



# PEQUEÑOS GUARDIANES DEL BIENESTAR

Fomentando el Autocuidado Infantil



## Conversaciones Abiertas

Fomenta un ambiente en el hogar donde se pueda hablar abiertamente sobre emociones y autocuidado. Inicia conversaciones positivas sobre cómo se sienten, promoviendo la comunicación efectiva y la comprensión emocional desde una edad temprana.

## Rutinas de Autocuidado

Incorpora rutinas diarias que incluyan actividades de autocuidado de manera divertida. Pueden ser momentos específicos para cepillarse los dientes, practicar la relajación antes de dormir o simplemente dedicar tiempo a actividades que les gusten y les relajen.



## Espacios de Reflexión

Crea rincones en casa dedicados a la reflexión y la creatividad. Equipa estos espacios con materiales artísticos y fomenta que los niños exploren sus emociones a través del arte y la escritura, proporcionando una vía para la autorreflexión positiva.

## Juegos con Propósito

Diseña juegos y actividades que promuevan la actividad física y el autocuidado. Esto puede incluir juegos al aire libre que involucren movimientos conscientes, fortaleciendo tanto el cuerpo como la mente de manera lúdica y positiva.

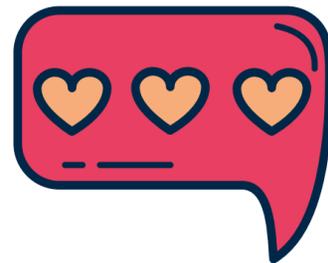


# EJEMPLOS DE APLICACIÓN

01

## Hora de las Emociones:

Dedica un tiempo regular para hablar sobre cómo se sienten los niños. Puedes hacerlo durante las comidas o antes de dormir. Utiliza preguntas abiertas y fomenta la expresión de emociones sin juicio.



02

## Calendario Interactivo:

Crea un calendario visual con actividades de autocuidado diarias. Incluye imágenes o iconos que representen cepillarse los dientes, momentos de relajación, y otras actividades. Los niños pueden marcar cada actividad cumplida.



03

## Rincón Creativo:

Destina un rincón en la casa con materiales artísticos. Anima a los niños a dibujar, escribir o simplemente reflexionar en este espacio. Puedes también participar en actividades creativas junto a ellos para fortalecer el vínculo.



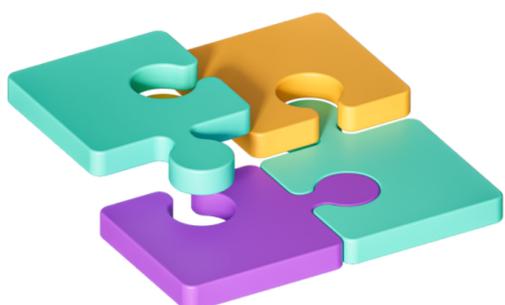
04

## Desafíos en Familia:

Crea desafíos físicos que involucren a toda la familia. Pueden ser carreras en el jardín, juegos de equilibrio, o incluso yoga adaptado para niños. La idea es hacer del ejercicio una actividad divertida y compartida.



## RECURSOS PARA FAMILIAS



### Acciones para cuidar tu cuerpo

Revisa este video para conocer más sobre el tema.

[Accede al recurso](#)



Esta iniciativa forma parte del Proyecto Avanzar que acompaña al colegio este año.