

Cuaderno Viajero

Vida ACTIVA



Querida familia:

¿Cuántas veces hacemos actividades al aire libre con la familia? ¿Cuáles son los juegos y los paseos que normalmente realizamos como familia?

Compartir tiempo, diversión y juegos en familia fortalece los lazos afectivos y, además, ayuda a la salud del cuerpo y la mente.

En la actualidad nuestras vidas se han tornado muy sedentarias, y si no se trata de las tareas domésticas o laborales, no nos damos tiempo para tener una vida más activa.

Esta situación es preocupante porque afecta la salud de nuestro cuerpo y de nuestra mente, y si la permitimos en nuestros hijos e hijas, ellos pueden llegar a tener a futuro problemas de obesidad y salud en general.

Tomando en cuenta esta situación, Fundación INTEGRA, junto con el apoyo de la empresa Unilever, han decidido realizar acciones con las familias para fortalecer la vida activa y así poder ir generando cambios poco a poco.

Este Cuaderno Viajero es uno de los materiales que ponemos a disposición de las familias, y con él les entregamos la oportunidad de reflexionar sobre sus prácticas de vida activa.

Este cuaderno viajará por todas las familias del nivel, y su objetivo es compartir prácticas, experiencias, pensamientos y costumbres que nos ayuden a recoger ideas de cómo tener una vida más activa en familia.

Cada familia podrá escoger las cuatro páginas que quiera para escribir en ellas sus experiencias y responder las indicaciones o preguntas que les hacemos.

Al completarlo, otras familias podrán aprender de ustedes y ustedes conocerán las prácticas de más familias.

Además de las cuatro páginas que son para cada familia, se darán cuenta de que hay una sección que se llama ¿Qué opinas? En estas páginas los invitamos a escribir sus opiniones respecto al caso que se les presenta.

¡Este Cuaderno Viajero es de todos! Por eso es importante cuidarlo y devolverlo para que otras familias tengan la oportunidad de conocerlo, participar y trabajar con él.

Mucha suerte en el uso de este cuaderno, y recuerden que la salud y educación de nuestros niños y niñas es una tarea compartida.

Muchas gracias.

Fundación INTEGRAL y Empresa Unilever

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jugar en grupo y en familia ayudará a que tus hijos e hijas aprendan a convivir con otros, respeten normas, desarrollen su imaginación, resuelvan problemas y refuercen sus conocimientos y habilidades.



Permite que tus hijos o hijas salgan a jugar al aire libre aunque el día esté frío. Si están bien abrigados, no habrá problemas.



¡Compartámoslo! 2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJOS SALUDABLES

Juega con tu hija o hijo el mayor tiempo posible. Es una oportunidad para conocerlo(a) mejor, aprender de él o ella y fortalecer los lazos familiares.

¿Sabías que la actividad física fortalece el corazón, los huesos y los músculos del cuerpo?



¡Compartámoslo!

2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJOS SALUDABLES

¿Sabías que jugar con otros promueve la amistad? Motiva a tus hijos e hijas a jugar con otros niños; ¡tendrán más amigos!



La vida activa ayuda a combatir el estrés y la depresión, a sentirse mejor, a estar más ágil, tener ánimo y alegría de vivir.



¡Compartámoslo! 2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJOS SALUDABLES

Estimula a tu hija o hijo para que juegue activamente al aire libre por lo menos una hora al día. Si la actividad es dentro de la casa apaga el televisor.

Recuerda que la actitud natural del niño o niña es moverse. Por lo tanto, si ves a tu hijo o hija mucho tiempo acostado(a) o frente al televisor puede que no se sienta bien.



¡Compartámoslo!

2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJOS SALUDABLES

Llevar a tu hijo o hija caminando al jardín es una excelente idea. Además de practicar la actividad física, podrás conversar, descubrir juntos distintos lugares del barrio, enseñarle cómo cruzar la calle, entre otras actividades.



No existe una actividad física mejor que otra; todas producen beneficios para la salud.



¡Compartámoslo! 2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

¿Qué opinas?

1

El papá de Carlitos sabe que jugar con los hijos e hijas es muy bueno, pero como en la semana llega tarde y cansado del trabajo, prefiere hacerlo solamente los fines de semana.

Nombre:

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

2

Alicia es la tercera vez que anda en metro. Le gustan mucho los trenes, las escaleras mecánicas, los túneles, etc. Su mamá está acostumbrada a subir y bajar por las escaleras mecánicas; por lo tanto, Alicia ni siquiera se ha percatado de la existencia de las escaleras normales.

Nombre:

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJOS SALUDABLES

Los niños y niñas deben realizar actividades y juegos que los mantengan en movimiento. Por ejemplo: correr, columpiarse, jugar a la pelota, al luche, a las escondidas, al trompo, a saltar, etc.



Muchas veces los padres decimos que nuestro hijo o hija es demasiado activo(a), no teman, eso indica que es un niño o una niña saludable.

¡Compartámoslo! 2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.

Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJOS SALUDABLES

Cuando tu hijo o hija llegue del jardín pregúntale por las actividades que desarrolló y a qué jugó. Apóyalo(a) siempre en sus tareas y aprendizajes.



Cuando camines con tu hijo o hija incentívalo(a) a que observe los árboles, el cielo, los carteles, los nombres de las calles, los edificios, etc. Así conocerá su entorno y la naturaleza.



¡Compartámoslo! 2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mamá, papá:
recuerda que tú eres el
mejor ejemplo para tu hija o
hijo en el logro de una
vida saludable.



Una de
las cosas buenas
de la familia es que
en ella se comparten
recuerdos y
experiencias. Juega
con tus hijos e hijas
para pasarlo bien,
divertirse y reírse
juntos.



¡Compartámoslo! 2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Sabías que si tu hijo o hija juega de manera activa todos los días gastará más energía y no engordará? Los niños que ven mucha televisión tienden a engordar más, aburrirse más y desarrollar menos su inteligencia y habilidades sociales.



¿Sabías que los niños y niñas que se alimentan bien, juegan y tienen actividad física crecen más?

¡Compartámoslo! **2**

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

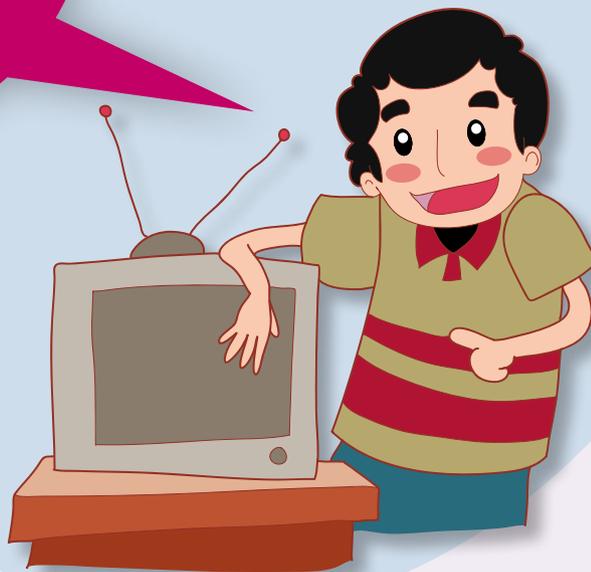
.....

.....

.....

¿Cuántos juegos les has enseñado a tus hijos? Los juegos activos les permiten equilibrarse y orientarse mejor, ser más resistentes físicamente y fortalecer su corazón, entre otros beneficios. ¡Deja que tus hijos e hijas jueguen!

Controla que el tiempo que tu hija o hijo pase frente al televisor o computador no sea más de dos horas diarias.



¡Compartámoslo! 2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

¿Qué opinas?

1 El hijo de Ingrid es un niño de tres años muy inquieto. Ella teme que su hijo se accidente al jugar, por lo que no deja que se mueva mucho.

Nombre:

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

2

Para comprar en la feria es necesario que la mamá de Julieta recorra cuatro cuadras de ida y cuatro de vuelta. La mayor parte de las veces no va con Julieta porque cree que se va a cansar mucho. Julieta tiene cuatro años.

Nombre:

Handwriting practice lines for the first name entry, consisting of four horizontal wavy lines.

Nombre:

Handwriting practice lines for the second name entry, consisting of four horizontal wavy lines.

Nombre:

Handwriting practice lines for the third name entry, consisting of four horizontal wavy lines.

Nombre:

Handwriting practice lines for the fourth name entry, consisting of four horizontal wavy lines.

Nombre:

Handwriting practice lines for the fifth name entry, consisting of four horizontal wavy lines.

Nombre:

Handwriting practice lines for the sixth name entry, consisting of four horizontal wavy lines.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jugar con otros enseña a compartir, a respetar reglas del juego, a superar las frustraciones, etc. ¡Estos aprendizajes son para toda la vida!



Sal a jugar al aire libre con tu hijo o hija. Podrán compartir buenos momentos.



¡Compartámoslo! 2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.

Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Sabes lo que es vivir de manera saludable? Es alimentarse con productos principalmente naturales, hacer actividad física (caminar, practicar deportes, jugar), dormir lo suficiente y tener momentos de recreación.

¿Se te ocurren otras cosas que puedan significar vivir saludablemente?



Invita a tus hijos e hijas para que dos o tres veces a la semana jueguen a la pelota, bailen, corran y hagan todo lo que les permita gastar energías.



¡Compartámoslo! 2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Una buena actividad para realizar en familia es leer un libro juntos. ¿Sabes cómo lo puedes hacer? Escoge un cuento corto y léeselo en voz alta a tus hijos mientras ellos van mirando las ilustraciones. Pregúntales sobre lo que estás leyendo para saber si entienden. Así también potencias su imaginación. ¡Esta actividad no te tomará más de cinco minutos cada día! Cuando leas un cuento, apaga el televisor.

Después de leer pueden:

- actuar el cuento.
- pintar un escena.
- imitar a los personajes.



¡Compartámoslo!

2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.

Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué sucede si no llevamos una vida activa?

- Aumenta nuestro peso.
- Disminuye la movilidad de músculos y articulaciones.
- Existe sensación de cansancio, desánimo, malestar.
- Dolores en columna o cintura.
- Baja la concentración.



No pierdas oportunidad para decirles a tus hijos e hijas lo mucho que los quieres, lo bien que hacen las cosas y felicitarlos. Para esto es necesario que estés atento a las actividades que realizan y a sus estados de ánimo.

¡Compartámoslo! 2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Motiva a tu hijo o hija para que juegue activamente (saltar, correr, andar en triciclo, etc.) todos los días. El juego le ayudará a que adquiera distintas experiencias, se conozca más a sí mismo y al mundo en donde le toca vivir, desarrolle su imaginación y creatividad.



Jugando aprenderán a imitar sonidos, a manipular los juguetes, a cuidarlos, etc. Intenta tenerles diferentes objetos o juguetes para que puedan explorar y crear. Por ejemplo: pelotas, bloques para armar, palitos, ollas, etc. Con ellos desarrollarán la imaginación y se entretendrán sanamente.

¡Compartámoslo! 2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

1

¡A dibujar y escribir!

Dibuja y describe un juego activo que puedas enseñarle a tu hijo o hija.



Título del juego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJOS SALUDABLES

A través del juego motiva a tus hijos o hijas a cumplir con sus rutinas y obligaciones. Será más divertido para ellos o ellas y te sentirás más aliviada(o).



El baile es una actividad excelente y fácil de realizar en casa con tu hijo o hija. Baila, salta y juega con él o ella para tener una vida más activa.

¡Compartámoslo! 2

Seguramente, alguna vez paseando o jugando con tus hijos e hijas les haya ocurrido algo bueno, divertido o sorprendente. Comparte con nosotros alguna de esas experiencias.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3

A nosotros nos gusta:

El juego preferido de mi familia es:

Las actividades que organizamos los fines de semana son:

El lugar más lindo al que hemos ido de paseo es:

4

Lista

Completa las líneas punteadas con los beneficios:

Los beneficios de tener una vida activa.

● Para la salud del cuerpo:

1.

2.

● Para la familia:

1.

2.

¿Qué opinas?

1

La hija de Humberto tiene seis años, tiene un peso normal y es fanática de la televisión. Humberto ha leído que no es bueno que los niños estén mucho tiempo sentados frente al televisor, por lo que a su hija le permite hacerlo solamente dos horas al día.

Nombre:

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~



2

A Francisca le preocupa mucho que sus hijos salgan al parque a jugar porque piensa que es peligroso por la violencia que existe en las calles. Ella prefiere que estén dentro de la casa todo el día.

Nombre:

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

Tu opinión es valiosa

Cuéntanos qué te pareció este cuaderno y si tuviste dificultades para llenarlo.

A large writing area with 20 horizontal wavy blue lines for text.

A page of handwriting practice paper. The page is white and contains 28 horizontal wavy blue lines for writing. The page is framed by a purple top and a teal bottom, with an orange dotted border.



AUTORES: Fundación INTEGRA y Unilever
EDITORES: Editorial Recrea y Gestión Social
ILUSTRACIONES: Colectivo Saltamontes
COORDINACIÓN Y PRODUCCIÓN: Gestión Social
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: Editorial Recrea
IMPRESIÓN: Procolor