



HIGIENE Y SALUD EN PANDEMIA

Cuadernillo de Actividades para Nivel Inicial ¹

El Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (**CEREN**), creado en el año 1989, es un centro propio de la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (**CIC/PBA**). Realiza actividades de investigación, docencia, formación de recursos humanos, servicios de transferencia y asistencia técnica en temas de alimentación, nutrición, crianza y desarrollo infantil.

La realización de este cuadernillo se inscribe en la producción de materiales que acompañan las actividades pedagógicas de transferencia sobre **Promoción de la Alimentación Saludable** del programa **La Ciencia va a la Escuela** de la CIC/PBA.

Dichas actividades, llevadas a cabo por el CEREN desde el año 2015, consisten en la realización de talleres y jornadas educativas en escuelas primarias, secundarias, jardines de infantes, comedores infanto-juveniles, copas de leche, ferias de ciencia y escuelas de educación especial de La Plata, Berisso y Ensenada.

ACTIVIDADES:

Quién y Qué.....	Pág. 1
¡A lavarse las manos! antes y después de.....	Pág. 5
Detectives de frutas y verduras.....	Pág. 11

(1) Este cuadernillo fue elaborado por Carola Ruiz y Lautaro González en el marco del proyecto "Condiciones de vida de los hogares y cuidados frente al aislamiento social preventivo y obligatorio por COVID-19 en La Plata, Berisso y Ensenada. Estado de situación del bienestar infantil y propuestas". Programa de Articulación y Fortalecimiento Federal de las Capacidades en Ciencia y Tecnología COVID-19 (2020-2021) del Ministerio de Ciencia y Tecnología de la Nación.



QUIÉN Y QUÉ

DÍGALO CON MÍMICA

Objetivo: Que los/as alumnos/as identifiquen los distintos trabajadores que han tenido un rol fundamental durante la pandemia y por otro lado las actividades que se pueden realizar en casa, cuando necesitamos estar aislados para cuidarnos.

Muchas personas trabajan día a día para ayudarnos en estos momentos y nosotros ayudamos usando barbijo y lavándonos las manos para cuidarnos entre todos. En este juego tenemos que descubrir **QUIÉNES SON** estas personas tan importantes y también **QUÉ ACTIVIDADES** podemos realizar en casa para divertirnos y cuidarnos.

Participantes: 3 o más personas.

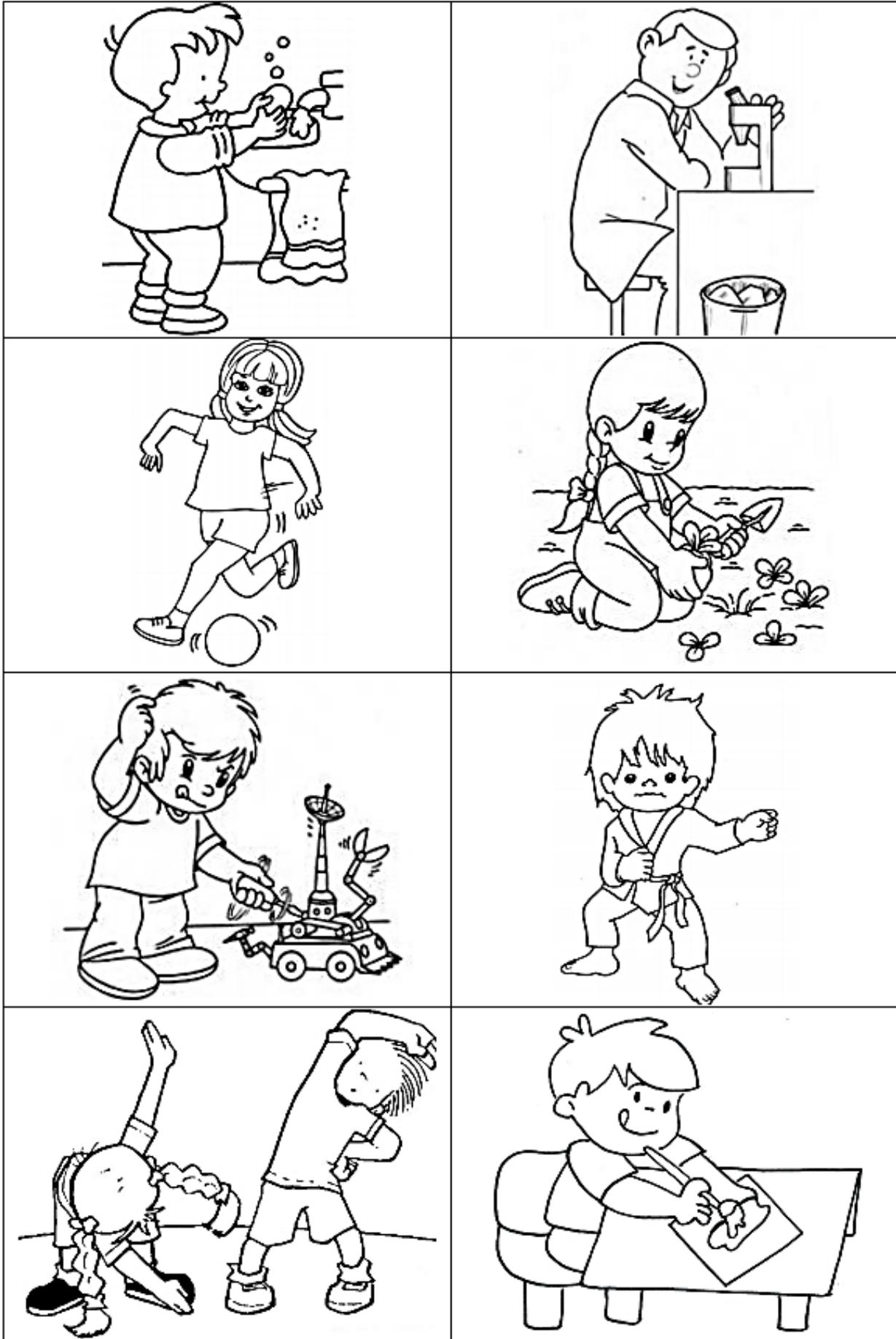
Preparación: Imprimí las tarjetas, colórealas y recortalas. Pegarle cartulina atrás para que queden más resistentes. Los participantes se ubican en círculo con espacio para moverse. Un/a adulto/a controla el tiempo y se queda con el mazo de cartas.

Desarrollo: Quien tiene el mazo, le da la primera carta a la persona más chica para comenzar. Ésta mira lo que le tocó y luego tiene 60 segundos para representar con mímica lo que aparece en su carta. Es decir, deben comunicarse solo con gestos, acciones y movimientos, sin hablar. En algunas tarjetas aparecerán oficios y profesiones, en las que tienen que representar **QUIÉN ES** el personaje que le tocó. En otras, aparecerán niños realizando actividades que podemos hacer en casa para divertirnos y cuidarnos. En ese caso tendrán que representar **QUÉ ESTÁ HACIENDO** ese personaje. ¡Recuerden que no pueden hablar! Los demás jugadores tienen que adivinar qué se está representando. Si alguien adivina, quien estaba haciendo la mímica muestra la carta y se la queda. Luego le toca a quien adivinó levantar una carta y representar con mímica, como hizo el jugador anterior. Si nadie adivina, se muestra la carta y se devuelve al mazo, es decir que no se la queda nadie.

Fin del juego: Una vez que se acaba todo el mazo, cada jugador cuenta la cantidad de cartas que consiguió. Gana quien más cartas haya acumulado.

Material para imprimir, colorear y recortar:









¡A LAVARSE LAS MANOS! ANTES Y DESPUÉS DE...

JUEGO DE MEMORIA

Objetivo: Que los/as niños/as identifiquen en qué momentos del día y en qué situaciones deben lavarse las manos para prevenir enfermedades, a través de un juego de memoria.

¿Por qué tenemos que lavarnos las manos?

En las manos tenemos muchos gérmenes que pueden producirnos enfermedades. Aunque no podamos verlos son muchos más de los que nos podamos imaginar. Por ejemplo, el coronavirus puede llegar a nuestras manos a través del contacto con otras personas o con superficies que han sido contaminadas por el virus, y luego al llevar nuestras manos a la cara (ojos, nariz, boca) introducimos el virus a nuestro cuerpo. Por eso tenemos que lavarlas varias veces al día, para tenerlas bien limpias.

¿Cómo?

Mojarse las manos antes de usar el jabón. Refregarse las manos durante unos 30 segundos haciendo espuma, sin olvidarse de ningún rincón: lavarse siempre de ambos lados, entre los dedos y debajo de las uñas. Refregar hasta las muñecas. Enjuagarse bien las manos con agua, cuidando de no desperdiciarla, eliminando del todo el jabón. Cerrar la canilla y secarse las manos con una toalla limpia. Si se encuentran en la vía pública o un lugar sin sanitarios disponibles, se puede reemplazar el agua y jabón por alcohol en gel.

¿Cuándo?

En ciertos momentos del día es muy importante lavar las manos, para evitar contagiarnos de enfermedades, como por ejemplo del Coronavirus. Por ejemplo:

Antes y después de comer, tocar alimentos o ayudar en la cocina.

Después de sacar la basura, o tocar desperdicios.

Después de tocar cosas en lugares públicos: mesas, pasamanos, picaportes, barandas

del colectivo, etc.

Después de tocar dinero, llaves, animales, juguetes y juegos de la plaza

Después de ir al baño o tocar un pañal.

Preparación

Imprimir las tarjetas. Podés pegarles una cartulina del color que desees del lado de atrás para que queden más resistentes. Colorear las imágenes como más te guste. Recortar las tarjetas por la línea punteada.

Participantes:

De 2 a 4 personas por turno.

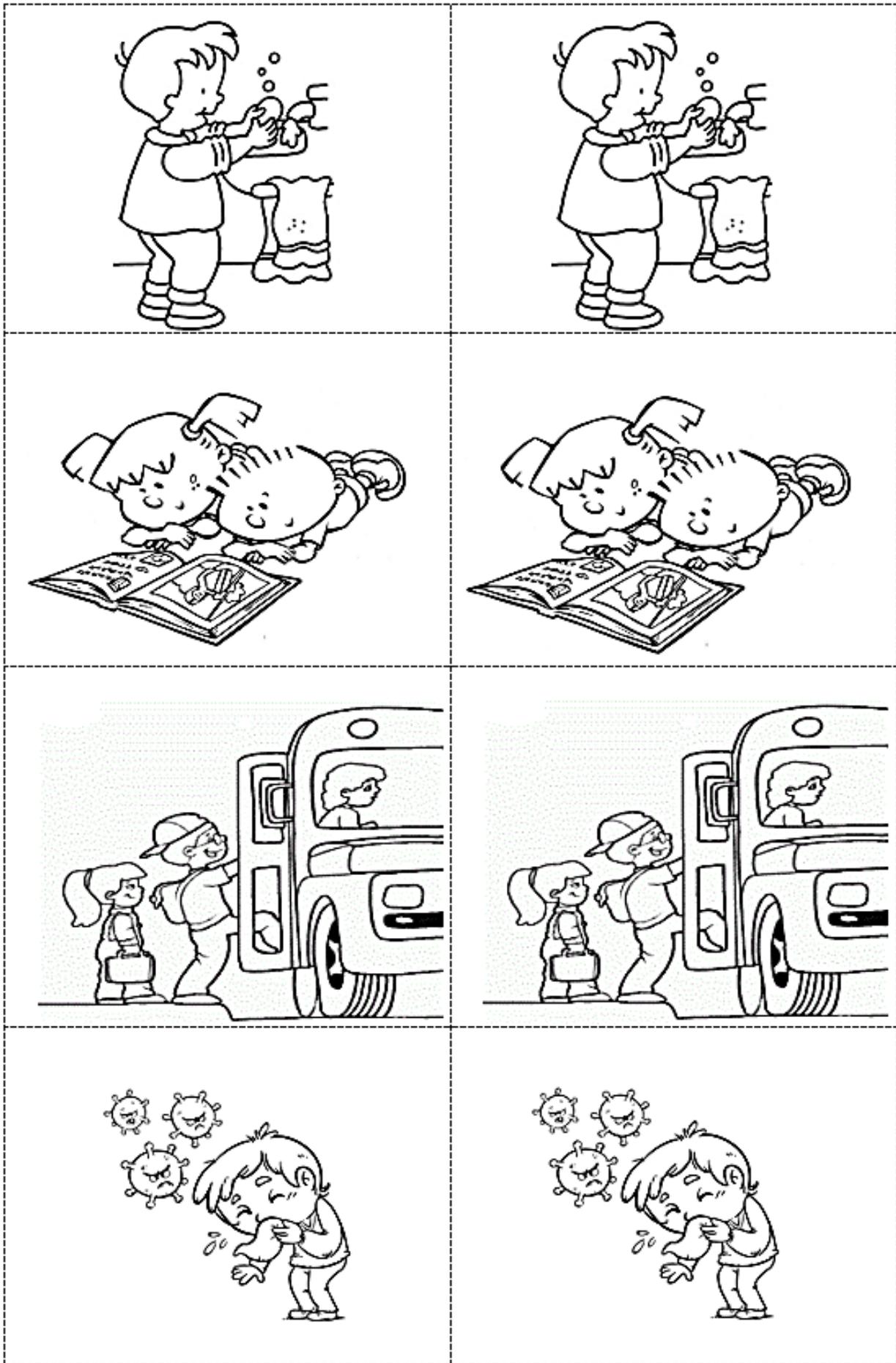
Desarrollo:

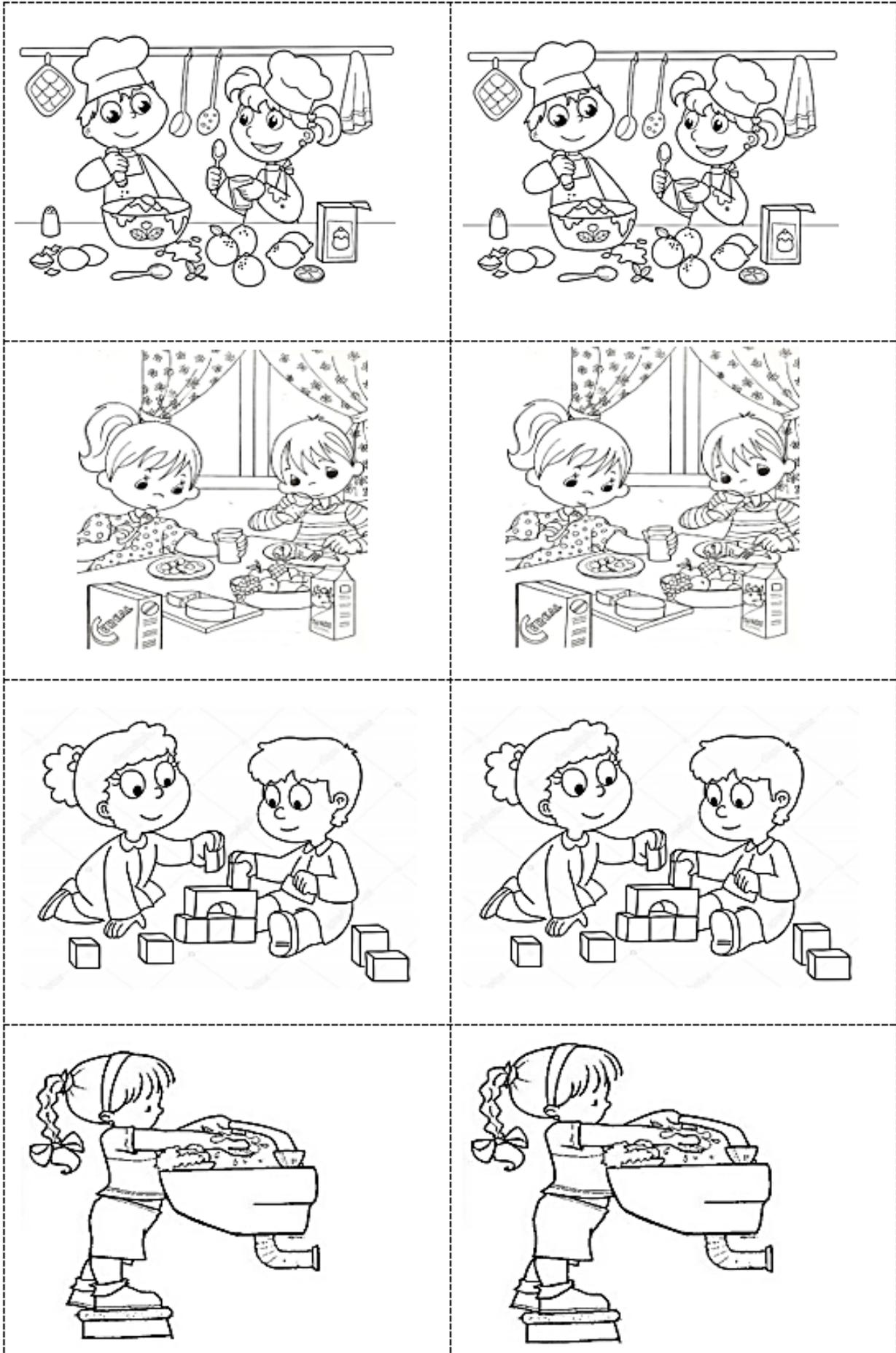
El Juego de Memoria se compone de pares de tarjetas iguales que se mezclan y se colocan sobre la mesa con la imagen hacia debajo de modo que no se vean. Consiste en encontrar los pares de imágenes iguales. Es importante que las tarjetas permanezcan siempre en el mismo lugar para que sean más fáciles de memorizar. El primer participante elige dos tarjetas y las da vuelta, con la imagen hacia arriba. Si las fichas son distintas las coloca nuevamente en su lugar y continúa el siguiente participante. Si ambas imágenes son iguales las guarda y juega otra vez.

Fin del juego:

Finaliza cuando no quedan más tarjetas en juego y será ganador quien más pares de tarjetas haya juntado.

Material para imprimir, colorear y recortar:











DETECTIVES DE **FRUTAS Y VERDURAS**

Identificar y señalar

Objetivo:

Que los/as alumnos/as logren reconocer el grupo de alimentos **FRUTAS Y VERDURAS**, que es el que necesitamos consumir diariamente en mayor cantidad que el resto, y lo diferencien del grupo de **DULCES Y GRASAS**, los cuales hay que reducir o evitar su consumo para lograr una alimentación más saludable.

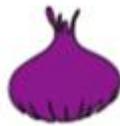
Los alimentos que se recomiendan consumir diariamente se los llama alimentos de “todos los días”. Estos alimentos pertenecen a los siguientes grupos: • Frutas y verduras • Cereales y legumbres • Carnes y huevos • Lácteos y derivados • Aceites, semillas y frutos secos. Las **FRUTAS Y VERDURAS** son los alimentos que más tenemos que comer porque son los que nos aportan los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo cumpla adecuadamente con sus funciones.

En cambio, el grupo de **DULCES Y GRASAS** contiene alimentos que aportan mucha energía pero poca cantidad de nutrientes, o nutrientes de baja calidad (grasas saturadas, grasas trans) y si los comemos en exceso nos pueden ocasionar problemas de salud. Por eso es recomendable consumirlos “moderadamente”, es decir, no hacerlo con una frecuencia diaria, y cuidando siempre el tamaño de la porción. En este grupo podemos encontrar: alfajores, chocolates, caramelos, azúcar, dulce de leche, mermeladas, miel, manteca, margarina, mayonesa, grasa animal (vacuna o porcina), gaseosas, jugos comerciales, galletitas dulces de alto tenor graso, postres, helados, papas fritas, chizitos, palitos, facturas, bizcochos de grasa, hojaldres, tortas, torta frita, galleta, pan con chicharrón, pan con grasa, etc.

Desarrollo:

En la siguiente imagen marcar con un **CÍRCULO VERDE** los alimentos que pertenecen al grupo de **FRUTAS Y VERDURAS** y con un **CÍRCULO ROJO** los que pertenecen al grupo de **DULCES Y GRASAS**.

Material para imprimir:





BIBLIOGRAFÍA

Para ampliar la información presentada en el cuadernillo y basándose en las Guías Alimentarias para la Población Argentina, se recomienda acceder a los siguientes documentos:

- Ministerio de Salud de la Nación (2016). Guías alimentarias para la población argentina. Buenos Aires, Argentina.

<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

- Ministerio de Salud de la Nación (2016). Manual director de actividad física y salud de la República de Argentina. Buenos Aires, Argentina

<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/manual-director-de-actividad-fisica-y-salud-de-la-republica-argentina>

- Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (2017). Cuadernillo de actividades para docentes de educación primaria “Con Sabor a Juegos”.

<https://ceren.cic.gba.gob.ar/wp-content/uploads/2019/05/Cuadernillo-alimentaci%C3%B3n-para-docentes-de-primaria.pdf>

- Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (2017). Cuadernillo de actividades para docentes de educación inicial “Con Sabor a Juegos”.

<https://ceren.cic.gba.gob.ar/wp-content/uploads/2019/05/Cuadernillo-de-alimentaci%C3%B3n-para-docentes-de-inicial.pdf>

- Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (2018). Propuesta de Taller de Promoción de Hábitos Saludables para trabajar con chicos y chicas de 5 a 10 años con cuento “¡Para comerte mejor!”.

<https://ceren.cic.gba.gob.ar/wp-content/uploads/2019/05/Propuesta-de-taller-de-promoci%C3%B3n-de-habitos-saludables.pdf>

- Centro de Estudios en Nutrición y Desarrollo Infantil (2019). Cuadernillo de experiencias y experimentos con alimentos destinado a niños/as a partir de 10 años

“+EXP Ciencia/Salud”. Incluye juegos y actividades. <https://ceren.cic.gba.gob.ar/wp-content/uploads/2019/05/Cuadernillo-de-experiencias-y-experimentos-con-alimentos.pdf>

- Ministerio de Desarrollo Social. SENAF. Guías pedagógicas sobre COVID-19 para jugar en casa.

<https://www.argentina.gob.ar/desarrollosocial/ninezyadolescencia/materialescovid19/guias>

Información de contacto CEREN:

Calle 52 entre 121 y 122 (Edificio del LEMIT)

CP 1900, La Plata, Buenos Aires

Argentina

TE: (0221) 489 2811

E-mail: ceren@cic.gba.gob.ar

Página: ceren.cic.gba.gob.ar