

El bienestar en el cuidado infantil

Los educadores de la primera infancia brindan cuidados cariñosos que ayudan a desarrollar la salud en los niños pequeños. Es importante construir su propia salud también. La actividad física, el descanso y el sueño, la nutrición, y el bienestar emocional son componentes importantes para desarrollar la salud y el bienestar entre los educadores de la primera infancia. **Pruebe estos consejos para mantenerse saludable y promover el bienestar de los niños pequeños.**



Descanso y sueño



Actividad física



Bienestar emocional



Nutrición

Descanso y sueño



- Asegúrese de que usted y los niños que cuida estén durmiendo lo suficiente.
- Mantenga horas constantes para acostarse y para la siestas, incluso los fines de semana.
- Retire los dispositivos electrónicos del dormitorio o de las áreas para dormir. Esto incluye teléfonos.

Bienestar emocional



- Otros hábitos saludables son una excelente manera de ayudar a controlar el estrés (alimentación saludable, actividad física y sueño adecuado).
- Practique la atención plena cuando pueda.
- Tomarse un descanso o tomarse un minuto, incluso un poco puede hacer una gran diferencia.



Actividad física

- Muévase todos los días: cuando sea posible, salga y camine, haga ejercicio o juegue todos los días.
- Limite el tiempo sedentario. Los niños menores de 5 años deben moverse durante todo el día.
- Anime el juego activo adentro.
- Esté preparado para ser activo con los niños, es decir, use zapatos y ropa apropiada para jugar.

Nutrición



- Promover y modelar una alimentación saludable proporcionando alimentos saludables que incluyan muchas frutas y verduras, proteínas magras (pescado, pollo y frijoles).
- Hidrátese con agua en lugar de jugos, refrescos, bebidas deportivas u otras bebidas azucaradas.
- Limite el consumo de azúcar y alimentos con alto contenido de grasas saturadas.
- No se debe restringir la grasa en las dietas de los niños menores de 2 años, pero limite la ingesta de grasas saturadas para los niños de 2 años y mayores.

Actividades del Bienestar

Para educadores y niños pequeños



9-18 MESES

Educación física casera

¿Qué está tratando de aprender a hacer físicamente su hijo? ¿Arrastrarse sobre las cosas? Establezca una manera para que practique, como poniendo almohadas para que gatee sobre y alrededor. O si está tratando de ponerse de pie, levante la mano para agarrarlo. Hazlo un juego juntos!

La Ciencia Tras La Acción™

Su hijo aprende mejor cuando lo observa para ver lo que está tratando de aprender y luego le brinda oportunidades para practicar lo que está trabajando. Este tipo de aprendizaje significativo mantiene ardiendo la llama del aprendizaje con la que nació su niño en su interior.



3 1/2 - 5 AÑOS



Palabras deliciosas

Pídale a su niño que elija un bocadillo usando las palabras que describen la comida. ¿Quiere algo crujiente como una zanahoria o algo blando como pan? Pídale que le dé ideas de alimentos: "Vamos a comer algo crujiente, dulce y saludable. ¿Qué puede ser?"

La Ciencia Tras La Acción™

Está ayudando a que su niño amplíe su vocabulario usando diferentes palabras descriptivas y conectándolas con lo que significan. Cuando su niño se siente involucrado en la toma de decisiones, sin importar lo pequeñas que sean esas decisiones, es más probable que se sienta motivado e involucrado.



0-12 MESES

Canción de cuna remix

Mientras prepare su niño para su siesta, piense en alguna canción favorita o una canción lenta y cántasela suavemente. Cuando él conteste, respóndele agregando a su canción los sonidos que su niño hace. Continúa añadiendo a su versión combinada hasta que se duerma.

La Ciencia Tras La Acción™

Cuando usted y su niño se responden uno al otro, una y otra vez, sus cerebros se activan. Su niño aprende mejor cuando se siente seguro y amado, y estos momentos compartidos lo preparan para una vida de aprendizaje.



2-5 AÑOS

Adivine el sentimiento

Haga una cara que exprese una emoción y pídale a su niño que adivine qué siente, por ejemplo, enojo, tristeza, cansancio, entusiasmo o susto. Pídale a su niño que exprese un sentimiento con su cara y adivine el sentimiento. Diviértanse y sigan haciéndolo, tomando turnos.

La Ciencia Tras La Acción™

Su niño aprenderá a entender y manejar emociones mejor cuando se le hable acerca del nombre del sentimiento. Puede profundizar más hablando de un momento en el que experimentaron ese sentimiento.

Visite childcareaware.org para obtener más consejos sobre actividades de salud para niños y educadores de primera infancia.

Para más información y consejos para desarrollar el cerebro de los niños y aprovechar de los momentos cotidianos visite: WeAreBrainBuilders.org