



Universidad Nacional Autónoma de México



ACTIVIDADES NAVIDEÑAS

**DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COMISIÓN MIXTA PERMANENTE DE LOS CENDI
Y JARDÍN DE NIÑOS**



Elaboración: 5/12/2022

Vigencia: Indefinida

ESTIMADAS MADRES USUARIAS

La Comisión Mixta Permanente de Supervisión de los CENDI y Jardín de Niños así como la Dirección de los CENDI Y Jardín de Niños UNAM a través de la Coordinación Médica, pone a su disposición algunas actividades navideñas enfocadas en como cuidar su salud, en esta temporada, ya que se presentan enfermedades respiratorias, que afectan a toda la población, sin embargo, los niños y niñas menores de 6 años corren mayor riesgo de presentarlas y enfermar de gravedad. Para esto queremos compartir con ustedes unas medidas preventivas y aprender jugando.



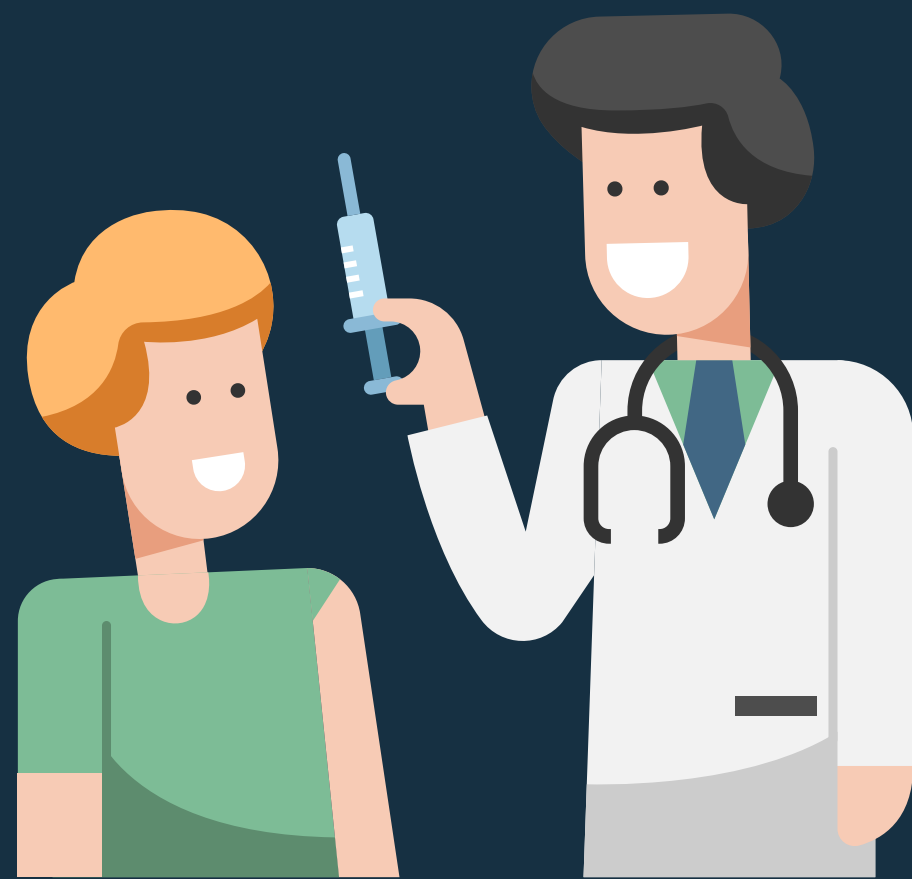
ADIVINA LA IMAGEN

Esta actividad consiste en que los niños y niñas a través de la descripción que den sus mamás puedan descubrir la imagen de la medida preventiva que deben de realizar en esta época invernal. Comencemos....





Vacunarse



Aplicarse las vacunas correspondientes, con base en su esquema de vacunación. Poniendo énfasis en la influenza que es anual.

Ropa para frío y en capas



Usar chamarra, guantes, gorro al salir para evitar respirar aire frío. Cambios bruscos de temperatura, pueden enfermarnos.

Consumir vitamina C



Consume gran variedad de frutas cítricas para mejorar las defensas de tu cuerpo, como: naranja, mandarina, limón, lima y toronja, guayaba, tejocote y kiwi.

Estornudo de etiqueta



Lavado de manos



Lava las manos a menudo, especialmente después de estornudar o toser, al regresar de la calle, antes y después de ir al baño y antes de comer.

No te automediques



Si tienes alguna infección respiratoria, presentas fiebre u otros síntomas, no tomes medicinas sin que un médico lo autorice.

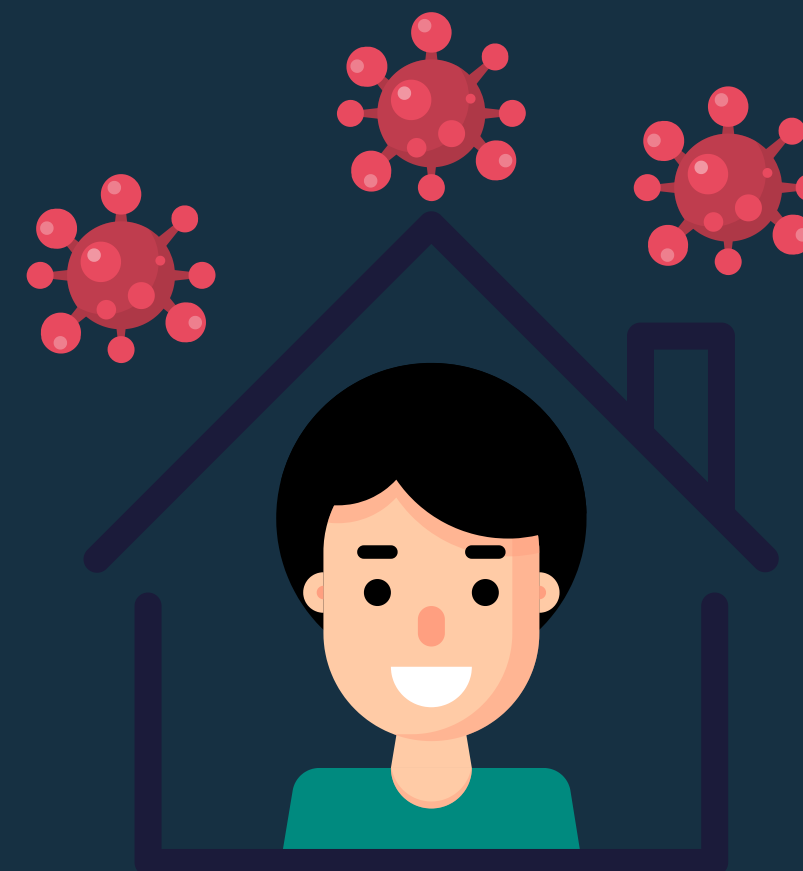


Acude al médico



Cuando tengas síntomas como: fiebre, dolor de cabeza intenso, dificultad para respirar, escurrimiento nasal, acude con tu médico del ISSSTE.

Quedate en casa



Evitar salir de casa cuando estemos enfermos o con sintomatología de gripa para evitar contagiar a los demás.

MENSAJERO DE NAVIDAD

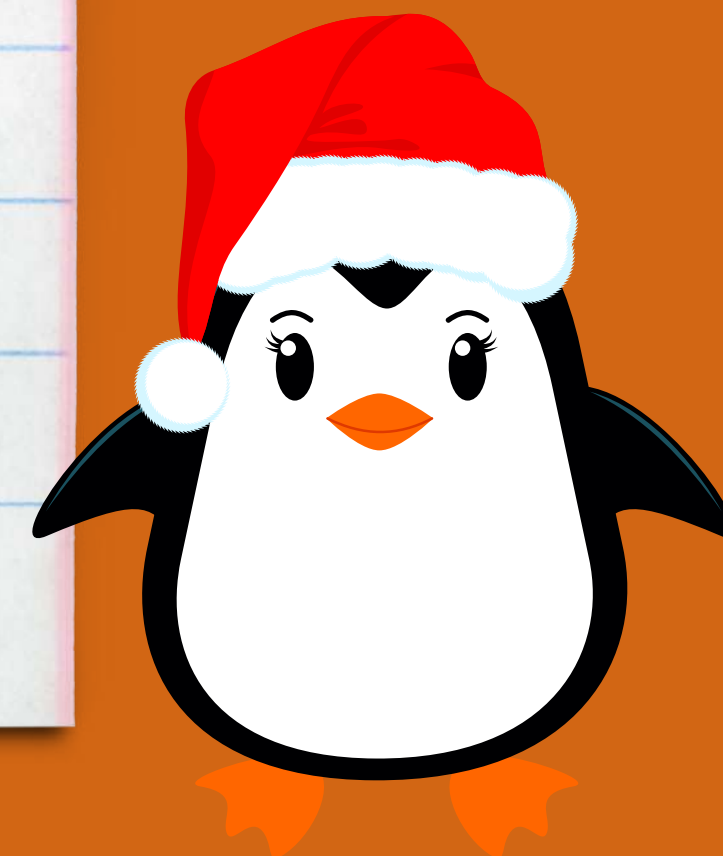
Esta actividad consiste en pedirle a los niños y niñas que escriban o dibujen una carta para enviarla a alguien que ellos quieren. La temática de esta actividad es que ellos expresen su amor, afecto y que les cuenten como pueden cuidarse para no enfermar y que todos esten sanos.





PARA:

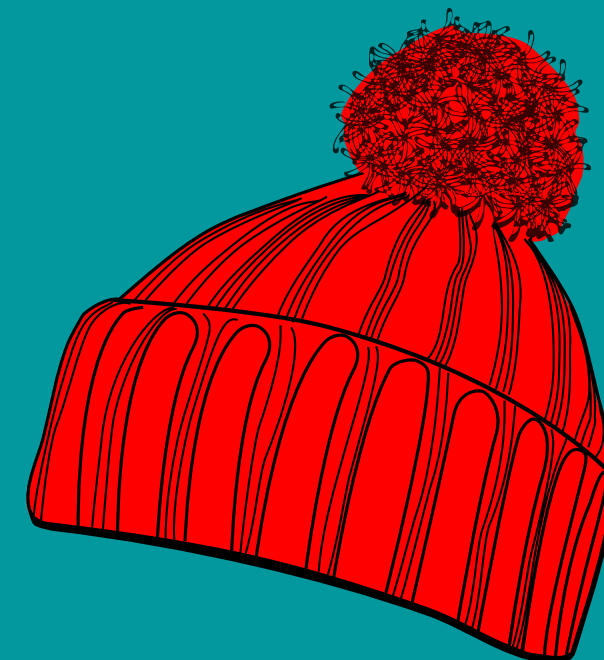
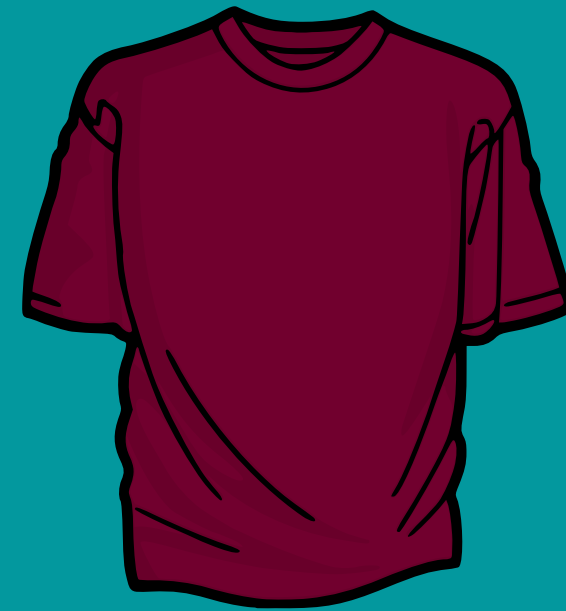
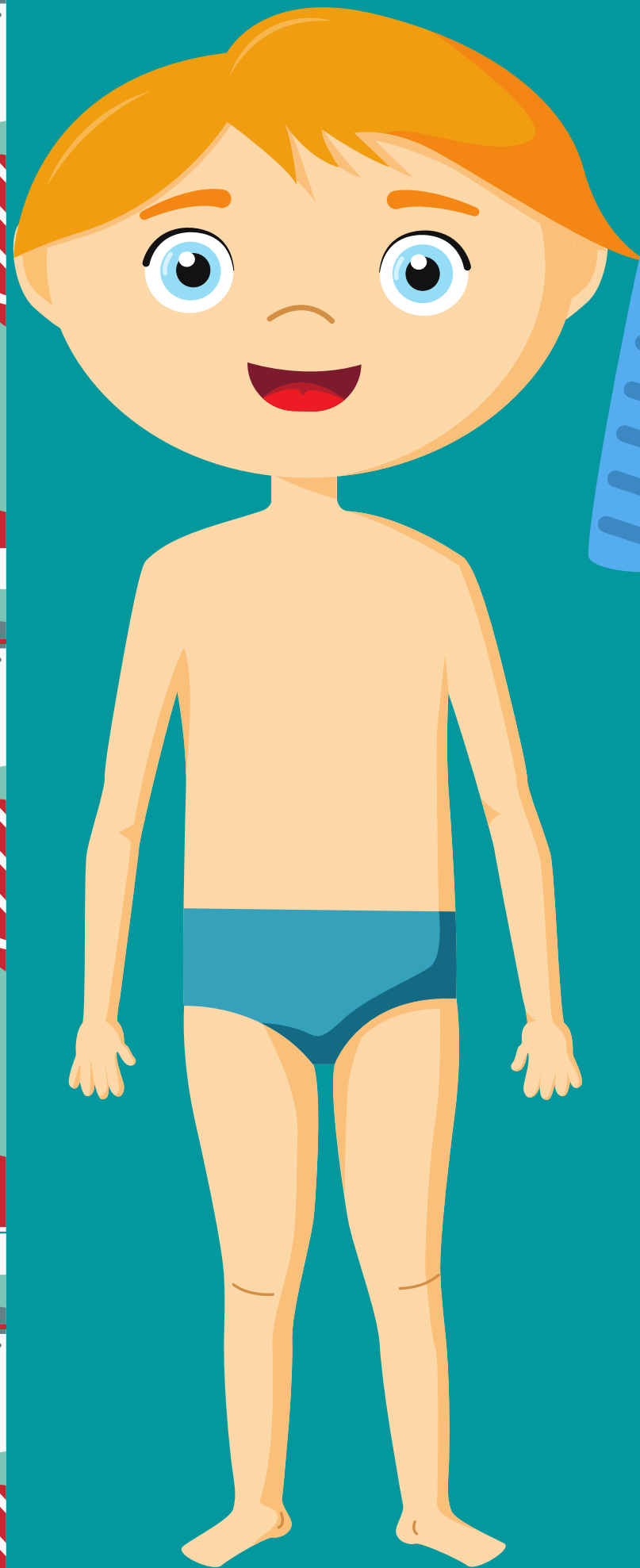
A large, blank, lined area for writing a message, resembling a sheet of paper with horizontal blue lines.

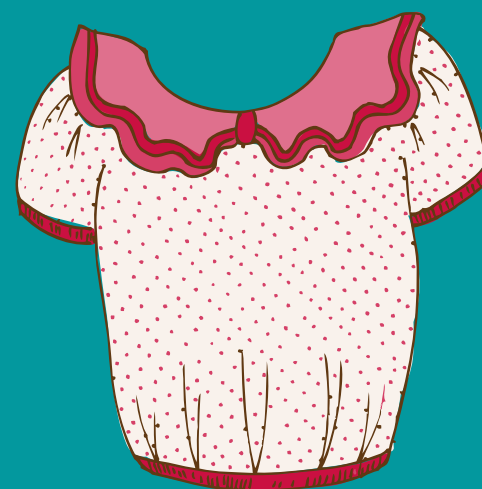
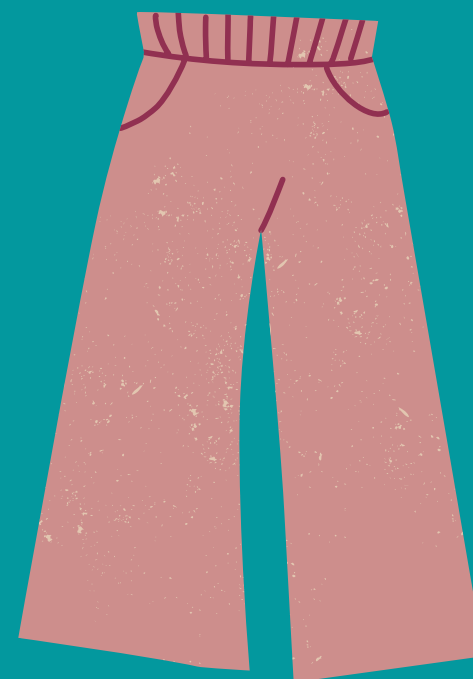


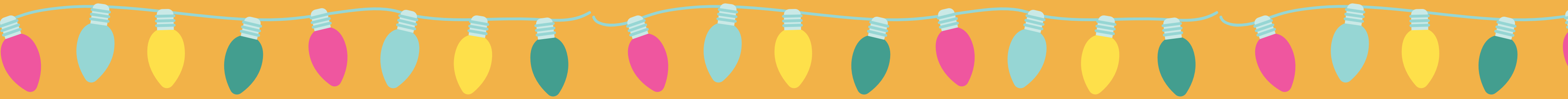


Vistiendo a mi personaje de Navidad

En esta actividad recortarán los personajes que los niños y niñas escojan y deberán agregar los accesorios que consideren necesarios para cuidarse en estas épocas invernales.







**¡Cuidemos nuestra
salud y la de
nuestra familia!**

