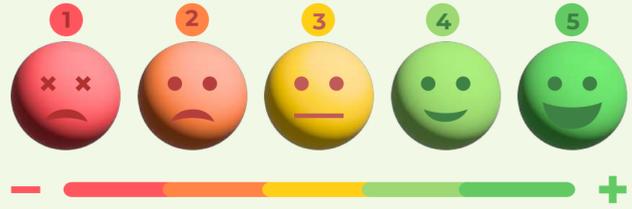


Cápsula 3: Lactancia materna, salud y nutrición

¿Te gustó el audio de Juega Conmigo de esta semana sobre Salud y nutrición en la primera infancia?

Califícalo del 1 al 5, donde 1 es lo más bajo y 5 lo más alto.



¿Qué fue lo que aprendiste del audio?



Cuéntanos

Actividad 1

0 a 2 años

Menú Saludable



Objetivo:

Las niñas y los niños deben de consumir ciertos alimentos, con las debidas texturas para ellos.

Revisa la tabla y dibuja los alimentos que si facilitas o facilitaste a tu hija o hijo de acuerdo a la edad.

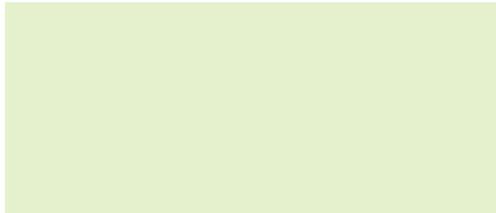


Dibuja los alimentos que debe comer el niño de acuerdo a su edad (Observa el ejemplo)

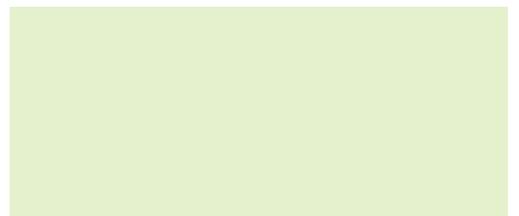


Dibuja un alimento que no deba estar en la alimentación de un niño de acuerdo a su edad (Observa el ejemplo)

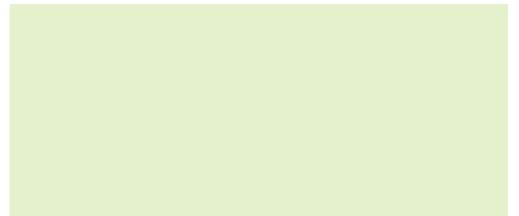
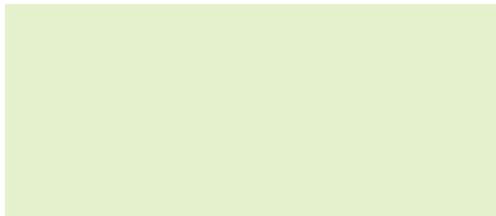
0 a 6 meses



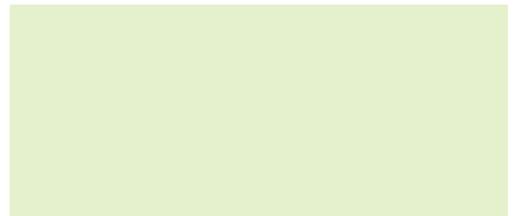
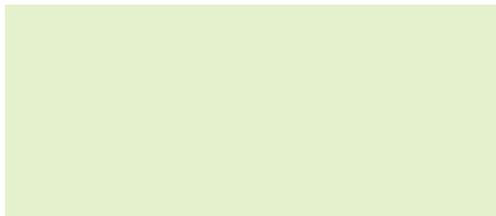
6 meses a 7 meses



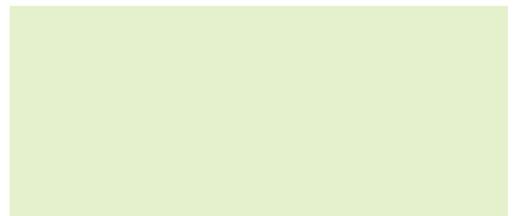
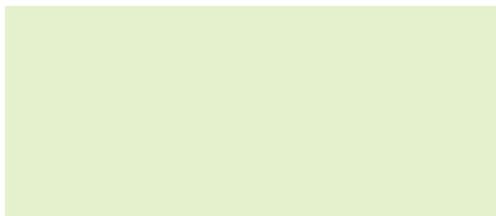
7 a 8 meses



8 a 12 meses



Mayores de 12 meses



Actividad 2

2 a 5 años

El juego de la vacuna



¿Qué necesitas?

Arma tu puesto de vacunación como dice en las instrucciones.



Arma con tu hija o hijo un espacio de tu casa que simule un módulo de vacunación, ahí tu tomarás el papel de enfermera/o que vacunarás a tu hija o hijo. Puedes elaborar:

- Cofia (gorrito) de enfermera
- Jeringa sin aguja (es necesario explicar a la niña o niño que en la unidad de salud si se utilizará una jeringa con aguja)
- En caso de vacunas en gotas utilizar jugo o agua.



Elabora un carnet e indica que vacuna o vacunas le tocan a tu niña o niño.



Puedes poner una estrellita, un sello o un dibujo en su carnet como premio por su vacunación

Actividad 3 ¡Vamos al mercado!

2 a 5 años



Objetivo:

Este juego de rol y simulación puede resultar muy interesante porque incentiva la creatividad de tu hija o hijo, mientras le enseña los valores nutricionales de los alimentos que elige para comprar.

¿Qué necesitas?

Productos del mercado, pueden ser de verdad o de juguete. Una canasta o bolsa de cartón. Una repisa o algún lugar para colocar los productos. Dinero falso (se puede comprar o elaborar con hojas recicladas).



Van a definir entre los participantes (mamá, papá o hijo) quién será el que va a comprar y quien va a vender.



Dejaremos que la niña o el niño elija los productos que él desee comprar, así nos daremos cuenta de los alimentos que más le gustan o le llaman la atención y también observaremos si como mamá o papá estamos fomentando buenos hábitos de alimentación.



Al finalizar el juego, pueden elegir entre mamá, papá y la niña o niño los productos que se necesitan para realizar una comida saludable.



Recuerda que es importante compartir la crianza de niñas y niños en pareja.

Es una labor de dos.

Tips o recomendaciones:

Es importante que el **padre o cuidador hombre** acompañe el **desarrollo de su hija o hijo**. Para ir tomando un **rol más activo** puedes ir realizando con tu pareja **actividades cotidianas** como: **jugar juntos en familia** (inventar historias con finales divertidos o inesperados), elegir los alimentos que tomará la familia, **acompañarles a la escuela**, asistir a las **reuniones de la escuela**.
Son acciones que pueden realizarse de manera conjunta.