



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

CUIDADOS EN TEMPORADA INVERNAL

MATERNALES

¿SABIAS QUE...?

El **invierno** es una de las cuatro estaciones del año que se caracteriza por días más cortos, noches más largas y temperaturas más bajas. Durante el invierno se desarrollan frentes fríos, y en algunas regiones de México hay heladas, nevadas y aguanieve.

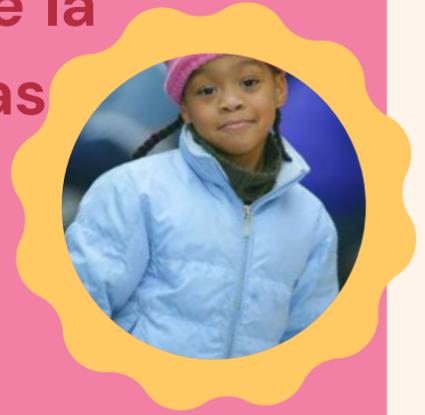


POR ESO ES IMPORTANTE...

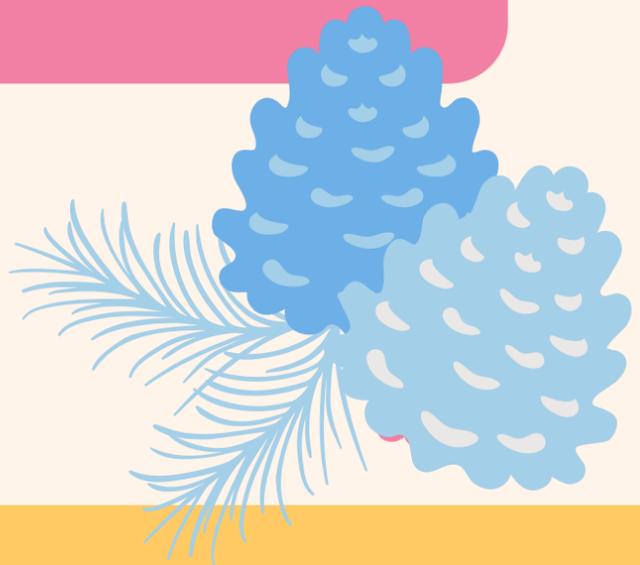
Durante esta temporada realizar acciones preventivas para cuidar la salud de las niñas y los niños.



A continuación, presentamos a usted las actividades complementarias que invitamos a realizar en familia, promoviendo el cuidado de la salud en los niños y las niñas



MATERNALES



Referencias

<https://www.ciudadanos.cdmx.gob.mx/vive-cdmx/post/recomendaciones-de-invierno>





ACTIVIDAD 1

¿Qué ropa debo usar?



Aprendizaje esperado: desarrollar la curiosidad, la exploración, la imaginación y la creatividad.



MATERIALES :

- Colores, crayones o plumones
- Impresión de la lamina.



- Pregunta a tu hija o hijo si conoce la ropa que usamos cuando hace mucho frio.
- Pídele que te mencione al menos 2 prendas



1

Imprime la lamina 1.

2

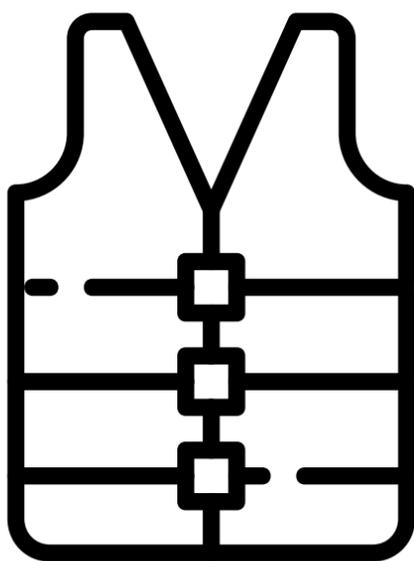
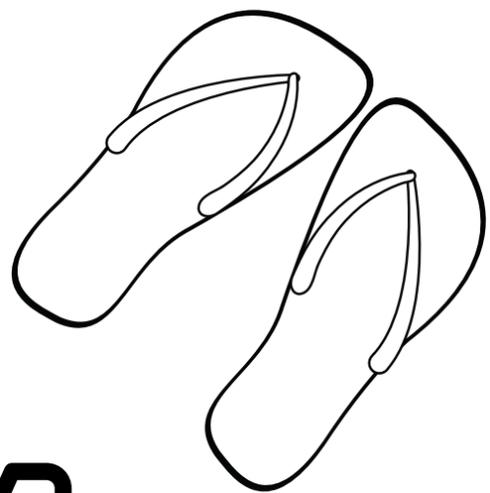
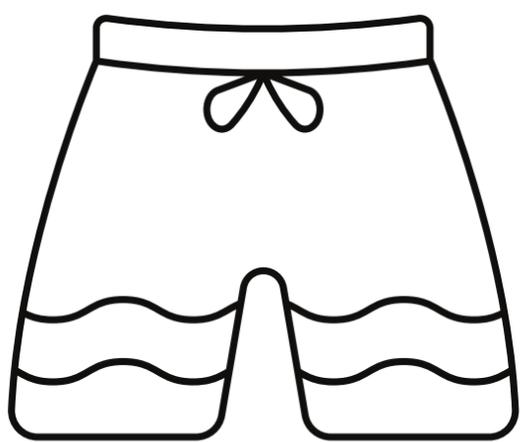
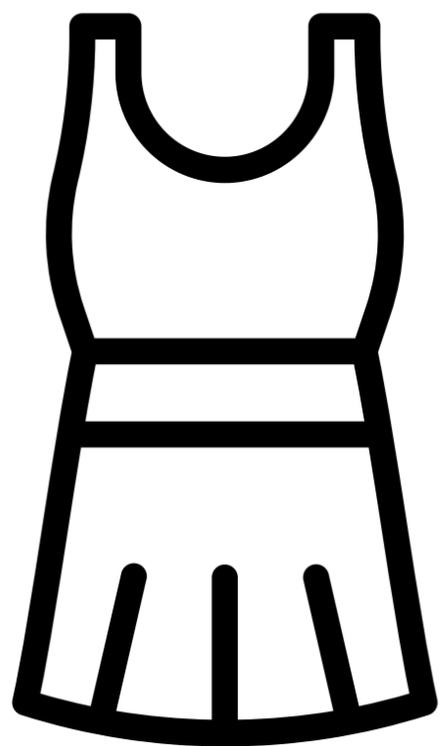
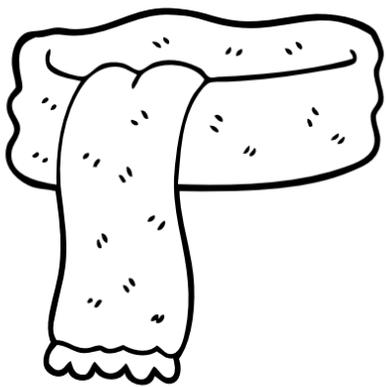
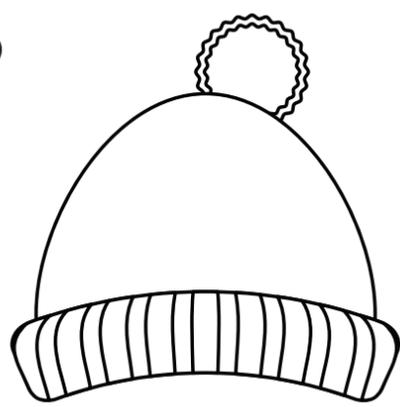
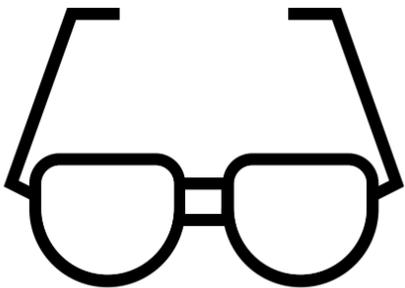
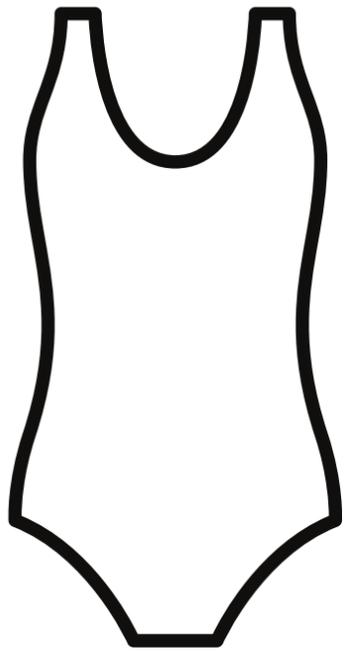
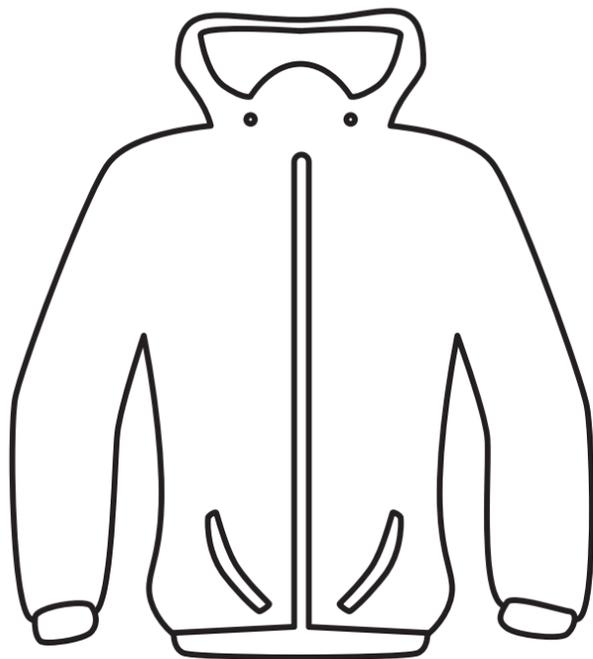
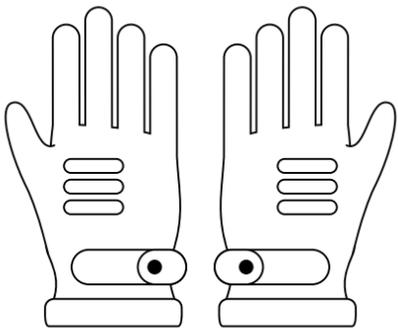
Circula la ropa que debemos usar cuando hace mucho frio.

3

Colorea la ropa que debemos usar en época invernal.

Pregunta a tu hija o hijo que clima le gusta mas, ¿Cuándo hace frio o calor? y ¿por qué?







ACTIVIDAD 2

Enfermedades



Aprendizaje esperado: concientizar a las madres, padres, niños y niñas sobre las enfermedades más comunes en época de invierno.



MATERIALES :

- Video 1 y 2 de YouTube

VIDEO 1

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=064GU1KIPE](https://www.youtube.com/watch?v=064GU1KIPE)



VIDEO 2

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=0MW1PDMWVPO](https://www.youtube.com/watch?v=0MW1PDMWVPO)



1 Vean el video 1

2 Pregunte a su hija o hijo que pasa cuando tienes gripa?

3 Revisen el video 2

- 4 Pregunta a tu hijo
- ¿Cuál de los animales tenia gripa?
 - ¿Qué síntomas tenia?
 - ¿Cómo podemos prevenir la enfermedad?

Platica con tu hija o hijo de los cuidados que debemos tener en épocas de frio, para no enfermarnos





ACTIVIDAD 3



Muñeco de nieve

Aprendizaje esperado: Desarrollar la motricidad y creatividad en las niñas y niños.



MATERIALES :

- Impresión de lamina
- Algodón
- Pegamento
- Crayolas
- Estambre

¿SABES COMO ES LA NIEVE?

PREGUNTA A TU HIJA O HIJO SI ALGUNA VEZ HA VISTO NEVAR, YA SEA EN LA TELEVISION, EN UN VIDEO, EN UNA FOTO.



1 **Imprime la lamina**

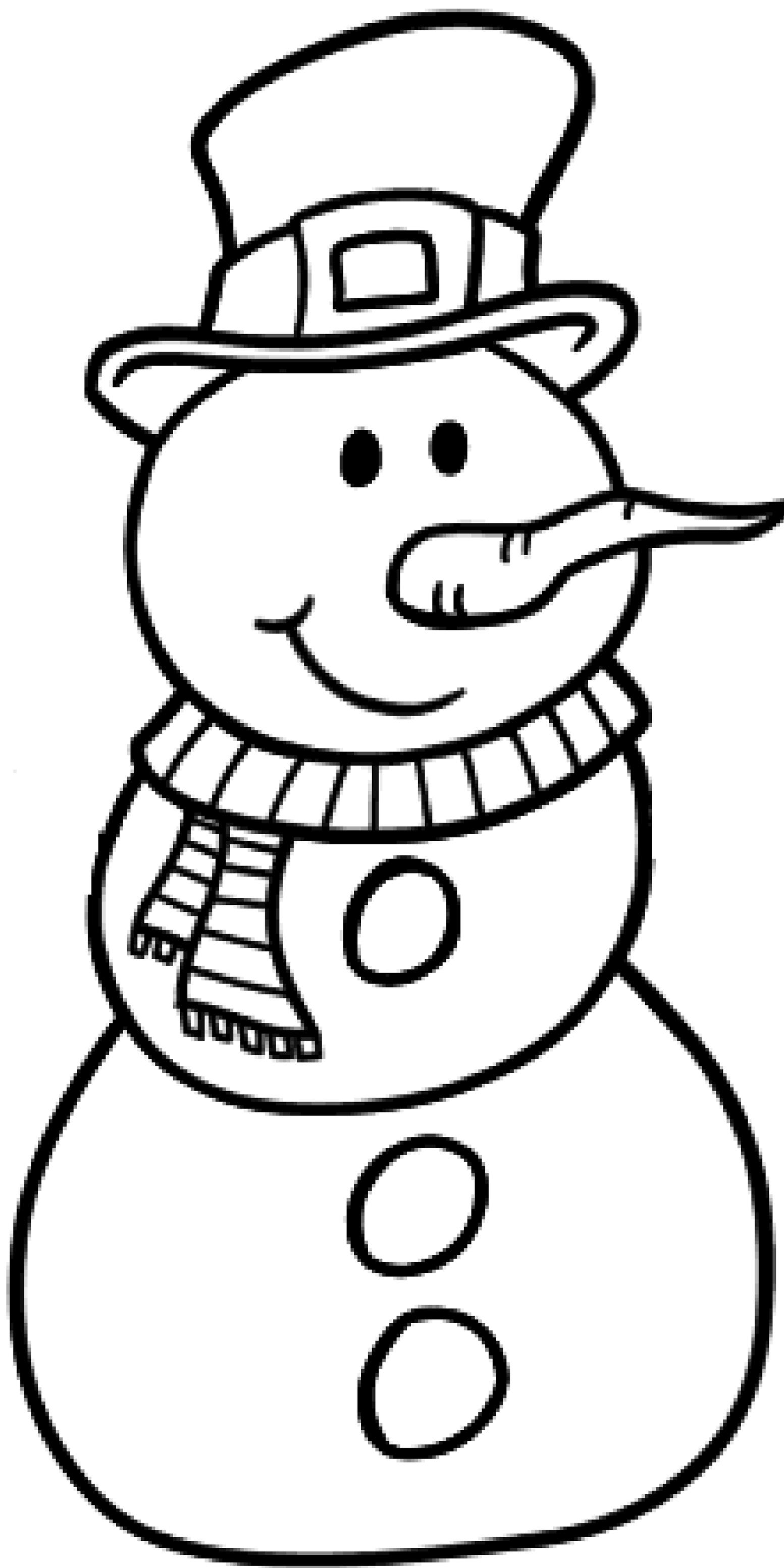
2 **Pega bolitas de algodón en todo el cuerpo del muñeco de nieve**

3 **Colorea de naranja la nariz**

4 **Recorta tiras de estambre y enrollenlas para pegarlas en el cuello del muñeco**

Cerca de la ciudad hay muchos lugares donde hace tanto frio que llega a caer nieve, uno de esos lugares es el Ajusco. Muéstrale a tu hija o hijo imágenes de lugares cercanos a la ciudad donde cae nieve.







ACTIVIDAD 4

¿Que debo comer?

Aprendizaje esperado: Qué la madre, padre, niño o niña, conozcan los alimentos ricos en vitamina C y sus beneficios.



MATERIALES :

- Colores, crayones o plumones
- Hoja blanca
- Video

¿CONOCES LOS BENEFICIOS DE LA VITAMINA C?

LA VITAMINA C NOS AYUDA A COMBATIR Y A PREVENIR EL RESFRIADO Y LA GRIPA, QUE SON COMUNES EN ESTA ÉPOCA DE FRÍO.

VIDEO

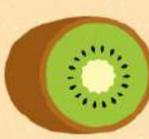
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=MB-HT2TBB9U](https://www.youtube.com/watch?v=MB-HT2TBB9U)

1 **Reproduce el video**

2 **Observa la imagen que se encuentra abajo donde muestran las frutas y verduras que contienen vitamina C**

3 **En una hoja blanca dibuja 2 frutas y 2 verduras que más te gusten.**

Te presentamos las frutas y verduras que contienen vitamina C

	Naranja 53 mg		Kiwi 92 mg		Sadía 8 mg
	Granada 10 mg		Piña 48 mg		Fresa 59 mg
	Brócoli 89 mg		Patata 20 mg		Espinaca 40 mg
			Tomate 16 mg		@boticonsejos

