

Tema: “Yo me cuido”

Propósito: Que los niños y niñas aprendan la importancia del cuidado propio y la creación de hábitos que ayuden a su sano desarrollo

Enseñanza (20 minutos)

Esta semana aprenderemos sobre el autocuidado y la importancia de la práctica de buenos hábitos en nuestra rutina diaria. El autocuidado en los niños supone aprender ciertas conductas que se ponen en práctica sin la supervisión del adulto, dichas conductas nos ayudan al fomento de hábitos saludables, desarrollo emocional adecuado, mejora de la autoestima y confianza. Un hábito es una conducta aprendida que repetimos con frecuencia.

Las personas necesitamos seguir una rutina para sentirnos seguros y tranquilos en los diferentes ambientes donde nos movemos (casa, escuela, iglesia, trabajo, etc.). Esta rutina establece horarios, y la repetición de los actos cotidianos forma hábitos, la repetición de los hábitos se transforma en virtudes. Así como los buenos hábitos tienen la capacidad de generar un bienestar físico y emocional, la práctica de malos hábitos puede provocar que los niveles de estrés y ansiedad aumenten; es por ello que debemos aprender a reconocer cuáles son aquellos buenos y malos hábitos que estamos practicando.

Entre los buenos hábitos que te ayudan en tu bienestar emocional y físico están:

Dormir al menos 8 horas diarias, realizar ejercicio con frecuencia, jugar con tus amigos, hermanos o primos; tener un horario para tus tareas, abrazar a tus seres queridos y expresarles tu amor, comer saludable, beber mucha agua, evitar las noticias violentas y contenido que te genere temor, expresar siempre lo que te sucede, cuidar la naturaleza, practicar una buena higiene personal.

Entre los malos hábitos que pueden afectar tu bienestar emocional y físico podemos mencionar:

Desvelarte, consumir en exceso comida rápida o no saludable, dejar para última hora tus tareas, descuidar tu higiene, no hacer ejercicio, ver noticias violenta o contenido de terror, callar lo que te sucede u ocultar cómo te sientes, usar sin restricciones el teléfono celular.

Identificación de buenos y malos hábitos.

Pregunte a los niños cuáles son los buenos y malos hábitos que ellos practican, puede anotarlos en un pliego de papel bond y pegarlo en la pared; al final, revisen cuáles son los hábitos que más están presente, si la mayoría son buenos hábitos, refuerce a los niños para seguir practicándolos; si en su mayoría son malos hábitos, anime a los niños a poder sustituir esos malos hábitos por hábitos buenos.

Recomendaciones:

- Asegúrese que todos los niños comenten cuáles son sus hábitos diarios
- Enfatique la importancia de los buenos hábitos y anime a los niños seguirlos practicando

**Invitación para recibir a Jesús
(1 minuto)**

**Oración final y ofrenda
(5 minutos)**