy lindo, dime tú, ¿Qué cosas te hacen ser un niño(a) espectacular?
4. Al reverso de la mano, escribir 5 acciones que lo(a) ayudan a crecer, estar bien y seguir siendo espectacular. Se le puede preguntar ¿Cómo te cuidas tú para estar bien? o ¿Qué cosas haces tú para crecer sano(a)? (R: comer sano, dormir lo suficiente, estar en familia, jugar con amigos, hacer deporte, etc)
5. Pueden decorar ambos lados de la mano con dibujos y stickers.
6. Hacer un corte de 5 cm en dos lados del cilindro de cartón, para poder poner la mano sobre el cilindro.



Al finalizar el árbol, conversa con tu hijo(a) sobre cómo nos parecemos las personas y los árboles, y lo importante que es cuidarnos a través de las siguientes preguntas e ideas:



1. ¿Qué necesitan los árboles para crecer sanos? (R: agua, aire, luz, tierra, etc.)
2. ¿Qué necesitas tú para crecer sano?
3. Si uno por ejemplo, pone un insecticida en el árbol, para que los bichitos no coman sus hojas, pero pone demasiado, puede dañarlo, en vez de protegerlo. **¿Sabías que nosotros a veces también hacemos cosas que pensamos que están bien pero pueden dañarnos? ¿Se te ocurre qué cosas no nos hacen bien?**
4. Un ejemplo de esto son las pantallas, si pasamos mucho rato con la tablet o el celular y nos vamos a dormir muy tarde, al otro día vamos a estar cansados y de mal humor, o si vemos el teléfono mientras comemos, no nos damos cuenta que ya estamos satisfecho y vamos a comer más de lo que necesitamos. **¿Qué idea se te ocurre para que respetemos el tiempo que se recomienda de no más de 1 hora al día con pantallas?**

Para crecer sanos y bien, los niños pequeños necesitan pasar gran parte de su día en actividades que los estimulen de buena manera en su desarrollo. El movimiento, el juego, el diálogo y la interacción con otros, son parte de esto. Asimismo, tener hábitos saludables de sueño y la alimentación los protege. El tiempo dedicado a tecnologías en esta etapa de la vida dificulta este sano desarrollo. Por eso la AAP recomienda no más de 1 hora de pantallas en menores de 6 años, y después de eso siempre balancear el tiempo con las actividades esenciales de sueño, deporte, recreación y vida social.



¡Creczamos juntos como árboles espectaculares, sanos y fuertes!