



*Luis*

*Luisa*

## **PRESENTACIÓN**

Las estudiantes de Educación Preescolar, de VII semestre con ansias de contribuir a un mejoramiento de la calidad de vida de las instituciones educativas, Hogar Infantil Pelusa, Corporación de la Sagrada Familia; Escuelas Jorge

Robledo y Eugenio Pacelly estaremos promoviendo la estrategia artistas de la salud.

Buscamos vincular el aprendizaje con la práctica, involucrando a los niños y niñas como socios, en la realización de actividades artísticas relacionadas con el hábito de aseo y nutrición.

## INTRODUCCIÓN

Amigo lector con esta cartilla, podrás aprender, aplicar e inducir aspectos importantes para tu vida óptima como practicar una adecuada cuidado de nuestro cuerpo, prevenir enfermedades y mantenernos sanos en un ámbito definido como lo es el espacio escolar y familiar.



*LUIS*

Recorrido que llevaran a cabo con el acompañamiento de Luisa y Luis dos personajes que te enseñaran prácticas para adquirir adecuados estilos de vida.



*LUISA*

## JUSTIFICACIÓN

Esta cartilla es importante porque va a permitir que Luis y Luisa te enseñen prácticas cotidianas del adecuado cuidado permitiendo que entre adultos y niños se den encuentros participativos e

interactivos permitiendo que se forjen comportamientos saludables y construir hábitos más permanentes.

## OBJETIVOS

- ☺ Fomentar el autocuidado en niños y niñas de 3 a 6 años a través de prácticas educativas que nos brindarán Luis y Luisa
- ☺ Dar a conocer la adecuada forma de promocionar los hábitos de salud, a través de actividades artísticas.



# ARTISTAS DE LA SALUD

*Hola amiguitos y amiguitas yo soy Luis y ella es Luisa.*

*Te acompañaremos por esta aventura que comienzas a leer pues será un viaje inolvidable en el cual aprenderás prácticas para un adecuado cuidado de nuestro cuerpo con respecto a la higiene y a la nutrición.*

*Ahora sí que comience...*

*Luis tu sabes ¿Qué es autocuidado?, Mira Luisa es la forma como cuidas de tu cuerpo y velas por su entorno procurando una calidad de vida óptima.*

*O sea Luis que son los que desarrollamos cada uno a manera de hábito y las que realizamos a diario, claro, además las prácticas de autocuidado son esenciales porque permiten la prevención de la*

*enfermedad, es decir que cuidando nuestro cuerpo prevenimos enfermedades y nos mantenemos sanos.*

*Luisa pero resulta que en el cuidado del cuerpo intervienen muchos hábitos que debemos tener en cuenta por ejemplo la limpieza de los oídos, ah! Luis a mi me explicaron que debe hacerse diariamente durante el baño; dejamos caer un poco de jabón. Cuando salimos de la ducha nos secamos suavemente la oreja con la toalla o papel higiénico*

*sin introducirlo al oído, este se seca por dentro sólo. Uhi!... Luisa tu sabes mucho, ¿sabes?*

*Luis otro aspecto importante, es la limpieza de nuestros dientes.*



*Yo también se que no debemos utilizar materiales como copitos, ni pinzas, palos; debido a que podemos lastimarnos y causarnos algún daño en el tímpano.*

*Y por último con respecto a este tema algo muy importante a tener presente, es la cera que tenemos dentro de nuestros oídos tiene la función de protegerlos contra impurezas, además sirve de lubricante para el conducto auditivo externo, es por esto que no debemos retirarlo de nuestros oídos... Eso sí, si sentimos la sensación de tener el oído tapado, debemos visitar al médico para que el observe si tenemos tapón de cerumen y el nos realizará el lavado pertinente.*

*¡Tu sabes que estos hay que asearlos constantemente para evitar daños?*

*Si, en la mañana después de desayunar, al medio día, después de almorzar y en la noche después de cenar. Si Luisa, ya me lo había dicho mi odontólogo. Pero ¿Sabes? hay que cuidar los dientes de leche pues ellos conservan el espacio a los dientes permanentes... Luis, mi mamá no sólo me enseñó a lavarme los dientes si no que además constantemente me supervisar si lo hago de manera correcta, os dientes de arriba los cepillo hacia abajo, los de abajo los cepillo hacia arriba y las muelitas en forma circular a, y no puedo olvidar la limpieza de la lengua. Para evitar el mal olor; si nos cepillamos bien los dientes nunca nos dolerán y se verán siempre sanos y fuertes. El cepillo de dientes recomendable debe tener los cerdas medianas y todas al mismo nivel y de la misma consistencia. Además hay que cambiar el cepillo cuando las cerdas están abiertas o cada 3 meses.*

*Luisa, como te parece que en el cuidado de nuestro cuerpo también juega un papel importante la*

*alimentación variada. Luis ¿Y qué es una alimentación variada?, mira es el intercambio de alimentos e los distintos grupos para cada una de las comidas..., y entonces ¿Qué es una alimentación balanceada?..., es aquella que proporciona al organismo todas las sustancias nutritivas de acuerdo a sus requerimientos.*

*O sea, Luis que a nuestra edad es necesaria una alimentación variada, suficiente en cantidad y calidad, pues estamos en la etapa en pleno desarrollo y crecimiento no solo físico si no también mental, esto nos va a permitir un adecuado paso a la niñez a la edad adulta.*



*¡Claro Luisa!  
¿Sabes?, tengo  
una inquietud  
¿Cómo así que*

*grupos de alimentos?... Los grupos de alimentos son la clasificación de los mismos; están los grupos de los cereales: importantes porque nos dan energía, aportan algunas vitaminas y minerales, hay que lavarlos muy bien antes de consumirlos, también está el grupo de carne: que no sólo previenen la anemia y favorecen nuestro crecimiento, y nos proporcionan proteínas.*

*El grupo de verduras nos proporcionan vitaminas, minerales y fibra, nos ayuda al buen funcionamiento del organismo ya que con estos adquirimos defensas contra las enfermedades, el grupo de las frutas, nos proporcionan vitaminas, minerales y fibra; los lácteos nos proporcionan Calcio, vitaminas, minerales y el grupo de grasas; proporcionen calorías para desempeñar las funciones diarias y por último el grupo de los azúcares, los cuales nos proporcionan calorías ¡Eso sí! Recuerda que para estar bien nutrido no*

*necesitas comer en gran cantidad si no con una buena calidad.*



## **CONCLUSIONES**

- ✎ *Por medio de los personajes de la cartilla, Luis y Luisa, se pretende propiciar un acercamiento a los niños, generando espacios a padres - maestros en los cuales se den elementos técnicos - prácticos importantes sobre el autocuidado.*
- ✎ *Con la utilización de la cartilla, se evidenciaron cambios positivos en los diferentes espacios educativos.*
- ✎ *Los aportes teóricos que posee la cartilla permitirá que tanto niños como niñas adquieran conocimientos sobre hábitos de aseo y nutrición.*
- ✎ *La cartilla está diseñada de manera lúdica que permita favorecer los procesos de aprendizaje en la población infantil, familiar y docente, a través del arte*

## **RECOMENDACIONES**

- ✎ Basándose en el arte, esta cartilla, es importante que se trabaje a la par con el programa para fomentar el autocuidado en niños y niñas de 3 a 6 años y sus familias.*
- ✎ Es importante que mediante el empleo de la cartilla se refuercen los hábitos de aseo y nutrición.*
- ✎ Cuando se utilice la cartilla, se recomienda emplear un lenguaje sencillo, de fácil comprensión y que permita la comunicación de los actores.*
- ✎ Recuerde que la motivación, para el desarrollo del autocuidado, favorecerá la creación de compromisos personales de los pequeños*