★ SUPERFAMILIAS ★

HÁBITOS SALUDABLES

red Aprendiendo a ser papaz
Centro de recursos

CONTENIDO

LO QUE DEBE SABER | Pág. 4

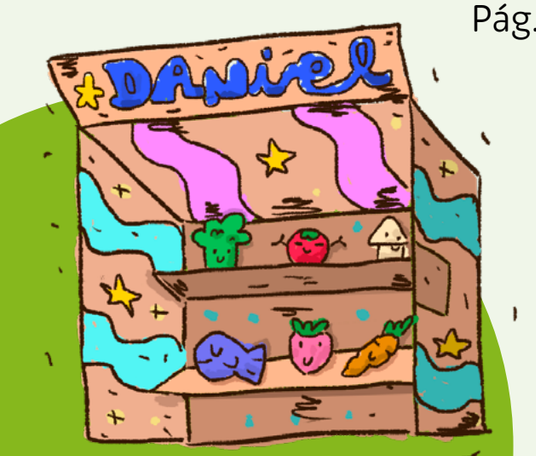
ACTIVACIÓN DE SUPERPODERES | Pág. 19

SUPERMISIÓN 1 — **Mercado de colores** — Pág. 23

SUPERMISIÓN 2 — **SuperLiga** — Pág. 29

SUPERMISIÓN 3 — **Las plantas alegres** — Pág. 27

SUPERMISIÓN 4 — **Se buscan los villanos** — Pág. 29



PARA MÁS INFORMACIÓN | Pág. 33

SOBRE LA CARTILLA

¡Bienvenidos a la experiencia de las superfamilias!

Las superfamilias transforman el aprendizaje y el desarrollo en una misión emocionante, donde cada integrante es un superhéroe con habilidades especiales. Los superhéroes son modelos de inspiración que invitan a la acción: ideales para captar el interés de niñas y niños, y para transmitirles mensajes positivos.

Esta cartilla hace parte de un conjunto de materiales lúdicos y prácticos diseñados para acompañar a madres, padres y cuidadores en su labor de crianza. Cada cartilla aborda un tema clave para el desarrollo integral de niñas y niños —el aprendizaje, el uso de dispositivos electrónicos, los hábitos saludables, la resolución de conflictos, las habilidades socioemocionales o la sexualidad y los límites— y lo convierte en una oportunidad para fortalecer los lazos en el hogar y desarrollar herramientas para la vida, a las que aquí llamamos superpoderes.

Estos poderes no hacen que vuele ni que tenga visión de rayos X, pero sí ayudan a construir hogares más amorosos, respetuosos y conscientes.

¿Y cómo lo logramos? A través de las supermisiones, una serie de actividades prácticas y entretenidas que invitan a niñas y niños a explorar, crear y conversar junto a sus cuidadores sobre los temas abordados. Cada misión fortalece un poder especial y se convierte en una experiencia compartida que promueve el aprendizaje en familia.

Los invitamos a vivir esta experiencia con el corazón conectado, la mente dispuesta y muchas ganas de compartir.

¡Porque cuando una familia aprende y crece unida, se convierte en una verdadera superfamilia!

Actividades para:

Cuidadores

Cuidadores, niñas y niños

Cuidadores

LO QUE DEBE SABER

ACOMPAÑAMIENTO EN LA CREACIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Los hábitos de vida saludables son prácticas cotidianas que ayudan a niñas y niños a crecer con energía, estar fuertes, evitar enfermedades o trastornos y confiar en su cuerpo.

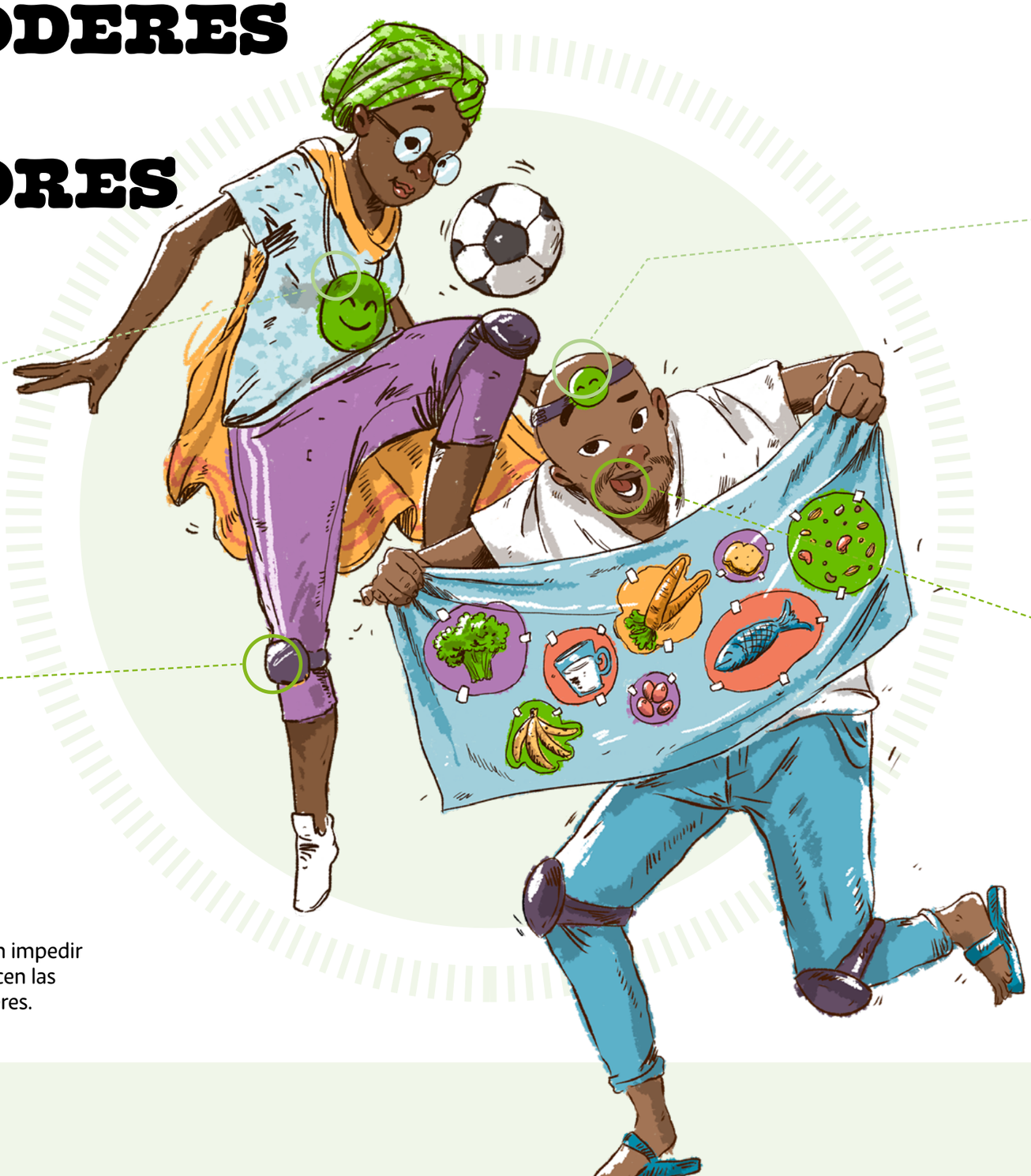
¿Cómo podemos fomentar estos hábitos? ¿Cómo les enseñamos a niñas y niños a cuidar su cuerpo, alimentarse bien y moverse más?

Brindar un ambiente de confianza en el que niñas y niños puedan hacer preguntas, explorar y aprender a su ritmo es fundamental. Además, cultivar hábitos saludables en casa y en la escuela no solo previene enfermedades, sino que también permite disfrutar de una vida más plena y feliz.

En estas páginas encontraremos consejos prácticos y fáciles de seguir para hablar de hábitos saludables con niñas y niños de una forma cercana y natural.

SUPERPODERES DE LOS CUIDADORES

Estos son los superpoderes que obtendrán durante el desarrollo de la guía y las misiones:



CORAZÓN CONECTADO

Estar realmente presente, acompañando con atención y guiando con cariño.

PROTECCIÓN CONTRA OBSTÁCULOS

Luchar contra los distractores que pueden impedir que las niñas, los niños y los adultos realicen las supermisiones y obtengan los superpoderes.

MENTE ALERTA Y SERENA

Responder con calma, usando palabras claras y sencillas, como si lanzara luces que iluminan otras mentes.

COMUNICACIÓN DE IDEAS

Explicar los contenidos con entusiasmo mientras enciende sonrisas cuando habla.

CLAVES DURANTE EL PROCESO

Antes de comenzar a trabajar en la construcción de hábitos saludables con niñas y niños, es importante establecer un ambiente que fomente la confianza y la empatía. He aquí algunas reglas clave para guiar este proceso de manera positiva y constructiva:

1 Todas las preguntas son bienvenidas: la curiosidad es clave para aprender a cuidarnos y cada pregunta es importante y merece respuesta.

2 Cada persona tiene su propio ritmo de aprendizaje: cada niña y niño descubrirá estos hábitos de manera única, sin comparaciones ni presiones.

3 Nadie juzgará ni será juzgado: estamos aquí para aprender y apoyarnos en el camino hacia una vida más saludable.

4 Todos tenemos un papel en el autocuidado y contribuimos a crear un ambiente sano en el hogar.

5 La constancia es fundamental: practicar los hábitos a diario los hace verdaderamente parte de nuestra vida.

6 Cada logro cuenta por pequeño que sea: reconocer los avances, como recordar lavarse las manos o comer una fruta o verdura, hace que el aprendizaje sea divertido y nos motiva.

7 Todos podemos mejorar y aprender cosas nuevas siempre: la salud se construye día a día.

CULTIVAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN NIÑAS Y NIÑOS

Los hábitos saludables son conductas adquiridas que ayudan a niñas y niños a crecer sanos, felices y con más confianza en sí mismos. Si desde pequeños aprenden a practicarlos, los llevarán toda la vida.

Algunas costumbres que puede inculcarles para cuidar su salud son:

- Mantener su cuerpo limpio y saludable.
- Comer alimentos variados y nutritivos.
- Moverse y jugar todos los días.
- Dormir y descansar el tiempo suficiente.

Con su apoyo y ejemplo, estas prácticas se convertirán en parte de su rutina y les darán herramientas para sentirse bien y disfrutar de cada día.

SE APRENDE CON EL EJEMPLO: SER UN MODELO PARA NIÑAS Y NIÑOS

Niñas y niños aprenden en gran parte por imitación, así que el ejemplo como adulto es clave. A continuación, algunas ideas para guiarlos en el camino hacia el autocuidado:

MODELAR BUENOS HÁBITOS EN FAMILIA:

- Mostrar con acciones la importancia de:
  - Mantener una buena higiene.
  - Elegir alimentos saludables.
  - Respetar horarios de sueño.
  - Limitar el uso de pantallas.
  - Mantenerse activos físicamente.
- Involucrar a toda la familia en las actividades diarias.
- Hacerlas divertidas:
  - Cantar canciones al lavarse las manos o los dientes.
  - Leer cuentos sobre hábitos saludables antes de dormir.
  - Crear un ambiente agradable y tranquilo para que el aprendizaje sea positivo.

ESCUCHAR SUS VOCES:

- Preguntar a las niñas y niños cómo se sienten con cada hábito.
- Escuchar sus opiniones y ajustar las rutinas si es necesario para que se sientan más cómodos.

FOMENTAR LA CONSTANCIA Y LA AUTONOMÍA:

- Seguir las mismas rutinas todos los días.
- Explicar claramente lo que se espera de niñas y niños.
- Usar herramientas como:
  - Listas de verificación.
  - Calendarios de actividades.
- Celebrar cada pequeño logro y motivar su progreso.

Recuerde que la clave está en acompañarlos con paciencia, respeto y amor. Así, les ayudará a construir hábitos que serán parte de su vida para siempre.

CONSEJOS PRÁCTICOS

SUEÑO

Dormir bien es fundamental para el sano desarrollo de niñas y niños. Es importante que duerman entre 9 y 12 horas al día (incluyendo las siestas, si todavía las toman). Para ayudarlos a descansar mejor, siga estas recomendaciones:

- Establecer horarios regulares.
  - Mantener siempre la misma hora para ir a dormir, tomar siestas y levantase.
  - Esto les ayuda a crear una rutina que facilita el sueño.
- Crear una rutina relajante antes de dormir.
  - Comer algo ligero una hora antes de dormir o tomar un vaso de leche tibia ayuda a descansar mejor y evitar malestares durante la noche.
  - Tener una rutina de higiene: lavarse los dientes, las manos y la cara, o tomar una ducha.

* Realizar actividades tranquilas como leer juntos, contar historias o hacer ejercicios de respiración.

* Evitar el uso de pantallas al menos una hora antes de dormir:

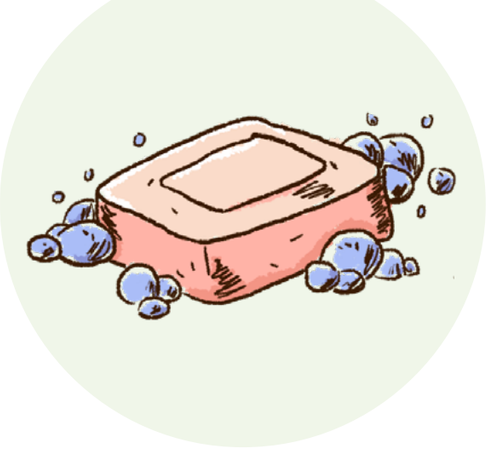
  - No interactuar con televisores, celulares, tablets y computadores.
  - Establecer horarios y tiempos máximos de exposición para el uso de pantallas.
  - Controlar el contenido que niñas y niños consumen en las pantallas.

  - Acordar que la habitación, el comedor y el baño son espacios libres de pantallas.

- Preparar un espacio cómodo para descansar:

  * Disponer de un lugar sin luz, con poco ruido y una temperatura agradable.
  * Tener una cama cómoda y libre de distracciones.

Así, los cuidadores pueden ayudar a que niñas y niños tengan un sueño reparador, lo que es clave para su bienestar y energía durante el día.



HIGIENE

Establecer rutinas de higiene diaria ayuda a que niñas y niños se mantengan saludables y desarrollen el sentido del autocuidado. Aquí hay algunas prácticas esenciales que puede enseñarles:

- Lavarse las manos:

  * Antes de cada comida.
  * Después de ir al baño.
  * Después de tocar cosas en la calle, como pasamanos, puertas o asientos del transporte público.

- Cuidar la higiene bucal:

  * Cepillarse los dientes al menos tres veces al día.
  * Usar hilo dental si es posible (con supervisión).

- Mantenerse limpios:

  * Bañarse diariamente, en lo posible.
  * Peinarse y organizar el cabello.

- Cambiarse de ropa interior todos los días y, con ayuda de un adulto, aprender a reconocer cuándo la ropa exterior necesita ser lavada, según el uso, el sudor o la suciedad visible.

- Cuidar el rostro:
  - Limpiarse la nariz o la boca con pañuelos.
  - Lavarse la cara cuando sea necesario.
- Mantener el orden:
  - Mantener su espacio personal limpio y organizado.

- Cuidar detalles importantes:
  - Cortar y limpiar las uñas periódicamente.
  - Limpiar los oídos con cuidado.
  - Lavar frutas u otros alimentos antes de comerlos.

ACOMPAÑAMIENTO Y AUTONOMÍA

- Al principio, es útil acompañar y supervisar estas rutinas en niñas y niños para que las aprendan bien.
- Poco a poco, puede confiarles estas tareas, animándolos a ser responsables de su higiene.
- Este proceso no solo fomenta buenos hábitos, sino que también refuerza la autonomía y confianza en sí mismos.

Con su ejemplo, guía y paciencia, estas prácticas se convertirán en parte natural de su día a día. ¡Cada pequeño paso cuenta!

COMER BIEN Y SANO

Fomentar una alimentación balanceada y consciente desde pequeños les ayuda a desarrollar buenos hábitos para toda la vida. Estas son algunas recomendaciones:

- Promover la autonomía:
  - Animarlos a decidir sus porciones. Si comen muy poco o no quieren comer, acompañar la situación con paciencia y diálogo, sin presión.
  - Involucrarlos en la planeación y preparación de las comidas, según su edad y capacidades.
- Incluir frutas y verduras:
  - Al menos 5 porciones al día.
  - Pueden ser parte de las comidas principales o de las meriendas.

- Establecer una rutina:
  - Mantener horarios regulares para comer.
  - Ofrecer un ambiente agradable para las comidas, en familia y sin pantallas.
- Fomentar la hidratación:
  - El agua debe ser la bebida principal durante el día.
  - Es ideal evitar productos ultraprocesados como bebidas azucaradas, embutidos, paquetes y dulces.
- Mantener contacto con la escuela:
  - Comunicarse con sus maestros o cuidadores para reforzar estos hábitos en el colegio.

Crear momentos agradables en torno a las comidas no solo refuerza hábitos saludables, sino que también fortalece la conexión como familia. ¡Cada pequeño esfuerzo cuenta!

¡MOVERSE MUCHO!

Ayudar a niñas y niños a mantenerse activos y disfrutar del juego les permite crecer saludables y felices. He aquí algunas ideas que pueden aplicar juntos:

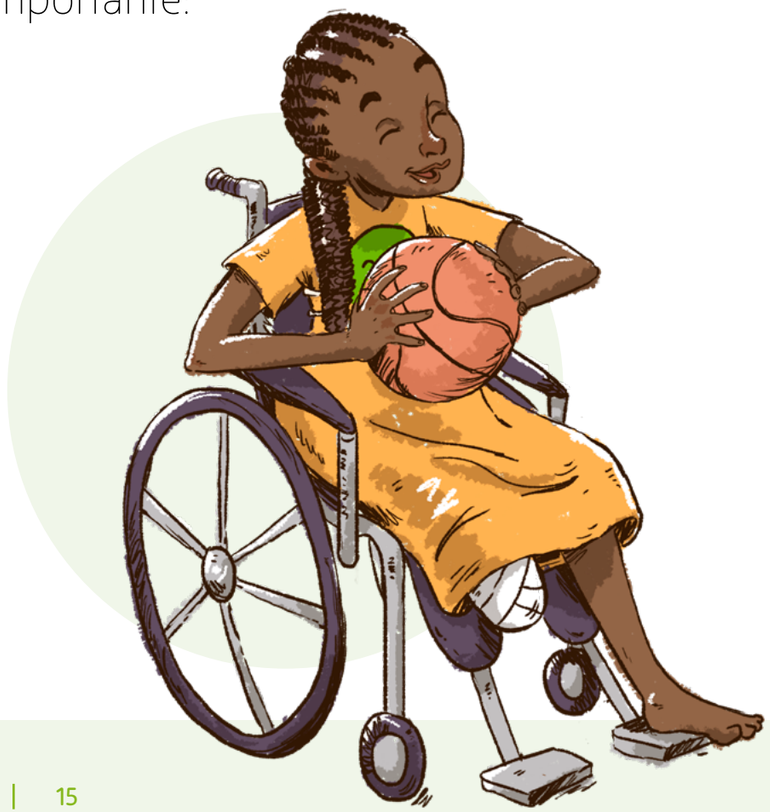
- Limitar el tiempo frente a pantallas:
  - Establecer horarios y reglas claras para toda la familia.

  - Priorizar actividades que no incluyan dispositivos electrónicos.
- Fomentar el juego:
  - Animarlos a jugar en casa o al aire libre y jugar con ellos.
  - Darles espacio para explorar, moverse y crear sus propias aventuras.
- Apoyar la práctica de deportes:
  - Si las niñas o niños tienen interés en algún deporte, acompañarlos y motivarlos.
  - Los deportes no solo los mantienen activos, sino que también les enseñan:
    - A controlar sus emociones.
    - A socializar y trabajar en equipo.
    - El valor de seguir reglas.
- Integrar el movimiento en la rutina diaria:
  - Participar en actividades como:
    - Limpiar y organizar su cuarto.
    - Ayudar en pequeñas tareas del hogar.
    - Hacer que estas actividades sean divertidas y parte del juego es fundamental.
- Compartir el tiempo de juego en familia:
  - Dedicar momentos para jugar juntos.
  - Disponer de estos espacios fortalece los lazos familiares y genera recuerdos llenos de cariño.

El movimiento y el juego no solo son esenciales para la salud, sino también para el desarrollo emocional y social de niñas y niños. ¡Que sea parte de la vida diaria!

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES: UN REGALO PARA SIEMPRE

Ayudar a niñas y niños a practicar el autocuidado es fundamental para su salud y felicidad. Aquí le contamos por qué es tan importante:



- Fortalece su autoestima:
  - Les enseña a valorar, cuidar y amar su cuerpo.
  - Refuerza la confianza en sí mismos al asumir responsabilidades.
- Previene enfermedades:
  - Los hábitos saludables ayudan a evitar:
    - Resfriados e infecciones.
    - Caries y problemas dentales.
    - Enfermedades futuras, como diabetes o problemas del corazón.
- Fomenta la responsabilidad y la autonomía:
  - Enseña que sus acciones diarias:
    - Contribuyen a su bienestar.
    - Tienen un impacto positivo en su salud a corto y largo plazo.

El autocuidado no solo los mantiene saludables, sino que también los prepara para llevar una vida equilibrada. ¡Participe y haga de estas prácticas una parte especial del día a día!

PREGUNTAS FRECUENTES

Entre los 6 y 8 años, niñas y niños suelen tener muchas preguntas sobre cómo cuidar su salud y bienestar.

Los cuidadores deben estar preparados para responder de manera adecuada. Las respuestas deben ser:

- Claras y sencillas
- Apropiadas para su edad
- Basadas en información confiable
- Expresadas con calma y cercanía
- Adaptadas al vocabulario y experiencias de niñas y niños

¿POR QUÉ TENGO QUE IR A DORMIR SI TODAVÍA NO TENGO SUEÑO?

Clave para comprender:
aunque niñas y niños no sientan sueño de inmediato, el cuerpo necesita descansar a la misma hora todos los días para recargar energía y crecer.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que ir a la cama a la misma hora ayuda a que el cuerpo aprenda cuándo es momento de dormir.
- Acompáñelos con una rutina nocturna relajante: leer un cuento, escuchar música suave o hacer respiraciones profundas.
- Valide lo que sienten y transmítales que, aunque no sientan sueño ahora, estar en calma ayuda a descansar mejor.

¿POR QUÉ NO PUEDO QUEDARME VIENDO TELEVISIÓN O EL CELULAR ANTES DE DORMIR?

Clave para comprender:
las pantallas activan el cerebro y dificultan el sueño. Evitarlas antes de dormir ayuda a tener un descanso más profundo y reparador.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que las pantallas pueden engañar al cerebro y hacerle pensar que aún no es hora de dormir.
- Establezcan juntos una rutina nocturna sin pantallas, como leer o conversar.
- Definan reglas claras y horarios anticipados para saber cuándo es momento de desconectarse.

¿PARA QUÉ SIRVE CEPILLARSE LOS DIENTES?

Clave para comprender:
cepillarse previene la caries, fortalece los dientes y evita el mal aliento. Es una parte clave del cuidado personal.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que el cepillado diario evita que se formen agujeros dolorosos en los dientes.
- Dígales que mantener la boca limpia les permitirá comer, hablar y sonreír mejor.
- Convierta el cepillado en un momento divertido: pueden cantar una canción o usar un reloj de arena para medir el tiempo.

¿POR QUÉ TENGO QUE BAÑARME SI NO ESTOY SUCIO?

Clave para comprender:
el cuerpo puede acumular sudor y bacterias, aunque no se vean. Bañarse ayuda a sentirse fresco, cómodo y a prevenir enfermedades.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que, aunque no se note, el cuerpo necesita limpieza diaria.
- Insista en que ciertas partes, como la boca y los genitales, necesitan especial atención porque son más delicadas.
- Refuerce que el baño no es solo higiene: también es un momento para relajarse y sentirse bien.

¿POR QUÉ TENGO QUE COMER FRUTAS Y VERDURAS?

Clave para comprender:
las frutas y verduras aportan vitaminas y minerales esenciales para crecer fuerte y estar sano.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que estos alimentos fortalecen su cuerpo y lo protegen de enfermedades.
- Prueben nuevas frutas y verduras juntos como un juego o reto divertido.
- Permítales elegir las que más les gustan y hágalos partícipes de su preparación.

¿POR QUÉ MIS MANOS DEBEN ESTAR LIMPIAS ANTES DE COMER?

Clave para comprender:
las manos pueden tener microbios invisibles que podrían enfermarles si no se lavan antes de comer.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que al tocar cosas con las manos estas se ensucian, aunque la suciedad no siempre sea visible.
- Enséñeles que lavarse las manos es una forma sencilla de cuidarse y estar sano.
- Conviertan el lavado en un juego: inventen una canción o un reto con espuma.

¿POR QUÉ DEBO SALIR A JUGAR SI PREFIERO VER VIDEOS?

Clave para comprender:
moverse y jugar son tan importantes como entretenerse. El cuerpo necesita actividad para crecer fuerte y estar sano.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que el movimiento ayuda a su cuerpo a liberar energía y sentirse mejor.
- Establezcan tiempos para ambas actividades: primero jugar, luego ver videos.
- Ofrezca alternativas de juego que les gusten y puedan compartir en familia.

¿POR QUÉ NO PUEDO COMER SOLO POSTRES O DULCES?

Clave para comprender:
los dulces no aportan los nutrientes que el cuerpo necesita. Comer variado fortalece y da energía.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que comer muchos dulces puede hacer daño si no se equilibra con alimentos saludables.
- Involúcrelos en la elección del menú, con opciones coloridas y divertidas.
- Usen platos, cubiertos o juegos que hagan de la comida saludable una experiencia emocionante.

Cuidadores,
niñas y niños

ACTIVACIÓN DE SUPERPODERES

Video

Superfamiliias con hábitos saludables

Introducción

¡ES MOMENTO DE ACTIVAR TODO LO APRENDIDO!

Después de explorar juntos el tema de los hábitos saludables, los invitamos a vivir una experiencia práctica y divertida a través de las siguientes supermisiones.

Cada misión ha sido pensada para realizarse en familia, mediante la creación de manualidades que les ayudarán a desarrollar superpoderes para la vida diaria.

SUPERPODERES DE NIÑAS Y NIÑOS

Conozcan los superpoderes que obtendrán durante el desarrollo de la guía y las misiones:

IDENTIFICAR FUENTES DE NUTRIENTES PARA TENER

Saber qué alimentos dan energía y ayudan al cuerpo a estar bien.

HIDRATACIÓN SANA

La capacidad de tomar suficiente agua y evitar bebidas dañinas o azucaradas.

HÁBITOS DE HIGIENE

Mantener el cuerpo y el entorno limpios para prevenir enfermedades.

ENERGÍA, AGILIDAD Y COORDINACIÓN

Capacidad de mantener el cuerpo activo, moverse con control y reaccionar rápido.

La parte práctica del presente documento fue diseñada para que niñas y niños descubran el valor de cuidar su cuerpo, su mente y su entorno desde lo cotidiano. Consta de misiones que invitan a construir hábitos saludables en alimentación, sueño, movimiento y autocuidado, con la guía y el ejemplo de sus familias. Se espera que las misiones sean edificantes, pero, sobre todo, alegres y motivadoras, y que impulsen pequeños cambios sostenibles en el bienestar diario.

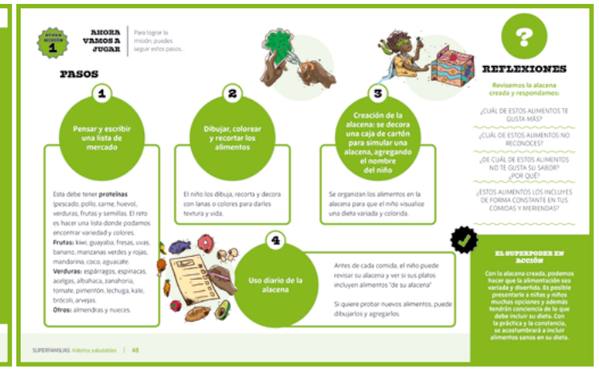
LAS MISIONES CONSTAN DE TRES PARTES:

A

Un segmento introductorio, que plantea un objetivo de la misión y el superpoder que niñas y niños obtendrán al final de la misma, junto con los materiales que necesitarán.

B

Una sección práctica, donde se darán instrucciones concisas y concretas para elaborar la manualidad.



C

Una parte para la reflexión, donde se plantearán unas preguntas básicas que ayudan a transmitir los aprendizajes de la experiencia de manera clara y articulada con el resto de los contenidos.

SUPERMISIÓN 1

Video

Superfamilias con hábitos saludable

Mercado de colores

MERCADO DE COLORES

Tiempo aprox.
1h 20m

Superpoder: identificar fuentes de nutrientes para tener fuerza

Esta misión tiene como objetivo presentar opciones de alimentación saludable mediante el reconocimiento de alimentos nutritivos, naturales y coloridos para procurar tenerlos en cuenta dentro de la dieta diaria. Pista: ¡Entre más colores de alimentos naturales haya en un plato, muchas más fuentes de superpoderes!

MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:

Cartulinas de colores

Caja de cartón (para la alacena)

Marcadores y crayones

Tijeras (uso supervisado)

Lana y pegamento

SUPERMISIÓN 1

AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

PASOS

1 Elaborar una lista de mercado

Pensar y escribir una lista de mercado que tenga gran variedad de alimentos y colores. La lista debe tener proteínas (como pescado, pollo, carne, huevo), verduras (como espárragos, espinacas, acelgas, zanahoria, lechuga), frutas (como kiwi, guayaba, fresas, uvas, banano, manzana) y frutos (almendras y nueces).

2 Dibujar, colorear y recortar los alimentos

La niña o el niño dibuja, recorta y decora distintos alimentos con lanas o colores para darles textura y color.

3 Crear la alacena

Decorar la caja de cartón para simular una alacena, agregando el nombre de la niña o el niño. Organizar los alimentos para que la niña o el niño visualice una dieta variada y colorida

4 Usar la alacena a diario

Antes de cada comida, la niña o el niño puede revisar si sus platos incluyen alimentos "de su alacena". Si quiere probar algunos nuevos, puede dibujarlos y agregarlos.

REFLEXIONES

Revisemos la alacena creada y respondamos:

¿CUÁL DE ESTOS ALIMENTOS NOS GUSTA MÁS?

¿CUÁL DE ESTOS ALIMENTOS NO RECONOCEMOS?

¿DE CUÁL DE ESTOS ALIMENTOS NO NOS GUSTA SU SABOR? ¿POR QUÉ?

¿ESTOS ALIMENTOS ESTÁN PRESENTES DE FORMA CONSTANTE EN NUESTRAS COMIDAS Y MERIENDAS?

EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Con la alacena creada, podemos hacer que la alimentación sea variada y divertida. Podemos presentarle a niñas y niños muchas opciones y además generar conciencia de lo que debemos incluir en la dieta. Con la práctica y la constancia, se acostumbrarán a incluir alimentos sanos en sus comidas.

SUPERMISIÓN 2

Video

Superfamilias con hábitos saludable
Superliga

SUPERLIGA

Tiempo aprox.
1h 30m

Superpoder: energía, agilidad y coordinación

Esta misión tiene como objetivo promover la actividad física. Fomentar la concentración durante el ejercicio permite a niñas y niños mejorar la coordinación, y además les enseña a seguir instrucciones, respetar turnos y encontrar actividades divertidas mientras ejercitan su cuerpo.

MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:

Pimpones

Cajas recicladas

1 cuchara plástica

Botellas recicladas

Témperas

SUPERMISIÓN 2

AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

PASOS

1

Pintar y decorar las cajas y las botellas con las témperas para que luzcan como canastas y conos.

2

Crear las estaciones deportivas.

Se organizan estaciones con retos físicos como en especie de circuito. Algunas opciones pueden ser:

- Lanzar y encestar a cierta distancia el pimpón en la caja.
- Llevar el pimpón en una cuchara hasta la cesta o caja, zigzagueando entre conos.
- Llevar un pimpón entre las rodillas sin dejarlo caer hasta depositarlo en la caja.

3

Esconder los pimpones sin que sea muy difícil encontrarlos.

4

Hacer una competencia con la ayuda de un cronómetro. El primero en llevar todos los pimpones de todas las estaciones gana el superpoder.

?

REFLEXIONES

Después de haber jugado respondamos estas preguntas:

¿QUÉ NOS MOTIVÓ MÁS? ¿EL CRONÓMETRO O LA COMPETENCIA CON OTRAS PERSONAS?

¿PREFERIMOS LOS JUEGOS INDIVIDUALES O EN EQUIPO?

AL NO LOGRAR ACERTAR, ¿NOS FRUSTRAMOS Y PARAMOS O LO SEGUIMOS INTENTANDO?

¿NOS PARECE AGRADABLE LA COMPETENCIA?

¿LOGRAMOS CONCENTRARNOS EN EL OBJETIVO MIENTRAS NOS DIVERTIMOS?

EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Movernos y encontrar retos que resulten agradables mediante la actividad física hará que las niñas y los niños encuentren una forma saludable de enfocar la energía. Además, aprenderán movimientos nuevos y, poco a poco. los harán con más facilidad.

SUPERMISIÓN 3

Video

Superfamilias con hábitos saludable

Las plantas alegres

LAS PLANTAS ALEGRES

Tiempo aprox.
1h 30m

Superpoder: hidratación sana

Esta misión tiene como objetivo mostrarle a niñas y niños el impacto del agua en un ser vivo, y adicionalmente darles un sentido de responsabilidad en cuanto al agua. Ver de primera mano su influencia en las plantas les enseña el cuidado de su entorno y de otros seres vivos.

MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:

Envases reciclables: botellas plásticas, latas, cajas de leche, vasos de yogur, etc.

Tijeras (con punta redondeada si es para que las niñas o niños las usen)

Cinta adhesiva, silicona fría o pegamento fuerte

Papel decorativo, revistas, retazos de tela, *stickers* o témperas

Marcadores o crayones para escribir nombres y decorar

Tierra para sembrar

Plantas pequeñas resistentes (suculentas, menta, albahaca, etc.)

SUPERMISIÓN 3

AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

PASOS

1

Decorar las materas recicladas: cada niña o niño elige y decora su matera reciclada con su nombre o el nombre de la planta, caritas o dibujos.

2

Sembrar plantas con necesidades similares de agua o poner dos plantas iguales en diferentes materas. Colocar tierra en cada recipiente y poner la planta a la profundidad adecuada.

3

Crear una hoja o cartel para proponer un calendario de riego constante (cada 8 días) para una planta y con menor frecuencia (cada 15 días o más) para la otra.

4

Anotar los cambios que se perciben en las hojas, la tierra o el color de la planta.

?

REFLEXIONES

Revisen las plantas un mes después del proceso y respondan estas preguntas:

¿QUÉ PASÓ CON LA PLANTA QUE MÁS AGUA RECIBIÓ?

¿QUÉ APRENDIMOS SOBRE EL AGUA Y LOS SERES VIVOS?

¿CÓMO SE PONE UNA PLANTA CUANDO NO RECIBE AGUA? ¿POR QUÉ OCURRE ESTO?

¿PASARÁ LO MISMO CON LOS ANIMALES Y LOS HUMANOS?

¿QUÉ LES PASARÍA A LAS PLANTAS Y AL CUERPO SIN AGUA?

EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Gracias a esta actividad, seremos conscientes de la importancia de tomar agua para nuestro cuerpo y salud, así como para otros seres vivos.

SUPERMISIÓN 4

Video

Superfamilias con hábitos saludable
Se buscan los villanos

SE BUSCAN LOS VILLANOS

Tiempo aprox.
0h 30m

Superpoder: hábitos de higiene

Esta misión tiene como objetivo concientizar sobre los peligros de una mala higiene bucal y reconocer las herramientas que protegen la salud dental.

MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:

Cartulina o papel kraft (para simular el estilo del Viejo Oeste)

Lápices, crayones o marcadores

Tijeras y pegamento

Imágenes recortadas (o dibujos) de:
Villanos: caries, sarro, bacterias, dulces pegajosos, azúcar y restos de comida.
Aliados: cepillo dental, pasta dental, seda dental, enjuague bucal.

SUPERMISIÓN 4

AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

PASOS

1 Presentar el contexto

Explicar qué es un cartel del Viejo Oeste: un aviso que buscaba a "forajidos peligrosos". Mostrar ejemplos visuales para que las niñas y niños tengan el referente (se puede buscar uno y proyectarlo o imprimirlo).

2 Elegir formato y título

En la parte superior de la cartulina, escribir con letras grandes: "¡SE BUSCA!" o "PELIGRO PARA TUS DIENTES".

3 Dibujar o pegar a los enemigos

Dividir el cartel en 3 o 4 secciones donde se presenten los villanos de la salud bucal:

- El Sarro
- La Caries
- El Azúcar Rebelde
- El Comidín Pegajoso

SUPERMISIÓN 4

AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

4 Describir el daño que hacen

Bajo cada dibujo o imagen, añadir una frase corta.

- "Ataca cuando no te cepillas"
- "Se esconde entre los dientes"
- "¡Le encanta la comida chatarra!"

5 Crear la sección de los aliados

Al costado o parte inferior del cartel, añadir:

- "Los guardianes del territorio bucal"
- **Cepillo:** "¡Cepilla dos a tres veces al día y haz una redada nocturna!"
- **Seda dental:** "Atrapa a los que se esconden"
- **Enjuague bucal:** "Elimina a los villanos invisibles"

6 Decorar el cartel

Pintar el papel con pintura café diluida para que parezca antiguo. También se pueden hacer bordes irregulares para darle un efecto más realista.

?

REFLEXIONES

Al terminar el cartel revisemos y respondamos estas preguntas:

¿CUÁLES SON ALIADOS DE NUESTROS DIENTES?

¿DE QUÉ SE ALIMENTAN LOS VILLANOS?

¿CUÁL ES EL CEPILLADO AL QUE SE LE DEBE PRESTAR MÁS ATENCIÓN?

¿QUÉ PASA SI UN VILLANO GANA O CONQUISTA UN DIENTE?

EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Gracias a este cartel, el aseo bucal será más intencional y fomentará en niñas y niños conciencia y responsabilidad frente a sus todos sus hábitos de higiene.

¡GRACIAS POR ACOMPAÑARNOS EN ESTA MISIÓN!

Cada paso que dimos en familia —al aprender sobre alimentación, higiene, descanso, hidratación y movimiento— ha sido una oportunidad para cuidar el cuerpo, fortalecer la autonomía y crear hábitos que los acompañarán toda la vida.

RECORDEMOS QUE PRACTICAR ESTOS HÁBITOS CON CONSTANCIA Y AMOR NO SOLO FORTALECE LA SALUD, SINO TAMBIÉN LOS LAZOS FAMILIARES. CADA PEQUEÑA ACCIÓN CUENTA, Y CADA SUPERMISIÓN NOS CONVIERTE EN UNA SUPERFAMILIA MÁS CONSCIENTE, CONECTADA Y FUERTE.

¿LISTOS PARA SEGUIR APRENDIENDO Y ACTIVANDO NUEVOS SUPERPODERES? LOS INVITAMOS A EXPLORAR LAS DEMÁS CARTILLAS DE LA COLECCIÓN SUPERFAMILIAS EN ACCIÓN, DONDE ENCONTRARÁN NUEVAS AVENTURAS PARA ACOMPAÑAR A NIÑAS Y NIÑOS EN TEMAS COMO LA SEXUALIDAD, LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y EL USO RESPONSABLE DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS, ENTRE OTROS.

¡Suerte en la próxima misión!

PARA MÁS INFORMACIÓN

Fundación Minera Escondida. Autocuidado en niños: cómo fomentarlo [Internet]. Educa fme. [citado el 11 de octubre de 2024]. Disponible en: https://educa.fme.cl/autocuidado-en-ninos-como-fomentarlo/

Ostos R. Hábitos de higiene personal para niños [Internet]. Centro Médico ABC. ABC Medical Center; 2024 [citado el 11 de octubre de 2024]. Disponible en: https://centromedicoabc.com/revista-digital/habitos-de-higiene-personal-para-ninos-y-ninas/

Fomentando hábitos de higiene desde los primeros años [Internet]. Bebé Genial. 2024 [citado el 11 de octubre de 2024]. Disponible en: https://www.bebegenial.com/higiene-ninos/

Los buenos hábitos del sueño: ¿cuántas horas de sueño necesita su niño? [Internet]. Healthychildren.org. [citado el 11 de octubre de 2024]. Disponible en: https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx

La importancia de las rutinas familiares [Internet]. Healthychildren.org. [citado el 11 de octubre de 2024]. Disponible en: https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/Paginas/the-importance-of-family-routines.aspx

UNICEF Uruguay. 4 consejos para enseñar hábitos en la primera infancia [Internet]. Unicef.org. [citado el 11 de octubre de 2024]. Disponible en: https://www.unicef.org/uruguay/crianza/primeros-anos/4-consejos-para-ensenar-habitos-en-la-primera-infancia

Cómo ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [citado el 11 de octubre de 2024]. Disponible en: https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos

Plan Digital familiar de la Academia Española de Pediatría, es una herramienta que ayuda a las familias a ir guiando el uso racional de pantallas en casa. Disponible en: https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliar.php

Superfamilias: crianza en familia
de los 6 a los 8 años

© Red PaPaz, 2025

Gracias a todo el equipo, expertos, madres, padres y cuidadores, que dieron su aporte para dar vida a esta serie.

Autoría y desarrollo

Puntoaparte Editores

www.puntoaparte.com.co

Dirección editorial
Andrés Barragán

Dirección de arte
Guillermo Torres

Edición
Ana María Cifuentes
Natalí Cifuentes
Leonardo Realpe

Diseño y diagramación
Valeria Cobos
Jeisson Reyes
Cristine Villamil
Mateo L. Zúñiga

Ilustración
Guillermo Torres
Jessica Rojas
Fernanda Maya
Sebastián Calderón
David Sarmiento
Valentina Guzmán
Steven Pinzón

Animación
Camilo Ruiz

Ingeniería de sonido y mezcla
Iohan Estévez

Autoría y apoyo técnico

red papaz Aprendiendo a ser papaz Centro de recursos

www.redpapaz.org

Coordinación y escritura técnica
Mónica Paola Carreño Melgar

Escritura y revisión técnica
Laura Alejandra Morales

Revisión técnica
Diana María Castro
Hans Walter Cabra

Asesoría experta

Aprendizaje
Ximena Ojeda, Psicóloga, Docente en la Universidad Pedagógica Nacional

En el mundo digital
Rocío López, Docente-Investigadora de Infancias, Cultura y Educación en la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Javeriana; Viviana Quintero, Psicóloga experta en Protección a la Niñez en Línea.

Habilidades socioemocionales
Tatiana Plata, Docente del Departamento de Psicología, Universidad Nacional de Colombia.

Hábitos saludables
Juan David Albarracín, Secretario de la Junta Directiva de la Sociedad Colombiana de Pediatría, regional Bogotá.

Resolución de conflictos
Omar Suárez, Abogado, Psicólogo y Magíster en Construcción de Paz.

Sexualidad y límites
Carolina Ibarra, Psicóloga con Especialización en Estudios Latinoamericanos, Máster en Psicología con énfasis en Investigación Psicosocial y Doctora en Educación; Ángela María Rojas, doctora en Psicología, Universidad de los Andes.

Revisión editorial
Diana Urueña, Consultora en Asuntos de Desarrollo Integral de la Niñez.

Todos los derechos reservados Red PaPaz, prohibida su reproducción y venta. Este contenido hace parte de Superfamilias: crianza en familia de los 6 a los 8 años, disponible en superfamilias.redpapaz.org