

Programa para integrar a la familia a la Educación Parvularia

PROGRAMA

# Manolo y Margarita

Aprenden con sus familias

TALLER

Manolo y  
Margarita  
tienen una  
vida activa y  
saludable



Unidad de Educación Parvularia  
División de Educación General  
Ministerio de Educación  
[www.mineduc.cl](http://www.mineduc.cl)

Programa Manolo y Margarita aprenden con sus familias.  
Taller: Manolo y Margarita tienen una vida activa y saludable.

Diseño e ilustraciones: Designio

Nº ISBN: 978-956-292-336-1  
Registro de propiedad intelectual: 210.658  
Ministerio de Educación  
Alameda 1371, Santiago  
Septiembre 2011.

PROGRAMA

**MANOLO Y  
MARGARITA**

Aprenden  
con sus  
familias

**MATERIAL PARA LA  
EDUCADORA(OR)**

**Manolo y Margarita  
tienen una vida  
activa y saludable**



# 1.

## Contenido para la educadora(or)

### IMPORTANCIA DE LA PRIMERA INFANCIA

La primera infancia es el período en que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social de la persona. Es considerado también un período crítico y crucial en la vida de todo ser humano, pues es la etapa en que se configuran las redes neuronales del cerebro y donde se instalarán los futuros aprendizajes. Estas redes neuronales se formarán en función de la variedad de experiencias proporcionadas por el entorno directo en donde los niños y niñas se desarrollan desde su nacimiento. “La infancia es la etapa evolutiva más importante de los seres humanos, pues en los primeros años de vida se establecen las bases madurativas y neurológicas del desarrollo”<sup>1</sup>, razón por la cual no existen dudas sobre el rol fundamental que cumple la variedad y calidad de las experiencias vividas en este período, resultando esenciales para el éxito en aprendizajes posteriores.

### VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Como se ha mencionado, los primeros seis años de vida constituyen un período de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo del niño y la niña, permitiéndoles adquirir y desarrollar múltiples capacidades y establecer patrones de conducta<sup>2</sup>, razón por la cual es importante promover la adquisición de hábitos de autocuidado desde pequeños.

Desde esta perspectiva, se entiende por salud el estado de completo bienestar biopsicosocial del individuo, incluyendo el correcto funcionamiento y el estado de normalidad del organismo y la mente, opuesto al estado de enfermedad.

La salud incluye la salud física y mental que están interrelacionadas entre sí, siendo mucho más que ausencia de enfermedad, pues supone equilibrio físico, psíquico y social, ser capaz de adaptarse

1 OEI. Metas educativas 2021. Primera infancia (0-6 años) y su futuro. Fundación Santillana.  
2 Unidad de Educación Parvularia, Ministerio de Educación (2002). Programa Manolo y Margarita aprenden con sus padres. Primera etapa. Manolo y Margarita se alimentan bien. Santiago de Chile.

al medio, disfrutar de las oportunidades y desarrollar al máximo las potencialidades físicas y psíquicas, entre otras. Sobre ella incide un gran número de factores que la condicionan y afectan en grados muy diversos: el tipo de dieta y las costumbres alimentarias, la higiene corporal, el ejercicio físico, el descanso, las condiciones de trabajo, la contaminación ambiental y las tensiones, factores sobre los que hay que estar alerta para resguardar el bienestar de la persona y llevar una vida individual, social y económicamente activa y así concretar objetivos propuestos en la vida.

Durante los primeros años se forman muchos hábitos que son fundamentales para la vida, entre ellos los de alimentación, higiene, descanso, etc. La formación de estos hábitos es una de las tareas de cuidado y protección que tiene la familia. Los padres o adultos a cargo de los niños(as), pueden aprovechar las actividades de rutina cotidiana como: levantarse, bañarse, lavarse los dientes, comer, vestirse, etc., para formar hábitos de cuidado y preocupación por promover una vida saludable.

Para propiciar un desarrollo orientado en el bienestar físico, social y emocional del niño y la niña, es necesario mencionar algunos conceptos claves que deben estar presentes en una vida activa y saludable, y que sirven para guiar la toma de decisiones a la hora de generar instancias saludables:

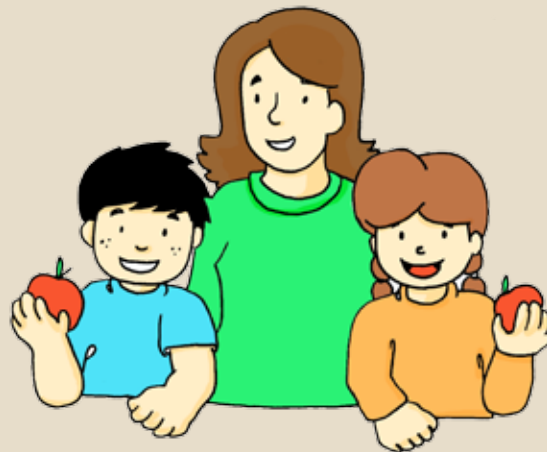
#### **Alimentación saludable:**

Se entiende por alimentación saludable aquella alimentación referida a la ingesta de alimentos que proporcionan salud, bienestar y vitalidad a

las personas, lo cual implica tener cierto nivel de conocimiento respecto a qué alimentos son más pertinentes de consumir en las distintas etapas de la vida<sup>3</sup>.

#### **Alimentación equilibrada:**

Se entiende por alimentación equilibrada aquella alimentación que combina una variedad de alimentos en la cantidad adecuada para satisfacer las necesidades nutricionales del organismo, siendo variada, suficiente, higiénica, económica y agradable. En tanto, una alimentación inadecuada puede ser causada por exceso, déficit o falta de variedad de sustancias nutritivas<sup>4</sup>.



3 Unidad de Educación Parvularia, Ministerio de Educación (2002). Programa Manolo y Margarita aprenden con sus padres. Primera etapa. Manolo y Margarita se alimentan bien. Santiago de Chile.

4 Idem.

**PRINCIPALES NUTRIENTES REQUERIDOS PARA ESTAR SALUDABLES<sup>5</sup>.**

Principales nutrientes	Para qué sirven	Dónde se encuentran
Vitaminas	Protegen de enfermedades	Frutas y verduras.
Proteínas	Ayudan al buen funcionamiento del cuerpo	Carnes, pollo, huevos, pescados, leche y legumbres.
Fibra	Facilita la digestión	Frutas, verduras, legumbres y alimentos integrales.
Hidratos de carbono	Dan energía	Fideos, azúcar, arroz, papas.
Calcio	Protege los huesos y dientes y los hace sanos y firmes	Leche y productos lácteos.
Hierro	Previene la anemia	Carnes, pescados.
Zinc	Ayuda al crecimiento	Carnes, pescados.



<sup>5</sup> CEDEP (2010). Tiempo de Crecer: Guía para la Familia. Santiago de Chile.

**CANTIDAD DE ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EL CONSUMO DE NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 10 AÑOS<sup>6</sup>.**

Alimentos	Frecuencia	Cantidad sugerida
Lácteos bajos en grasa	Todos los días	3 tazas o 3 productos lácteos (leche, yogur o queso).
Verduras	Todos los días	De 4 a 5 años: 2 porciones chicas. De 6 a 10 años: 2 porciones medianas.
Frutas	Todos los días	3 unidades.
Pescado	2 veces por semana	1 trozo chico.
Pollo, pavo o carne sin grasa	2 veces por semana	1 presa o trozo chico.
Legumbres	2 veces por semana	1 plato chico.
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad.
Pastas, fideos, papas, arroz	4 a 5 veces por semana	1 plato chico o 1 unidad.
Pan	Todos los días	De 4 a 5 años: 1 unidad los niños y ½ unidad las niñas. De 6 a 10 años: 2 unidades los niños y 1 ½ unidades las niñas.
Aceite	Todos los días	De 4 a 5 años: máximo 4 cucharaditas. De 6 a 10 años: máximo 6 cucharaditas.
Mantequilla o mayonesa	No es necesario todos los días	Máximo 2 cucharaditas al día.
Azúcar	No es necesario todos los días	De 4 a 5 años: máximo 4 cucharaditas al día. De 6 a 10 años: máximo 5 cucharaditas al día.
Agua	Todos los días	De 4 a 5 años: 5 a 6 vasos. De 6 a 10 años: 6 a 8 vasos.

6 CEDEP (2010). Tiempo de Crecer: Guía para la Familia. Santiago de Chile.

### Comida chatarra:

Se entiende por comida chatarra a aquellos alimentos con un bajo aporte nutritivo, alto contenido de grasa, azúcar y sal, gran cantidad de colorantes y saborizantes artificiales, sustancias que en exceso resultan nocivas para la salud, debido a que la grasa y el azúcar producen sobrepeso, la sal produce retención de líquidos y riesgo de enfermedades cardíacas, en tanto los colorantes y saborizantes artificiales pueden provocar alergias. Además, al resultar sabrosos y atractivos tienen gran cabida en espacios publicitarios, sobre todo en la televisión, medio al que los niños y niñas tienen fácil acceso<sup>7</sup>.

Algunos ejemplos de comida chatarra son: las golosinas, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos y sopas en polvo, caldos de cubo y las comidas envasadas, las que si bien, facilitan la vida, hay que tener presente que no alimentan y su uso debe ser moderado<sup>8</sup>.

Lo importante es tomar conciencia de las consecuencias que tiene el consumo desmedido de este tipo de productos y no eliminarlos en forma permanente, pues su ingesta responsable y moderada no es perjudicial. Por ejemplo, no es lo mismo comer papas fritas para la celebración de un cumpleaños que consumirlas todos los días como colación o tomar bebida en el almuerzo del domingo, que consumirla diariamente a la hora de almuerzo.

### Desnutrición:

Es una enfermedad que afecta el crecimiento y desarrollo del niño y la niña, que tiene como causa el escaso consumo de nutrientes necesarios para crecer y mantenerse saludables. Se caracteriza por una evidente pérdida en relación a la talla

y edad. Si la permanencia de este estado es severa y prolongada, probablemente afecte significativamente el desarrollo físico y psíquico del niño o la niña.

### Obesidad:

Al contrario de la desnutrición, la obesidad es una enfermedad provocada por consumir, en forma prolongada, más calorías (energía) que las que el cuerpo gasta o necesita. Estudios realizados en Chile, señalan que más de un tercio de los niños en edad preescolar tienen sobrepeso y de estos, una proporción importante presenta obesidad<sup>9</sup>.

### Higiene:

La higiene es un aspecto fundamental para mantener el bienestar general y sobre todo para estar saludables físicamente. Para esto es importante enfocarse en dos ámbitos: higiene bucal y el lavado de manos.

El principal objetivo del cepillado de dientes es alterar la placa bacteriana que permanentemente se está formando sobre los dientes y encías, de esta forma se logra impedir que “las bacterias nocivas produzcan los ácidos que dañan a las capas externas de los dientes e inflamen las encías<sup>10</sup>”.

### Higiene bucal

#### ¿Con qué frecuencia se recomienda cepillar los dientes?

Para mantener una buena higiene bucal, es importante cepillar los dientes después de cada comida por al menos durante tres minutos.

En niños(as) pequeños, se recomienda el uso de pasta dental sólo si saben escupirla adecuadamente.

7 Unidad de Educación Parvularia, Ministerio de Educación (2002). Programa Manolo y Margarita aprenden con sus padres. Primera etapa.

“Manolo y Margarita se alimentan bien”. Santiago de Chile.

8 Idem.

9 Idem.

10 Convenio de colaboración MINEDUC – Fundación Educacional Oportunidad. “Proyecto un Buen Comienzo”. Material didáctico. VI Región, Chile, 2011.



### ¿Cómo debemos cepillar los dientes?

- Cepille entre la encía y los dientes.
- Cepille de arriba hacia abajo la parte delantera de los dientes superiores y de abajo hacia arriba los dientes inferiores.
- Cepille de arriba hacia abajo la parte trasera de los dientes superiores y de abajo hacia arriba la parte trasera de los dientes inferiores.
- Para finalizar cepille sus muelas en forma horizontal y no olvide cepillar la lengua también.

### RECUERDE A LAS FAMILIAS:

- Los niños y niñas aprenden a través del ejemplo y del modelo que les entregan permanentemente los adultos que los(as) rodean. Es fundamental que el niño(a) lo(a) vea preocupado(a) de su higiene bucal, pues de esta forma recibirá el mensaje de que se trata de algo importante y tenderá a seguir su ejemplo.
- Además, si no hay buena higiene bucal, aparecerán las caries produciendo dolor y dificultando el consumo de alimentos.

### LOS DIENTES DE LECHE SON IMPORTANTES PORQUE:

- Ayudan al desarrollo del habla.
- Guardan un espacio para la salida de los dientes definitivos.



**Lavado de manos:**

El principal objetivo del lavado de manos es prevenir infecciones. Al lavarnos permanentemente las manos, evitamos el contagio de nosotros mismos y a los demás, ya que los agentes causantes de enfermedades (virus y bacterias) son tan diminutos que resulta imposible observarlos a simple vista.

**¿Con qué frecuencia se recomienda lavar las manos?<sup>11</sup>**

- Después de ir al baño.
- Antes de cocinar.
- Antes de comer.
- Después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.
- Cuando llegamos de la calle.
- Después de acariciar un animal.

**¿Cómo debemos lavar las manos?**

1. Mójese las manos.
2. Aplique jabón y frótese las manos por 20 segundos aproximadamente.
3. Enjuague sus manos con abundante agua, durante 10 segundos aproximadamente.
4. Séquelas con una toalla limpia o de papel.

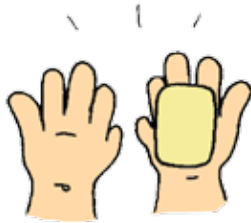


<sup>11</sup> Convenio de colaboración MINEDUC – Fundación Educacional Oportunidad. "Proyecto un Buen Comienzo". Material didáctico. VI Región, Chile, 2011.

## Proceso de lavado de manos<sup>12</sup>



**Mójese las manos.**



**Aplique jabón y frótese las  
manos por 20 segundos  
aproximadamente.**



**Enjuague sus manos con  
abundante agua, durante 10  
segundos aproximadamente.**



**Séquelas con una toalla  
limpia o de papel.**

12 Convenio de colaboración MINEDUC – Fundación Educacional Oportunidad. “Proyecto un Buen Comienzo”. Material didáctico. VI Región, Chile, 2011.

### Actividad física:

Para los niños y niñas entre los 0 y 6 años, la actividad física resulta fundamental, ya que les permite desarrollar su psicomotricidad, coordinar movimientos, ejercitar su musculatura y lograr equilibrio. Por otra parte, también les abre la oportunidad de vivir experiencias nuevas como conocer el espacio que los(as) rodea, experimentando las distintas alturas, posiciones, distancias y dimensiones, experiencias que les dan la posibilidad de desarrollar la noción espacial, fundamental en esta etapa de la vida.

Considerando que para los niños(as) el movimiento corporal resulta espontáneo y placentero, es importante ofrecer actividades al aire libre, ya que ayuda a una mejor oxigenación del organismo, tiene un efecto relajante, permite apreciar la belleza y desarrolla el sentimiento de ser parte de un todo, contribuyendo a la salud física y mental del niño(a). Además, investigaciones recientes señalan que la actividad física favorece la producción de endorfinas, hormonas que contribuyen al estado de ánimo y a la capacidad inmunológica para enfrentar enfermedades.

Un aspecto fundamental en la actividad física es la recreación. Disfrutar, divertirse y deleitarse con la actividad que se está realizando resulta motivante e invita a efectuarla con frecuencia, obteniendo innumerables beneficios en el bienestar de las personas, sobre todo en los niños y niñas, brindando una gran oportunidad para llevar a cabo la actividad central en esta etapa de desarrollo: el juego.

Realizar actividad física es importante por varias razones, dentro de las cuales podemos mencionar:

- Estar saludables.
- Fortalecer músculos y huesos.
- Desarrollar mayor agilidad, permitiendo movernos con facilidad y cansarnos menos.
- Mejorar el sistema respiratorio.
- Mejorar la motricidad.
- Mejorar las defensas del cuerpo y así evitar enfermedades.
- Evitar el sobrepeso y la obesidad, a través del gasto de energía.
- Promover valores como la solidaridad y el trabajo en equipo.
- Promover el desarrollo de habilidades sociales.

Favorecer la recreación.

**“Es importante recordar que la manera como los niños y niñas exploran, conocen y aprenden el mundo desde muy pequeños(as), está íntimamente vinculada a las experiencias que tengan con su cuerpo y sus movimientos y a la construcción y organización de su imagen corporal y de su “esquema corporal”<sup>13</sup>. (Chokler, M, 2005).**

13 En “Experiencias de Aprendizaje sobre corporalidad y movimiento”. Libro 1 P.8. Unidad de Deportes y Recreación - Unidad de Educación Parvularia, Ministerio de Educación (2011).

### ¿Qué actividades podemos proponer a niños de 4 a 6 años?

- Sabemos que a los niños y niñas les gusta moverse, correr, saltar y trepar, por lo tanto, es indispensable brindar la oportunidad para que lo hagan, tanto en la escuela como en el hogar.

#### Los niños(as) de Educación Parvularia pueden:<sup>13 y 14</sup>

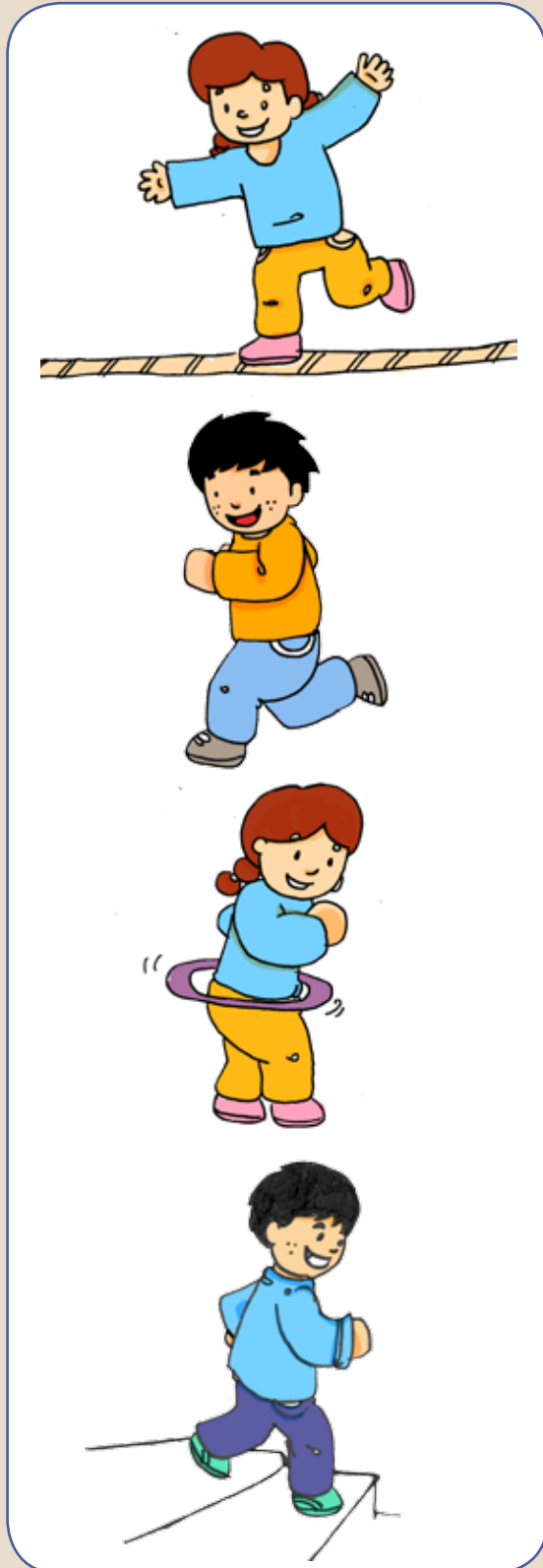
- Caminar sobre una línea.
- Saltar en uno y dos pies.
- Subir y bajar escaleras.
- Correr.
- Patear y atrapar una pelota.
- Jugar al pillarse o a la pinta.
- Bailar.
- Seguir ritmos con implementos como: cuerdas, aros, cintas.
- Desplazarse, combinando posturas como: caminar, correr, trepar, saltar, rodar, agacharse.

#### RECUERDE COMENTAR A LAS FAMILIAS:

- Cuando los niños(as) llegan desde la escuela, necesitan realizar una hora de actividad física en casa, por lo tanto, las familias deben permitirles jugar, resguardando siempre la seguridad y estando bajo la atenta mirada de un adulto.

13 CEDEP (2010). "Tiempo de Crecer: Guía para la Familia". Santiago de Chile. Pp. 130 y 131.

14 Unidad de Educación Parvularia, Ministerio de Educación (2008). "Mapas de Progreso del Aprendizaje para el nivel de Educación Parvularia". P. 17.



## ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS:

- Evitar que los integrantes de la familia, permanezcan mucho tiempo sentados frente al televisor, computador o jugando video juegos.
- Invitar a los niños(as) a realizar actividades cotidianas como: comprar el pan, ir a buscar al hermano(a) a la escuela, andar en bicicleta, correr, etc.
- Generar instancias para compartir en familia: ir a la plaza o a la cancha del barrio, salir de paseo los fines de semana, bailar juntos, etc.
- Promover juegos como: la ronda, el luce, el pillarse, las escondidas, entre otros.
- Acciones como éstas permiten que los niños(a) crezcan en ambientes que favorecen su desarrollo integral, potenciando las posibilidades de convertirse en un adulto sano y activo.

### Descanso:

La contrapartida de la actividad física es el descanso. El sueño es un hábito que ha sufrido cambios en la vida moderna.

Es frecuente observar a niños(as) pequeños que se acuestan tarde y/o que duermen pocas horas. El atractivo de la televisión, los videos y los juegos electrónicos no sólo pueden reducir las oportunidades de actividad física, sino también mantener despiertos a los niños(as) en horas de la noche.

El sueño permite recuperar las energías gastadas durante el día (vigilia) y eliminar las toxinas acumuladas en el cuerpo. Además es especialmente importante en los niños(as), porque la hormona del crecimiento tiene su máxima actividad durante la noche. Cualquier persona que duerme menos de lo que su organismo requiere, nota fácilmente los efectos: desgano, problemas de concentración y memoria, cansancio muscular, disminución del estado de alerta e irritabilidad. Estas sensaciones pueden fácilmente afectar las relaciones interpersonales, generando tensión, discusiones, apatía, etc. A más largo plazo, la falta de descanso puede reducir las defensas del organismo, dejándolo más proclive a enfermar.



Para los niños y niñas de Educación Parvularia, que están en pleno desarrollo, dormir menos de lo necesario puede impactar negativamente los procesos de aprendizaje y crecimiento.

Es por esto la importancia que desde los primeros años, los niños y niñas adquieran hábitos del buen dormir, así como también identifiquen claramente que existe un horario para dormir y despertar, lo que implica respetar las horas de sueño recomendadas para su edad. Es así como para los niños(as) entre 4 y 5 años se recomiendan cerca de 11 horas de sueño y para los de 6 a 12 años, se recomiendan alrededor de 10 horas<sup>15</sup>.

**Recomendaciones para que las familias promuevan un buen descanso:**

- Tener un horario para dormir y levantarse.
- Disponer de un ambiente que invite al descanso: luz tenue o apagada, silencio, tranquilidad, seguridad, etc.
- Evitar que los niños(as) realicen actividades que los agite antes de dormir.
- Evitar que los niños(as) vean televisión o estén frente al computador antes de dormir.
- Leer un cuento o contar alguna historia antes de acostarse.
- Acompañar al niño(a) a la cama, cobijando lo suficiente para que no tenga frío ni calor, dando las buenas noches y un beso.
- Los niños y las niñas requieren aprender a identificar las características de los ambientes saludables y tomar conciencia de que estas condiciones contribuyen a su salud, de esta forma comprenderán la importancia de cuidarse y crecer sanamente, reforzando la adquisición de su autonomía.

15 CEDEP (2010). "Tiempo de Crecer: Guía para la Familia". Santiago de Chile. Pp. 130 y 131.





## 2. Objetivos del taller

### QUE MADRES, PADRES Y FAMILIAS:

- Reflexionen sobre sus propias actitudes y comportamientos respecto a promover la vida saludable en sus niños y niñas.
- Valoren la importancia de la actividad física para los niños y niñas.
- Comprendan la necesidad de una alimentación equilibrada y variada en el crecimiento de sus niños y niñas.
- Propongan acciones para promover una vida activa y saludable con sus niños y niñas.



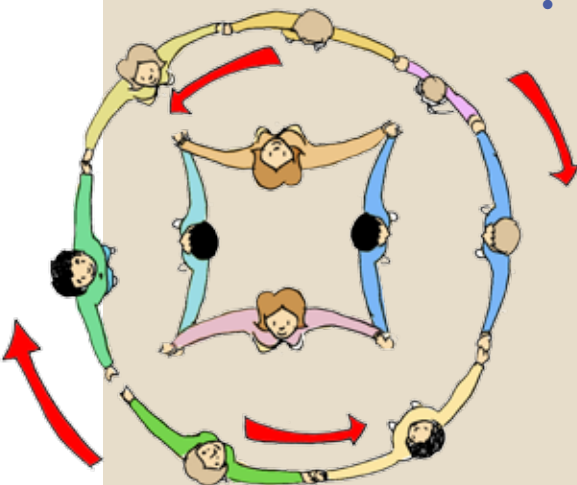
## 3. Recursos

### DINÁMICA: La ronda preguntona

- Listado de 10 preguntas. Puede encontrarlas en la página n° 33, sección “recursos”.

### JUEGO: “Creciendo sanos y activos”

- Tablero y dado (1 por grupo).
- Set de 28 tarjetas con preguntas (uno por grupo). Estos materiales los encuentra en las páginas 33-48, de la sección “recursos”.
- Fichas (1 por persona).







## 4. Desarrollo del taller

### PRESENTACIÓN (5 minutos)

#### ANTES DE DAR INICIO AL TALLER, TENGA PRESENTE:

- Inicie la sesión comentando sobre lo que les pasó con las actividades propuestas en el taller anterior.
  - Revise las actividades del taller anterior realizadas en el hogar.
  - Pregunte si hubo dificultades para efectuarlas y solicite que ofrezcan sugerencias para superarlas.
  - Indague en qué medida participó el resto de la familia.
  - Favorezca la reflexión entre los participantes.
- Dé a conocer el tema del taller, sus objetivos y las actividades que se llevarán a cabo.



## MOTIVACIÓN

(10 minutos)

Inicie la conversación preguntando a los participantes cuándo fue la última vez que bailaron o jugaron con su niño(a).

Luego, invítelos(as) a realizar la dinámica “la ronda preguntona”, cuyo objetivo es promover una instancia para que los asistentes se conozcan y generen un ambiente de confianza y comodidad.

Esta dinámica consiste en formar dos círculos, uno dentro del otro, mirándose mutuamente.

- Una vez formados los dos círculos, anímelos(as) a jugar a la ronda cantando una canción (por ejemplo, La niña María, Ronda de San Miguel, Arroz con leche, etc.), proponiendo distintos movimientos como: saltar en uno y dos pies, agacharse, dar una vuelta, saltar, bailar variando la velocidad, trotando, etc.
- Señale que en cualquier momento usted dará un aplauso, señal que indicará que deben detenerse y responder la pregunta que usted planteará al participante que tienen al frente. Para un mayor orden, se sugiere que primero responda el círculo de afuera y luego el círculo de adentro.
- Calcule un minuto por respuesta.
- Continúe la dinámica siguiendo la lista de preguntas hasta que pasen diez minutos aproximadamente. Si usted considera necesario, puede escribir su propia lista de preguntas.
- Se recomienda ensayar una vez para cerciorarse que todos(as) comprendieron las instrucciones.
- Al finalizar plantee las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron?
  - ¿Están cansados(as)?
  - ¿Han jugado a este juego u otro similar con su niño(a)?

- ¿Cuándo fue la última vez que realizó actividad física?

## CONVERSEMOS EN PEQUEÑOS GRUPOS

(20 minutos)

- Juego: “Creciendo sanos y activos”.
- Invítelos(as) a formar grupos de siete integrantes aproximadamente. Cada grupo debe tener un tablero y un set de tarjetas con preguntas, las que al reverso tendrán su respectiva respuesta correcta.
- Una vez que se forman los grupos, cada uno elige a un delegado, quien será el encargado de registrar el puntaje de cada integrante.
- Se inicia el juego: un participante “lanza” el dado y avanza la cantidad de espacios indicados. Escoge una pregunta, la lee en voz alta y responde. Luego el mismo participante lee la respuesta que está al reverso de la misma tarjeta. Si su respuesta es correcta gana 1 punto, si está incorrecta, 0 punto.
- Luego continúan de igual forma, hasta que todos(as) hayan respondido al menos una pregunta.
- Si sobran preguntas y tiempo, pueden continuar hasta que se acabe uno de los dos.
- Mientras los grupos realizan la actividad, es recomendable que usted los acompañe, los anime a atreverse a responder y resuelva posibles dudas que puedan surgir.

**Es muy importante enfatizar en la importancia de participar en la actividad, independiente a conocer o no las respuestas correctas, lo principal es que los integrantes de cada grupo tengan ganas de aprender y que vivan una experiencia agradable.**

## TODOS JUNTOS

(20 minutos)

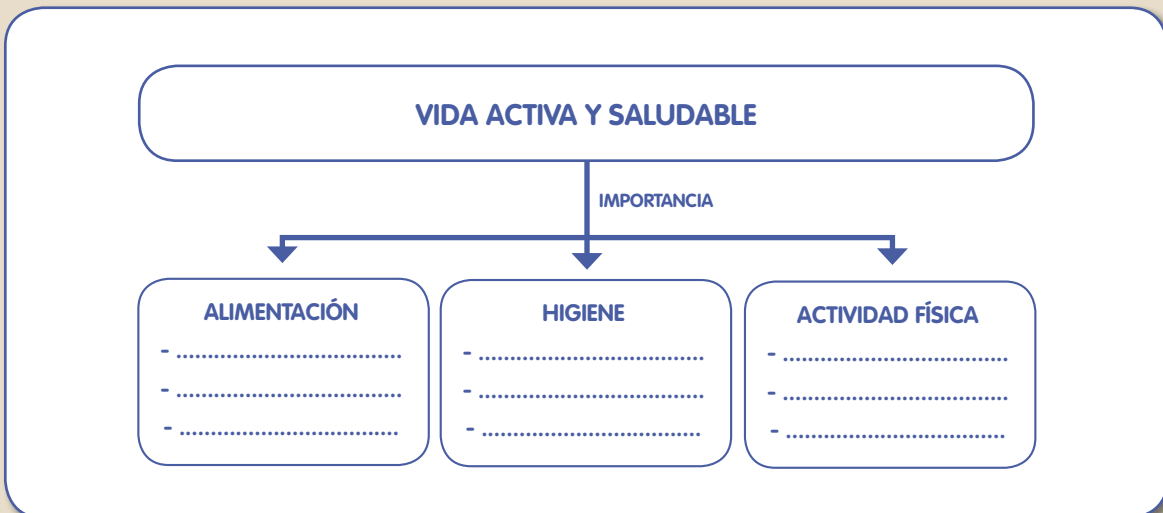
- Invite a los participantes a comentar la experiencia. Puede orientar la conversación con preguntas como:  
De acuerdo a los temas tratados:
  - ¿De cuál tenía más y/o menos conocimiento?
  - ¿Cuántas respuestas estaban correctas?
  - ¿Hubo algún tema y/o respuesta que les llamó la atención? ¿Cuál? ¿Por qué?
- Tome nota de las ideas centrales para luego organizarlas en la siguiente etapa.



## SABÍA USTED QUÉ...

(10 minutos)

- En este momento, organice y recuerde los aportes realizados por los participantes, reafirme ideas centrales y complemente con aquellos contenidos que no fueron expresados en el trabajo grupal. Estos contenidos los puede encontrar al inicio de este taller, en la sección “contenido para la educadora”.
- Puede guiarse por el siguiente esquema:



- Recuerde mencionar la importancia de incorporar hábitos que promuevan una vida activa y saludable, tanto en ellos(as) como adultos como en sus niños(as), para que exista consecuencia entre el discurso y el actuar, ya que los niños y niñas están permanentemente observando e imitando las actitudes de los adultos que los(as) rodean.

### Y PARA TERMINAR...

(5 minutos)

En este momento invite a los participantes a mencionar los aprendizajes adquiridos en el taller, aquello que les fue más significativo y se comprometen a corregir o potenciar en su vida o en la de sus niños(as).

Considerando estos comentarios concluya, refuerce y precise acuerdos y compromisos acordados personal y grupalmente.

Se sugiere que a medida que se mencionen los acuerdos y compromisos, un(a) participante del grupo o usted, los escriban en un paleógrafo o pizarrón. De esta manera estarán visibles para todos(as) y será más fácil recordarlos.

Es posible que algún participante manifieste interés por tomar apuntes, en este caso, favorezca la iniciativa disponiendo de los materiales necesarios (papel y lápiz).

Recuerde que todas las opiniones son válidas e importantes, por lo que promueva a que cada uno(a) de los participantes opine en algún momento del taller.

### ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA

(10 minutos)

En este momento revise la cartilla para las familias junto a los participantes del taller, leyendo los contenidos e invitándolos(as) a escribir aquella información que para ellos(as) es importante.

Al momento de leer la sección “para promover una vida activa y saludable podemos...”, incentívelos(as) a elegir tres acciones que se comprometen a realizar durante el mes, señalando que para el próximo taller es importante llevar la cartilla para compartir sus resultados.

En la misma tabla se observan cuatro espacios en blanco disponibles para que cada participante anote las acciones o acuerdos que hayan surgido durante el trabajo grupal.





## 5. Evaluación del taller

(10 minutos)

### EVALUACIÓN DE LAS FAMILIAS

Invite a los participantes a reunirse en grupos de tres personas (aproximadamente) para comentar y evaluar el taller. Para esto, anote las preguntas de evaluación en el pizarrón, y mientras los grupos las responden y comentan, acérquese a ellos y acoja los comentarios. Tome nota de las respuestas, las que le pueden servir para mejorar un próximo taller.

#### PREGUNTAS:

¿Qué aprendí en este taller?

---

---

---

¿Qué me gustó de este taller?

---

---

---

¿Qué podría mejorar?

---

---

---

### EVALUACIÓN DE LA EDUCADORA(OR)

Una vez finalizado el taller, complete la siguiente tabla.

PAUTA DE AUTOEVALUACIÓN	Taller			
	MB	B	S	I
¿Tuvo una asistencia superior al 50% de los apoderados?		–	–	
¿El grupo se motivó con el tema?				
¿El tema representó algo novedoso para los participantes?				
¿Se logró crear un ambiente acogedor y de confianza?				
¿Las actividades facilitaron la participación de todos?				
¿Los asistentes tuvieron oportunidad de expresar lo que saben?				
¿Los asistentes se escucharon entre sí?				
¿Piensa que hubo algún aprendizaje en los participantes?				
¿Se cumplieron los objetivos propuestos?				
¿Las instrucciones para el trabajo grupal fueron claras?				
¿Pudo cerrar precisando acuerdos y compromisos establecidos?				
¿Le resultó posible atenerse al tiempo previsto?				
¿Los asistentes habían hecho las actividades para el hogar? (en caso que corresponda).				
¿Se siente satisfecha con el desarrollo general de la reunión?				

Observaciones a considerar en la próxima reunión.

MB: Muy Bien

B: Bien

S: Suficiente

I: Insuficiente

## REFERENCIAS

1. CEDEP (2010) Tiempo de Crecer: Guía para la Familia. Santiago de Chile.
2. Convenio de colaboración MINEDUC – Fundación Educacional Oportunidad. “Proyecto un Buen Comienzo”. Material didáctico. VI Región, Chile, 2011.
3. Haeussler, I.M. (1997). “Aprendiendo a ser padres: Guía para la educación positiva”. Dolmen Ediciones. Santiago de Chile.
4. Ministerio de Salud (2007). Programa educativo: Programa de promoción y prevención en Salud Bucal para niños y niñas preescolares. Santiago de Chile.
5. Milicic, N. (1991). “A ser feliz también se aprende”. Grijalbo/Random House Mondadori. Santiago de Chile.
6. Milicic, N. y López de Lérída, S. (2006). “¿Quién dijo que era fácil ser padres?” Editorial Planeta. Santiago de Chile.
7. Unidad de Deportes y Recreación-Unidad de Educación Parvularia, Ministerio de Educación (2011). Experiencias de Aprendizaje sobre corporalidad y movimiento. Libro 1.
8. Unidad de Educación Parvularia, Ministerio de Educación (2002). Programa Manolo y Margarita aprenden con sus padres. Primera etapa. “Manolo y Margarita se alimentan bien”. Santiago de Chile.
9. Unidad de Educación Parvularia, Ministerio de Educación (2002). Programa Manolo y Margarita aprenden con sus padres. Segunda etapa. “Manolo y Margarita tienen una vida activa y saludable”. Santiago de Chile.
10. Universidad de California, Berkeley (2004). “Primeros 5 California: Guía para Padres. Comisión de Niños y Familias de California”. EEUU.
11. Universidad de California, Berkeley (2008). “Primeros 5 California: Consejos para los nuevos Padres. Comisión de Niños y Familias de California”. EEUU.

PROGRAMA

**MANOLO Y  
MARGARITA**

Aprenden  
con sus  
familias

CARTILLA PARA LAS FAMILIAS

**Manolo y Margarita  
tienen una vida  
activa y saludable**









### LA ACTIVIDAD FÍSICA ES IMPORTANTE PORQUE...

- Permite tener una buena salud.
- Fortalece huesos y músculos.
- Mejora el sistema respiratorio.
- Brinda mayor agilidad, permitiendo moverse con facilidad y con menos cansancio.
- Previene el sobrepeso y la obesidad.
- Mejora las defensas del cuerpo, disminuyendo las enfermedades.
- Mejora la motricidad.
- Favorece la socialización y aprendizaje de normas, a través de actividades en equipo.

### PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, ES IMPORTANTE PORQUE...

- Fortalece la seguridad en sí mismo(a).
- Favorece el desarrollo de una autoestima positiva.
- Favorece el desarrollo de habilidades sociales.
- Disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades como: obesidad, diabetes, hipertensión, osteoporosis, entre otras.
- Aumenta la concentración, por ende, el rendimiento escolar.

### UNA FAMILIA QUE PROMUEVE UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

- Envía colaciones saludables, por ejemplo:
  - Yogur.
  - Leche.
  - Frutas, presentadas como ensaladas de frutas.
  - Cereales bajos en azúcar.
  - Frutos secos (pasas, maní sin sal, nueces, higos, almendras).
- Evita premiar con golosinas, buscando alternativas saludables y entretenidas.
- Promueve los hábitos de higiene en sus niños y niñas:
  - Lavado de manos permanente.
  - Cepillado de dientes después de cada comida y antes de dormir.
- Predica con el ejemplo y es consecuente con su discurso.
- Respetar las horas de descanso y establece una rutina para que éste se cumpla.
- Genera espacios para que sus niños(as) practiquen actividades de movimiento.
- Acompaña a sus niños(as) a diferentes experiencias que involucran actividad física.



**PRINCIPALES NUTRIENTES REQUERIDOS PARA ESTAR SALUDABLES**

PRINCIPALES NUTRIENTES	Para qué sirven	Dónde se encuentran	Recomendación de consumo
Vitaminas	Protegen de enfermedades	Frutas y verduras	2 porciones pequeñas todos los días.
Proteínas	Ayudan al buen funcionamiento del cuerpo	Carnes, pollo, huevos, pescados	1 porción pequeña, 2-3 veces por semana.
		Leche y productos lácteos	3 productos, todos los días.
		Legumbres	1 plato pequeño, dos veces por semana.
Fibra	Facilita la digestión	Frutas, verduras	2 porciones pequeñas todos los días.
		Legumbres y alimentos integrales	1 plato pequeño, dos veces por semana.
Hidratos de carbono	Dan energía	Fideos, azúcar, arroz, papas	1 plato pequeño o 1 unidad.
Calcio	Protege los huesos y dientes y los hace sanos y firmes	Leche y productos lácteos	3 productos, todos los días.
Hierro	Previene la anemia	Carnes, pescados	1 trozo pequeño dos veces por semana.
Zinc	Ayuda al crecimiento	Carnes, pescados	1 trozo pequeño dos veces por semana.

## PARA PROMOVER UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE PODEMOS:

ACTIVIDADES	Me comprometo a:
Proporcionar una dieta equilibrada, combinando y promoviendo el consumo de: frutas, verduras, lácteos, cereales, pescado, pollo, legumbres, arroz, pastas, huevos y agua.	
Disminuir la cantidad de golosinas (papas fritas, soufflés, caramelos, bebidas, etc.), limitando su consumo sólo a celebraciones especiales.	
Incentivar la ingesta de agua por sobre el consumo de jugos y bebidas artificiales.	
Explicar al niño(a) los beneficios del consumo de alimentos saludables.	
Fomentar los hábitos de higiene: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cepillar los dientes después de cada comida.</li> <li>• Lavar las manos frecuentemente.</li> </ul>	
Modelar los hábitos que quiero que mi niño(a) adquiera. Por ejemplo: consumir frutas, verduras, agua; cepillarse los dientes, lavarse las manos, salir a caminar, bailar, jugar, etc.	
Regular el tiempo que mis niños(as) están frente al computador y/o televisor.	
Establecer una rutina para preparar el descanso: apagar la tv, disminuir el ruido, apagar/atenuar la luz, etc.	

\*Si requiere agregar más conductas o compromisos, puede hacerlo en los espacios en blanco del cuadro.

\*Recuerde elegir tres acciones para realizar durante este mes y llevar esta cartilla al próximo taller para comentar su experiencia.

## REDES

- **Chile para niños:** una entretenida página web en la que encontrará información, música, cuentos e imágenes de nuestro país. Ingresa aquí: [www.chileparaninos.cl](http://www.chileparaninos.cl)
- **Chile Crece Contigo:** este sitio es parte del Sistema de Protección Integral a la Infancia. Cuenta con secciones diferenciadas para adultos, niños y especialistas, entregando información de calidad para apoyar el desarrollo de los niños y niñas en los primeros años de vida. Podrá encontrar cuentos, canciones, recetas de cocina saludable para preparar juntos en familia y muchas cosas más. Ingresa aquí: [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)
- **Nacidos para leer:** espacio orientado al fomento de la lectura en la primera infancia. Reúne consejos para la familia y educadores, así como videos y documentos para descargar. Ingresa aquí: [www.nacidosparaleer.gob.cl](http://www.nacidosparaleer.gob.cl)
- **Club Forestín:** en esta página los niños y las niñas podrán aprender a cuidar el medio ambiente, a través de cuentos, imágenes para colorear, útiles consejos y divertidos juegos. Ingresa aquí: [clubforestin.conaf.cl](http://clubforestin.conaf.cl)





PROGRAMA

**MANOLO Y  
MARGARITA**

Aprenden  
con sus  
familias

## RECURSOS

**Manolo y Margarita  
tienen una vida  
activa y saludable**



## DINÁMICA: “LA RONDA PREGUNTONA”


### Preguntas:

- ¿Cómo te llamas?
- ¿Cuál es el nombre de tu niño(a)?
- ¿A qué te dedicas?
- ¿Qué haces en tu tiempo libre?
- ¿Tienes hijos(as)? ¿Qué edad tienen?
- ¿Qué tipo de películas te gustan? (terror, ficción, románticas, comedias, etc.).
- ¿Qué lugar del mundo te gustaría conocer?
- Si te ganaras un premio millonario, ¿qué harías con él?
- ¿Cómo quieres que te recuerde tu niño(a)?
- Si fueses un animal, ¿qué animal te gustaría ser? ¿Por qué?



9

22	21	20	19	18	17	16	15
23							14
24							13
25							12
26							11
27							10
28							9
<b>META</b>							8
<b>PARTIDA</b>	1	2	3	4	5	6	7





1

**¿Qué puedo hacer para que mi niño(a) no deje la comida que le sirvo?**

Prepare un ambiente tranquilo y acogedor. Presente la comida en forma colorida y apetitosa, de esta manera el niño(a) se sentirá atraído por probar los alimentos que usted le preparó. Mencione los efectos positivos de los alimentos: “serás más grande”, “más fuerte”, “más linda(o)”, “crecerás sano(a)”, “con energía”, “aprenderás más”, etc.



2

**¿Cuántas horas necesita dormir mi niño(a)?**

Los niños y niñas de 4 y 5 años necesitan dormir 11 horas. Los niños y niñas de 6 a 12 años, cerca de 10 horas.



3

**¿Qué puedo hacer para que mi niño(a) realice más actividad física?**

Invite a su niño(a) a efectuar actividades que involucren movimiento, por ejemplo: saltar en uno o dos pies, saltar la cuerda, subir y bajar escaleras, correr, bailar, jugar al pillarse, trepar, jugar a la pelota, andar en bicicleta, etc. IncentíVELO(a) a caminar: ir a comprar, ir a la plaza, ir a buscar al hermano(a) a la escuela, etc. Modere el tiempo que está frente al televisor, computador, video juegos, etc.



4

**¿Por qué es importante promover la adquisición de hábitos desde pequeños?**

Porque las experiencias vividas en esta etapa, son fundamentales para sentar las bases de los aprendizajes, por lo que es considerada la instancia ideal para la adquisición de hábitos y conductas que favorezcan un desarrollo integral del niño y la niña, los que implican también, el autocuidado y el bienestar físico, psíquico y social.



5

¿Es verdad que los niños(as) deben aprender a comer de todo?

Sí. Para asegurar una alimentación equilibrada es importante que los niños y niñas ingieran alimentos pertenecientes a los distintos grupos alimenticios, es decir, deben ingerir: lácteos, verduras, frutas, pescado, carne, legumbres, pastas, arroz, pan y agua. Puede ser que a su niño(a) no le gusten los garbanzos, pero sí las lentejas, como ambos pertenecen al grupo de las “legumbres”, no insista en que coma garbanzos.



6

¿Qué puedo hacer para que a mi niño(a) no le cueste dormirse?

Para que los niños(as) no presenten dificultades a la hora de dormirse, es importante establecer normas. Por ejemplo:

- a.** Elabore junto con su niño(a) un horario y los pasos de la rutina antes de acostarse y póngalos en práctica diariamente. Por ejemplo: bañarse, cepillarse los dientes, ponerse el pijama, meterse a la cama, lectura de un cuento y/o regalinear un momento. Finalmente, darse las buenas noches, un beso y apagar la luz.
- b.** Cuando el niño(a) esté realizando una actividad y se acerca la hora de dormir, avísele unos 10 a 15 minutos antes, la cantidad de tiempo que le queda para terminar su actividad, de esta forma el niño(a) se organiza y sabe que debe comenzar su rutina para acostarse.
- c.** Disponga de un ambiente que invite al descanso. Por ejemplo, apague la luz o disminuya su intensidad, baje el volumen del televisor o la radio, etc.



7

### ¿Para qué nos sirve realizar actividad física?

Realizar actividad física ofrece múltiples beneficios:

- Ayuda a mantener un peso adecuado, evitando el sobrepeso y la obesidad.
- Fortalece los huesos y músculos.
- Mejora el sistema respiratorio.
- Mejora las defensas del organismo, previniendo enfermedades.
- Mejora el ánimo, ya que genera endorfinas.
- El realizar actividades en grupo, permite generar espacios de convivencia, fortaleciendo las relaciones interpersonales.
- Permite aumentar las expectativas de vida.



8

### ¿Desde qué edad se recomienda llevar a los niños(as) al dentista?

Se recomienda realizar la primera visita al dentista entre los seis meses y el primer año de vida, cuando comienzan a aparecer los dientes de leche, ya que es el momento ideal para que los padres conozcan aquellas conductas que permitirán un buen desarrollo dental en su niño(a).



9

**¿Cómo puedo prevenir el sobrepeso y la obesidad en mi niño(a)?**

Realizando actividad física frecuentemente. Luego que los niños(as) llegan de la escuela, necesitan una hora de actividad física en su casa. Invítelos(as) a ir a comprar el pan, a buscar a su hermano(a) a la escuela, ir a la plaza en bicicleta, jugar en el patio, a bailar juntos, etc. También es necesario moderar las horas que su niño(a) está frente al computador, televisión o video juegos , y proponga actividades al aire libre y que impliquen movimiento.

Modere el consumo de comida chatarra, ya que si bien resulta muy atractiva y accesible, el exceso de este tipo de alimentos impacta negativamente sobre la salud y bienestar de los niños, niñas y adultos.



10

**¿Cuál es la importancia de un buen descanso?**

El descanso es de vital importancia para todas las personas, ya que permite recuperar las energías gastadas durante el día y eliminar las toxinas del cuerpo. En los niños(as) es especialmente importante, porque la hormona del crecimiento tiene su máxima actividad durante la noche.



11

**¿Qué actividades puedo efectuar con los niños y niñas de 4 a 6 años?**

Puede proponer actividades como:

- Saltar en uno y dos pies.
- Saltar la cuerda.
- Andar en bicicleta.
- Jugar al pillarse.
- Bailar y seguir ritmos con implementos como: cuerdas, aros, cintas.
- Subir y bajar escaleras.
- Patear y atrapar una pelota.
- Hacer carreras variando la velocidad.
- Jugar a la pelota en grupo.
- Salir a jugar a la plaza.
- Desplazarse, combinando posturas como: caminar, correr, trepar, saltar, rodar, agacharse.



12

**¿Por qué es importante la higiene?**

La higiene es necesaria y fundamental para evitar el contagio y la adquisición de enfermedades, y así estar saludables. El correcto lavado de manos y cepillado de dientes son elementales en este tema.





13

**¿Qué puedo hacer para que mi niño(a) no se enferme tanto?**

Para que su niño(a) crezca sano(a) es fundamental promover una dieta balanceada, es decir, ingerir alimentos pertenecientes a los diversos grupos alimenticios. Además, debe promover la adquisición de hábitos de higiene desde pequeños. Por ejemplo: lavarse las manos después de ir al baño, antes de comer, al llegar de la calle, luego de estornudar o limpiar su nariz, etc. Otro hábito muy importante a esta edad, es cepillarse los dientes después de cada comida.



14

**¿Cuáles son las consecuencias de un descanso inadecuado?**

Algunas consecuencias de un descanso inadecuado son:

- Irritabilidad.
- Desgano.
- Disminución del estado de alerta.
- Cansancio muscular.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para aprender.
- Alteraciones en el crecimiento.
- Disminución de las defensas.



15

**¿Qué puedo hacer para que mi niño(a) adquiera los hábitos para una vida activa y saludable?**

Para que los niños y niñas incorporen más fácilmente los hábitos de vida saludable, es importante que el adulto modele las conductas que quiere lograr. Por ejemplo, si quiere promover que su niño(a) se lave frecuentemente las manos, debe verlo(a) a usted hacerlo permanentemente, lo mismo ocurre con el cepillado de dientes y con el consumo de alimentos saludables. Usted y las personas que rodean al niño(a) deben ser consecuentes con el mensaje que quieren transmitir.



16

**¿Para qué nos cepillamos los dientes?**

El objetivo de cepillar los dientes es alterar la placa bacteriana que está en constante formación sobre dientes y encías. Esta placa es la causante de formar caries en los dientes y de inflamar las encías.



17

**¿Qué se entiende por salud?**

Se entiende por salud al estado de completo bienestar biológico, psicológico y social de la persona. Esto incluye el correcto funcionamiento del organismo y la mente. El estar sano no significa ausencia de enfermedad, sino que involucra equilibrio físico, psíquico y social.



18

**¿Con qué frecuencia se recomienda cepillar los dientes?**

Se recomienda cepillar los dientes después de cada comida y antes de acostarse, por al menos tres minutos.



19

**¿Qué significa que una alimentación sea saludable?**

Se entiende por alimentación saludable aquella que contiene nutrientes y que proporciona salud, bienestar y vitalidad a las personas.



20

**¿Es correcto que los niños(as) de 4-5 años utilicen pasta dental?**

Se recomienda el uso de pasta dental en niños(as) de 4 a 6 años, cuando saben escupirla adecuadamente y siempre bajo la supervisión de un adulto. La cantidad debe ser del tamaño de una arveja.



21

**¿Qué se entiende por  
alimentación equilibrada?**

Se entiende por alimentación equilibrada aquella que incluye una variedad de alimentos en la cantidad adecuada, satisfaciendo las necesidades nutricionales del organismo, siendo variada, suficiente, higiénica, económica y agradable.



22

**¿Son importantes los  
dientes de leche? ¿Por qué?**

Porque favorecen la alimentación, permitiendo la correcta deglución y degustación de los alimentos, facilitan la pronunciación de palabras, mantienen el espacio para los dientes definitivos y favorecen el desarrollo de una autoestima positiva.



23

¿Cuáles son los nutrientes que componen una alimentación equilibrada?

Para que una alimentación sea equilibrada debe estar compuesta por:

- Vitaminas: frutas y verduras.
- Proteínas: carnes, pollo, huevos, pescados, leche, legumbres.
- Fibra: frutas, verduras, legumbres, alimentos integrales.
- Hidratos de carbono: fideos, azúcar, arroz, papas.
- Calcio: leche y productos lácteos.
- Hierro: carnes y pescados.
- Zinc: carnes y pescados.



24

¿Para qué nos lavamos las manos?

Para evitar el contagio de virus y bacterias causantes de enfermedades, es decir, para prevenir el contagio de enfermedades en nosotros mismos y a los demás.



25

### ¿Qué es la comida chatarra?

Se refiere a los alimentos con un bajo aporte nutritivo, alto contenido en grasa, azúcar, sal, colorantes y saborizantes artificiales, y que su consumo en exceso se relaciona con sobrepeso, retención de líquidos, riesgo de enfermedades cardíacas, alergias, entre otros. La intención es aprender a consumir este tipo de productos en forma moderada y responsable, dejando su consumo para aquellas ocasiones especiales y no habituales como la colación de cada día.



26

### ¿Qué se entiende por desnutrición?

La desnutrición es una enfermedad que afecta el crecimiento y desarrollo del niño y la niña. Se produce por el escaso consumo de nutrientes necesarios para crecer y mantenerse saludables.



27

**¿Qué se entiende por obesidad?**

La obesidad es una enfermedad provocada por consumir más calorías (energía) que las que el cuerpo gasta o necesita, es decir, existe un desbalance entre el consumo y el gasto de energía. El consumo desmedido de alimentos ricos en grasa y azúcar, son la principal causa de esta enfermedad.



28

**¿Las bebidas gaseosas forman parte de una alimentación saludable?**

No. Las bebidas gaseosas contienen alta cantidad de azúcar, colorantes y saborizantes artificiales. Es importante aprender a moderar el consumo.



