



# Un Reto por Mi Salud



Nombre: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

**Mientras estamos en casa ganémosle al  
Coronavirus y a otras enfermedades**

Quiero Crecer Sano, es un programa que te ayudara a Crecer fuerte, sano y feliz además de ayudar a prevenir muchas enfermedades entre ellas el coronavirus, por eso te invito a conocer a los 8 super amigos de la salud y poner en practica cada uno de sus consejos podrás estar sano y feliz como también aumentar tus defensas y estar listos para enfrentar cualquier enfermedad que te quiera afectar.

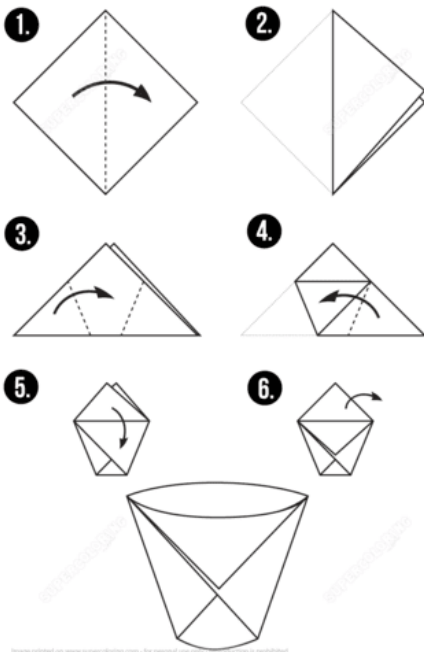


# Día 1 : Un regalo llamado Agua



Materiales: Una hoja de papel en forma de cuadrado .

*El Agua es un regalo maravilloso que Dios puso a nuestra disposición para que podamos tener salud, y si hacemos buen uso de ella podremos crecer sanos. De nuestro super amigo de la salud el agua aprenderemos 5 cosas muy importantes que debemos hacer.*



1. *Debemos tomar diariamente mínimo 8 vasos de agua para estar bien hidratados.*
2. *Lava tus manos frecuentemente así evitaras muchos virus.*
3. *Cepilla tus dientes después de cada comida y las caries evitaras.*
4. *Báñate por lo menos una vez al día, en lo posible en la mañana.*
5. *Cuida de no malgastar el agua, más adelante nos hará falta.*

- **Actividad:** Elabora un vaso de Origami siguiendo los pasos de arriba que te recuerde la importancia de tomar suficiente agua (no gaseosas, ni refrescos) cada día.
- **Reto:** Durante las próximas dos semanas, haz un punto a tu vaso de papel cada vez que te tomes un vaso de agua, si completas 8 o mas en un solo día, dibuja una sonrisa pequeña.

- Hoy evito al coronavirus lavando mis manos según las indicaciones de la siguiente pagina mientras canto la canción de la salud



Pide a tus padres que cada día pongan la canción de la salud, la de quiero crecer sano y la del super amigo del día mientras desarrollas la actividad.

# Día 1 : Un regalo llamado Agua



## Pasos para un correcto lavado de manos



Mójese las manos.



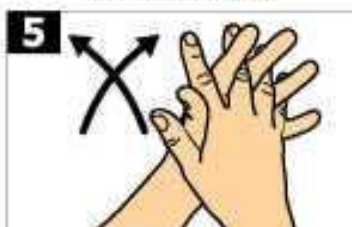
Aplíquese suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos y antebrazos



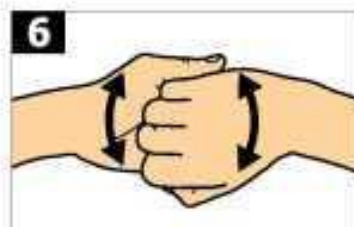
Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótese las palmas de la manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



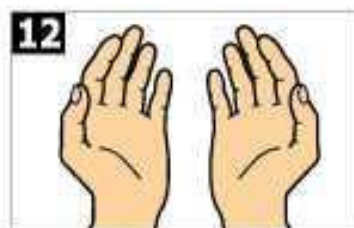
Enjuáguese las manos y antebrazos.



Séqueselas con una toalla desechable.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



Y sus manos estarán seguras.



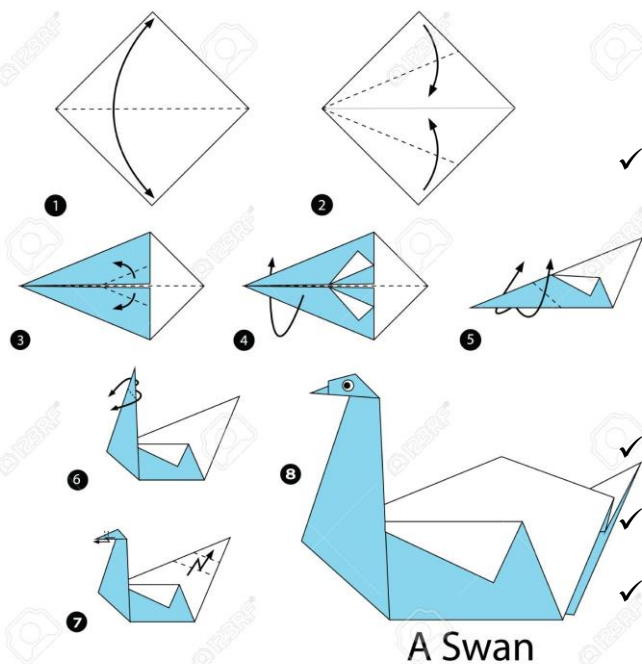
# Dia 2: Que bueno es poder descansar



**Materiales:** una piedra mediana, y una hoja de papel

El descanso es muy necesario, no imagino nuestras vidas si no pudiéramos descansar, piensa como seria si nunca pudieras dormir, o si no existiera el descanso en el colegio y tuviéramos que escribir todo el día. Desde el principio del mundo Dios dejo establecido el descanso, puso el día para desarrollar las diferentes actividades y la noche para dormir, además dejo un día especial en la semana para que pudiéramos descansar. Del super amigo de la salud llamado Descanso podemos aprender que

- ✓ Los niños y niñas deben dormir mínimo 9 horas diarias para poder crecer. y para que las defensas de su cuerpo estén listas para atacar cualquier enfermedad que quiera entrar.
- ✓ Debemos acostarnos temprano en la noche, pues así durmamos mucho durante el día, el cerebro no se recarga bien como cuando lo hacemos de noche, es como el celular que se carga más rápido si esta apagado. Y entonces cuando nos acostamos tarde no rendimos en el colegio y se nos dificulta entender.
- ✓ Cuando descansamos lo suficiente somos mas inteligentes
- ✓ Existen tres tipos de descanso, el diario, el semanal y el anual.
- ✓ Dormir en exceso es tan perjudicial como no hacerlo por eso máximo vamos a dormir 13 horas en un día.



- **Actividad:** toma una piedra mediana y trata de mantenerla sostenida con el brazo estirado al frente y cuenta cuanto tiempo logras sostenerla, sin tener que bajar el brazo, verdad que la piedra se pone mas pesada cuando el tiempo va pasando? Es porque nuestro brazo esta pidiendo descanso.

Ahora vamos a construir un pajarito de origami, que nos recuerde que debemos ser como ellos que se acuestan temprano y duermen toda la noche.

- **Reto:** Acuéstate antes de las 8:30 pm, cada vez que lo logres en la mañana cuando te despiertes, dibújale una pluma al ave.
- Hoy evito al coronavirus lavando mis manos y quedándome en casa







## *Día 3: Toca movernos para Crecer*



Materiales: cuerda o lazo para saltar, materiales reciclables para construir una pelota

Así como es de importante el descanso, es necesario Movernos, y hacer actividad física, cuando lo hacemos nuestros huesos se hacen mas fuertes y crecen más, y nuestros músculos se fortalecen ayudándonos a ser más ágiles, además el ejercicio ayuda a que nuestro cerebro este mas oxigenado y de esta manera aprendemos más y somos más resistentes a los virus y enfermedades. Del super amigo de la salud Ejercicio debemos recordar que:

1. Si no se mueve se daña, si hay una parte de tu cuerpo que no ejercitas con el tiempo se ira pegando y te cansaras más rápido
  2. Siempre antes de iniciar cualquier ejercicio debes realizar un estiramiento o calentamiento para evitar accidentes
  3. Necesitamos hacer ejercicio al aire libre mínimo 1 hora al día.
  4. Existen muchos tipos de ejercicios, puede ser caminar, correr, saltar, juegos de pelota, nadar o cualquiera que implique mover todo el cuerpo.
  5. Tan Importante como es el ejercicio es descansar por eso debemos tener tiempo para todo.
- **Actividad:** Salta la cuerda mientras repites el alfabeto, al derecho y luego al revés.
  - **Reto:** Usando el material que quieras, puede ser bolsas plásticas, hojas de revistas o trapos viejos y usando tu imaginación construye una pelota, luego diariamente juega a tirarla mientras cuentas de 2 en dos, luego de tres en tres, cuatro en cuatro o cinco en cinco, de diez en diez.... hasta donde puedas.
  - Hoy evito al coronavirus lavando mis manos con frecuencia y bañándome muy bien





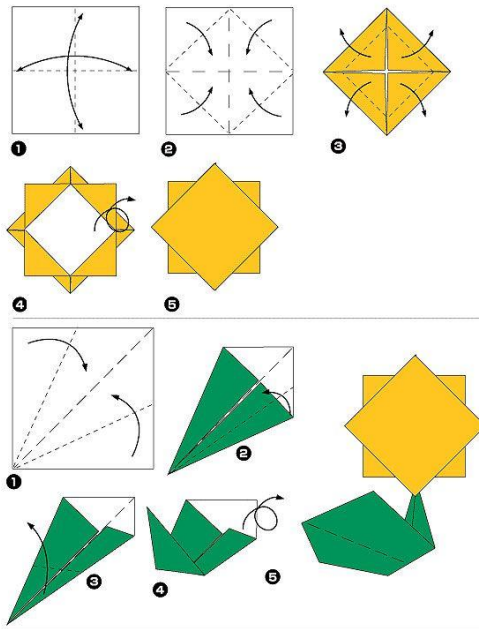
## Día 4 mi amigo el brillante



Materiales: Dos hojas de papel

La luz del sol es la principal fuente de energía sin la cual no sería posible la vida. El sol permite a nuestros huesos ser más fuertes y da color a nuestra vida. *En algunos países como Egipto, Grecia y hasta Roma, la luz del sol ha sido utilizada como remedio terapéutico* El cuarto super amigo de la salud que conoceremos es el sol, un dicho antiguo decía que donde entraba el sol, no necesitaba llegar el doctor, el sol, ayuda a matar gérmenes y bacterias, como también ayuda a que nuestro sistema respiratorio este mas fuerte, el sol ayuda en nuestra felicidad, y le da color y calor a nuestros días. De nuestro amigo el sol debemos aprender:

### GIRASOL



- Aunque es un buen amigo de la salud, no debemos exponernos a él a cualquier hora sin protección, si vas a jugar con el hazlo temprano en la mañana o en la tardecita.
- Si debes estar al sol después de las 10 de la mañana usa gorra y manga larga para evitar quemarte.
- Los bebés recién nacidos los ponen al sol en las mañanas para ayudarles a coger defensas que los ayuden a crecer fuertes.
- Debemos dejar que el sol entre a nuestras casas por la ventana, así matara virus y bacterias que causan enfermedades.
- El sol ayuda a formar la vitamina D que es la que pega el calcio a nuestros huesos y los hace fuertes.

- **Actividad:** Construye el girasol de Origami para recordar que, así como el girasol mira el sol en la mañana, el sol bueno para la salud es a esa hora.
- **Reto:** Ayuda a limpiar y organizar el cuarto donde duermes, y cuando termines tus tareas deja todo en su lugar lo mismo que los juguetes, durante estas dos semanas que nadie necesite recordarte dejar todo en su lugar, y seas tu el que mantenga todo limpio así, ayudamos a prevenir enfermedades.



- Hoy evito al coronavirus lavando mis manos y limpiando todos mis juguetes



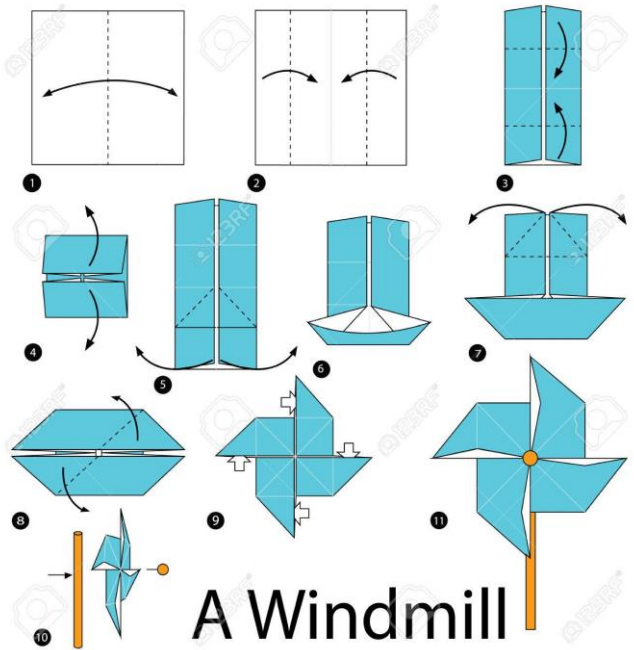
## Dia 5 : Un regalo que refresca



Materiales: Un palito, una hoja, tijeras, algo para sujetar(alfiler, gancho o chince)

El Aire es nuestro quinto amigo, el aire es fundamental para la vida, sin el solo podríamos vivir unos pocos minutos, todas las células de nuestro cuerpo para funcionar necesitan el oxígeno que esta en el aire, y luego liberan dióxido de carbono, los arboles nos ayudan en el proceso pues limpian el aire devolviéndonos oxígeno que tanto necesitamos, de este amigo debemos aprender:

- ✓ Sin aire es imposible la vida para nosotros.
- ✓ Necesitamos cuidar los árboles y sembrar más para que pueda existir el aire limpio para respirar.
- ✓ **Nunca** debemos jugar a dejar de respirar, ni usar bolsas plásticas en nuestras cabezas.
- ✓ En nuestras casas al aire debemos dejar entrar para mantener ventilado, así los gérmenes y bacterias tendrán que migrar.
- ✓ Ejercicios de respiración profunda y una buena postura a tus pulmones fortalecerá.



- **Actividad:** construye un molino de viento de papel, luego respira profundo y hazlo girar lento y rápido
- **Reto:** mantén una buena postura, y realiza ejercicios de respiración profunda cada día hasta regresar al colegio, por cada día que lo hagas, realiza un puntito en el molino de viento.
- Hoy evito al coronavirus lavando mis manos, y evitando salir de la casa





## Día 6 : Mis alimentos favoritos



Materiales: recortables de la última página, tijeras pegamento y un plato desechable o pedazo de cartón.

Somos lo que comemos, bien lo dice el dicho, que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento. De lo que comamos dependerá en gran medida nuestra salud, nuestras fuerzas, que podamos crecer, Dios dejó una gran variedad de alimentos para que podamos disfrutar, los alimentos se clasifican en tres grupos muy importantes, reguladores ( frutas y verduras), constructores (granos, nueces, huevos, leche, carnes) y energéticos(cereales, Arroz, pastas, panes, galletas), nosotros debemos comer de todos los grupos sin olvidar ninguno incluyendo las frutas y las verduras. De nuestro amigo los alimentos saludables debemos recordar

- Las frutas y las verduras nos brindan vitaminas y minerales que ayudan a defender nuestro cuerpo de enfermedades
- Todos los grupos de alimentos son necesarios, si uno falta será mas difícil crecer
- Nuestros padres procuran darnos la mejor alimentación, debemos consumir todo lo que nos sirven
- La comida chatarra y los empaquetados como los chitos, no aportan mucho a nuestro cuerpo y nos ponen en riesgo de muchas enfermedades por eso hay que evitarlos.
- Las horas de la comida se deben respetar, no debemos comer nada entre comidas ni masticar chicles, pues esto hace que los alimentos no se puedan asimilar.



- **Actividad:** recorta los alimentos que aparecen en la última página, si tienes un plato desechable úsalo, de lo contrario recorta un plato en cartón, o en otra hoja de papel, y pega dentro del plato únicamente los alimentos que son saludables. A los demás dibújales un virus
- **Reto:** Cuando te sirvan los alimentos come todo incluyendo las frutas y verduras, y al terminar de comer debo ayudar lavando mi plato todos los días, pon un triangulito en la orilla del plato de los alimentos cada vez que ayudes a lavar la loza y te comas las frutas.



Hoy evito al coronavirus lavando mis  
manos con frecuencia y comiendo muchas  
frutas y verduras





# Día 7 : Temperancia y Autocontrol



Diariamente necesitamos tomar muchas decisiones, unas son fáciles otras difíciles pero de ellas dependerán muchas cosas, sin embargo todo se resume en solo dos decisiones en la vida, si y no, bueno o malo, y ahí entra nuestro super amigo de la salud el Auto control, diariamente Dios habla a nuestra conciencia y te invita a ser obediente, bondadoso, amable, colaborar, respetarnos a nosotros mismos, y a los demás no somos robot, por lo que cada uno decide que hacer si obedecer a Dios y a los padres o hacer travesuras y meterse en problemas, cuando *eres desobediente, Dios que cuida de ti cada día, no puede librarte de las consecuencias. Tenemos libertad de pensar y actuar así que TU DECIDES y tienes AUTO CONTROL sobre tus acciones, este amigo nos recuerda que*

- ✓ Cuando sabemos que algo es perjudicial para nuestra salud debemos evitarlo
- ✓ Si hay un lugar o situación en la que te sientes incomodo o es peligroso sal de ahí lo mas pronto.
- ✓ Siempre hay que escuchar y obedecer a nuestros padres y maestros
- ✓ Escucha la Voz de Dios que habla a tu conciencia y no le causen mal a nadie
- ✓ Haz buen uso de todas las cosas buenas que hay para ti
- Hoy evito al coronavirus lavando mis manos con frecuencia y evitando saludar apretando la mano

**Actividad:** practica diversos saludos en los que no das la mano para evitar el covid19

**Reto:** Mantén dentro de la casa y no salgas a menos que mama o papa te lo pidan, recuerda estas son decisiones para tu salud, y debes tener autocontrol para obedecer y esperar adentro, repasa todos los amigos de la salud de los que hemos aprendido

**Recuerda,** no puedes elegir los genes que te dieron tus padres, pero cada día puedes tomar buenas decisiones para crecer sano y feliz.

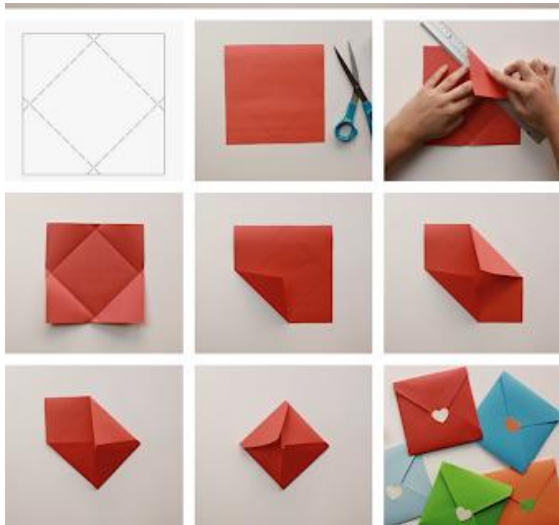




## Dia 8 : El mejor Regalo



Ser feliz no cuesta nada, muchas personas piensas que para ser felices necesitan tener mucho dinero o muchas cosas pero en realidad ser feliz es una decisión, y regalar una sonrisa hace mas divertida nuestra vida, cuando tu abrazas a tu familia, o cuando le envías una carta a alguien, o preparas una sorpresa le ayudas a ser feliz, y a tener esperanza, en momentos de tristeza y dolor debemos recordar que Dios nos da Esperanza y de nuestro amigo la felicidad podemos aprender que:



- ✓ Es mas feliz quien comparte que el que se queda con todo
- ✓ Es más fácil sonreír que estar enojado
- ✓ Cuando siento envidia o me enojo con alguien quien pierde soy yo
- ✓ Sin importar la situación debo siempre tener esperanza, y pedir fortaleza a Dios
- ✓ Ser agradecidos nos hace felices y da felicidad a otros por eso siempre las palabras mágicas (por favor, con permiso, gracias) debes usar.

- **Actividad** prepara una carta para alguien que viva contigo decórala como quieras y luego dóblala y ponla en un lugar que la pueda encontrar o dásela de sorpresa y descubre como los dos serán felices tu, y quien la recibe.
- **Reto:** sonríe a todos en casa sin importar lo que hagan y así te sientas aburrido de no poder salir, sonríe muy pronto habremos ganado la batalla Dios nos da Esperanza. Continúa con los retos que has aprendido desde el primer super amigo.

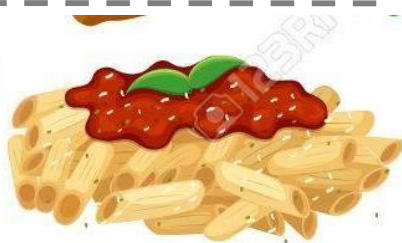
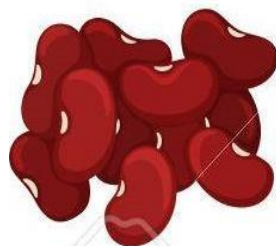


Hoy evito al coronavirus lavando mis manos y evitando que otras personas que no viven en mi casa vengán visitarme, mejor una llamada o una carta para ayudarlos a ser felices

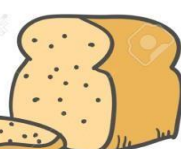
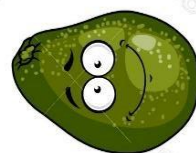


# Recortables

Usa, los super Amigos pegándolos en cada figura de origami, o manualidad, recuerda llevar todo lo que hiciste cuando regreses a clase



**¡QUIERO  
crecer  
sano!**



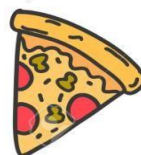
**Agua**



**Sol**



**Autocontrol**



**Aire Puro**



**Actividad Física**



**Felicidad**



**Descanso**



**Alimentos Saludables**