

Alimentación  
Perceptiva

# Educación Inicial

---

30 de marzo



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



## Limpiemos frutas y verduras

### ¿Qué esperamos?

**Que las(los)  
cuidadoras(es)  
conserven la salud  
de sus hijos a  
través de medidas  
higiénicas en el  
manejo de sus  
alimentos.**

#### Materiales:

Frutas y verduras. Utensilios de cocina. Materiales de limpieza.

#### ¿Cómo lo hacemos?

- ✓ Sigue estas medidas higiénicas en el manejo de los alimentos que consuma tu hijo para conservar su salud:
- ✓ Lava y desinfecta frutas y verduras, aun cuando se vayan a cocer o pelar; el calor no siempre destruye todos los microorganismos y al pelarlas se pueden transferir de la cáscara a la pulpa.
- ✓ Lávalas con agua y jabón para retirar tierra y cualquier partícula extraña; escúrrelas en colador.
- ✓ Para desinfectar, coloca la fruta o verdura en un recipiente con agua y cloro [10 gotas de cloro por cada litro de agua] y deja reposar por 30 min. Cuando se desinfecten fresas, retira la tierra y partículas extrañas bajo el chorro de agua y déjalas en el recipiente con cloro por 20 min.
- ✓ Escurre de nuevo en colador y deja secar.
- ✓ Evita quitar el raballo de frutas o verduras como fresas, manzanas, guayabas o tomates, hasta que las hayas desinfectado, pues los microorganismos pueden ingresar a la pulpa y la desinfección no será efectiva.
- ✓ Si la solución de cloro con agua no es suficiente para la cantidad de verduras o frutas que necesites desinfectar, utiliza un recipiente más grande respetando siempre la proporción de 10 gotas de cloro por cada litro de agua

Cuidados  
Cariñosos  
en Familia

# Educación Inicial

---

30 de marzo



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



## Meditando en familia

### ¿Qué esperamos?

**Que nuestra  
hija(o) medite  
junto con la  
familia.**

#### Materiales:

El cuerpo y el control de la respiración. Música tranquila.

#### ¿Cómo lo hacemos?

- ✓ Sentados en una silla o en un cojín en el suelo, coloque a su bebé, niña o niño pequeño entre sus piernas, cierre los ojos y respire tres veces profundamente, concéntrese en su respiración y poco a poco conecte con su hija(o), acaríciela(o) suavemente y vaya trasmitiéndole su ritmo de respiración; si lo cree conveniente, ponga música para meditar o instrumental.
- ✓ Empiece haciendo esta sencilla meditación por un minuto y vaya alargando el tiempo poco a poco, con el trascurso de los días.

Salud e  
Higiene

# Educación Inicial

---

30 de marzo



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



### Arrullos para dormir

**¿Qué esperamos?**

**Que nuestra hija(o) disfrute de un momento de arrullo y sueño con sus padres.**

**Materiales:**

En el siguiente link encontrarás un video para la actividad sugerida:

<https://www.youtube.com/watch?v=EC3TxyYKqDo>

**¿Cómo lo hacemos?**

- ✓ Durante el primer año de vida debes poner especial atención en el sueño de los bebés, y asegurar su descanso con tranquilidad. Una sencilla canción te ayudará en esta tarea, puede ser alguna que conozcas o la que te sugerimos en el video. Canta a tu bebé para arrullarla(o), de esta manera descansará y dormirá segura(o) y tranquila(o) de tener tu compañía.

Movimiento

# Educación Inicial

30 de marzo



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

## Movimiento



**La sombra que se mueve**

**¿Qué podemos aprender?**

**Que nuestra hija(o) se divierta haciendo figuras de sombra con sus manos y se mueva en diferentes direcciones al intentar capturarlas.**

**Materiales:**

- ✓ Una lámpara de mano

**¿Cómo lo hacemos?**

- ✓ Busca un espacio del hogar en el que tu hija(o) pueda moverse libremente. Prende la lámpara y con tus manos, haz movimientos para que la sombra se refleje en alguna pared.
- ✓ Invita a tu hija(o) a que atrape las sombras, procurando que se mueva en distintas direcciones.
- ✓ Pregunta a tu hija(o) si ahora desea hacerlo ella, si la respuesta es sí, presta la lámpara e intenta atrapar la sombra que se refleje.
- ✓ Establece un diálogo con tu hija(o), pregúntale si se divirtió y por qué.