

APRENDIENDO A CUIDARNOS MIENTRAS JUGAMOS.



Jugando para mejorar hábitos de vida saludables" es una estrategia lúdico-educativa que busca enseñar a niños, jóvenes y familias la importancia del autocuidado y los estilos de vida saludables a través del juego. El aprendizaje a través de la diversión facilita la comprensión de conceptos clave relacionados con la salud y promueve cambios positivos en la vida cotidiana.

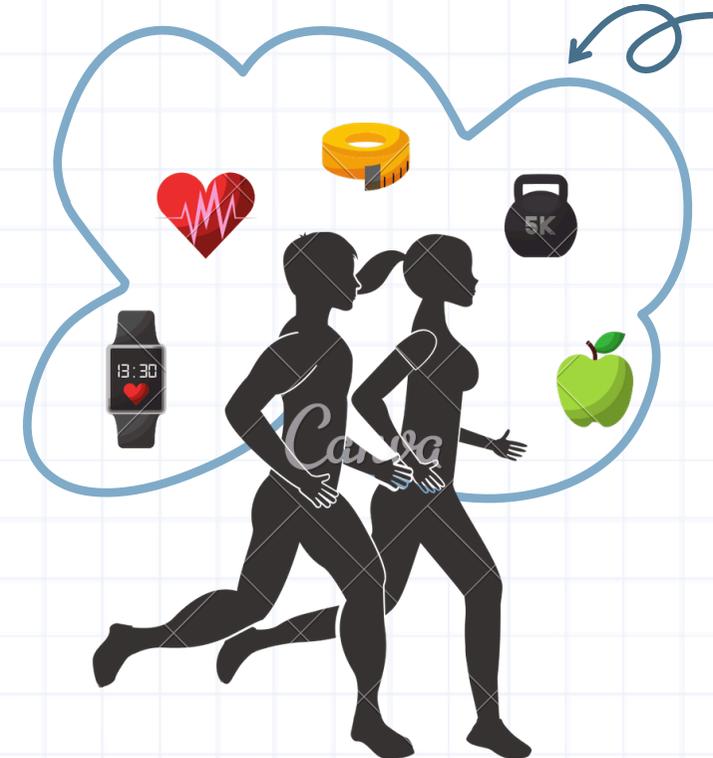
Integrar el juego en la promoción de hábitos de vida saludables no solo hace el proceso más placentero, sino que también fomenta un enfoque proactivo hacia la salud. ¡Diviértete jugando y construyendo un estilo de vida saludable!



Contacta con nosotros:

-  6042041948
-  siau@esecamusantateresita.gov.co
-  Dg. 22a #20-42, Kennedy, Lórica, Córdoba.
-  <https://www.esecamusantateresita.gov.co/>

JUGANDO PARA MEJORAR HABITOS DE VIDA SALUDABLES.



¿Qué temas abordamos jugando?

- Alimentación saludable.
- Actividad física.
- Higiene personal.
- Salud mental y manejo de emociones.
- Hidratación adecuada.
- Prevención de enfermedades.



Beneficios de Jugar y Aprender.

- **Fomenta la Actividad Física:** Los juegos activos, como deportes o actividades al aire libre, ayudan a mantener el cuerpo en movimiento.
- **Desarrollo de Habilidades Sociales:** Jugar en grupo promueve la colaboración y la comunicación, esenciales para relaciones saludables.
- **Estímulo Mental:** Los juegos de estrategia y rompecabezas fomentan habilidades cognitivas, mejorando la concentración y la memoria.
- **Reducción del Estrés:** Jugar es una forma efectiva de relajarse, lo que contribuye a una mejor salud mental.



Consejos para Integrar el Juego en la Vida Diaria.



- **Involucra a la Familia:** Organiza noches de juego en familia que incluyan actividades físicas.
- **Hazlo Regular:** Establece un horario semanal para juegos activos.
- **Sé Creativo:** No limites el juego a los niños; los adultos también pueden beneficiarse de estas actividades.
- **Utiliza Tecnología:** Hay aplicaciones de fitness y juegos interactivos que pueden hacer el ejercicio más entretenido.