

Emblema del mes



SALUD PERSONAL

EMBLEMAS OBTENIDOS: RAYITOS DE LUNA: DTM CUERPOS SALUDABLES
RAYITOS DE SOL: SALUD PERSONAL
EXPLORADORES: SALUD Y CUERPO
LLANEROS: SALUD Y MENTE
NIÑAS GUARDIAS: DESCUBRIR:MI SALUD Y MI CUERPO

Este paquete pertenece a

Introducción



Rayitos de Luna (prekínder y kínder) - Complete las actividades 1-3
Rayitos de Sol y Exploradores (grados 1-5) - Complete las actividades 1-4
Niñas Guardias y Llaneros (grados 6-12) - Complete las actividades 1-6

Actividad 1

Escuchas todo el tiempo que debes tratar de mantenerte saludable. ¿Qué significa eso?
Estar sano significa practicar buenos hábitos como comer bien, mantenerte bien y cuidarte a nivel personal. Parte de esta rutina saludable es ir al doctor y al dentista.

Encuentra la información sobre tu doctor y dentista, y complétala a continuación.

Nombre del doctor: _____

Número de teléfono: _____

¿Cuándo vas al doctor? _____

Nombre del dentista: _____

Número de teléfono: _____

¿Cuándo vas al dentista? _____

**Si no tienes un doctor/dentista, busca el nombre de la clínica que usa tu familia o puedes conseguir el nombre de la enfermera de tu escuela.*

Actividad 2



Actividad 2

La palabra higiene significa más que solo estar limpio, incluye todos los buenos hábitos a seguir para mantenerse saludable, limpio y fresco.

Rayitos de Luna, Rayitos de Sol y Exploradores (grados de prekínder a quinto):
Responde las siguientes preguntas y completa la tabla de higiene semanal.

Niñas Guardias y Llaneros (grados 6 al 12):

Completa la tabla de higiene semanal más grande en la página siguiente para desarrollar buenos hábitos.

Rayitos de Luna, Rayitos de Sol y Exploradores (grados de prekínder a quinto):

¿Al menos cuántas veces al día deberías cepillarte los dientes? _____

¿Qué haces para mantener tu cabello limpio y peinado? ¿Porque es esto importante?

Recuerda que hay diferentes tipos de cabello, eso significa que las personas pueden cuidar su cabello de diferentes maneras.

Marca las casillas de la tabla cuando completes cada actividad.

Mi cuadro de higiene	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
Dientes Cepillar dos veces							
Cara Lavarla en la mañana o en la noche							
Bañarme							
Cabello: limpio y peinado							

Actividad 2



Niñas Guardias y Llaneros (grados 6 al 12):

Lleva un registro de tu rutina diaria de higiene. Completa los cuadros en blanco si es necesario. Marca las casillas de la tabla cuando completes cada actividad.

Mi cuadro de higiene	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
Dientes Cepillar dos veces							
Cara Lavarla en la mañana o en la noche							
Bañarme							
Cabello: limpio y peinado							
Desodorante							
Uñas Limpias y cortadas							
Ropa Limpia y pulcra							

Si necesitas artículos de aseo personal o de higiene (por ejemplo: cepillo de dientes, desodorante, jabón, etc.), comunícate con el oficial o líder de tu cuerpo. Es posible que puedan ayudarte.

Actividad 3



Es importante comer una variedad de alimentos. Hay 5 grupos principales de alimentos. Habla con tu familia sobre algunos de los alimentos que se incluyen en cada categoría.

Rayitos de Luna: Usando el plato en la página siguiente, haz un dibujo o busca un dibujo de alimentos en una revista o periódico para cada sección de grupo de alimentos en el plato. Ve si puedes planificar una comida deliciosa y equilibrada.

Rayitos de Sol y Exploradores: Crea un menú de comida para tu familia que incluya todos los grupos de alimentos. Habla con tu familia para ver si puedes ayudar a preparar esta comida. Luego, usando el plato de la página siguiente, dibuja o enumera al menos 3 alimentos para cada sección de grupo de alimentos. También, puedes encontrar imágenes en revistas o periódicos.

Niñas Guardas y Llaneros: Crea un plan de comidas para 3 días. Puedes visitar www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-teens para obtener recetas, sugerencias de comidas y sugerencias de raciones. ¡No te olvides planificar los bocadillos también!

Día uno

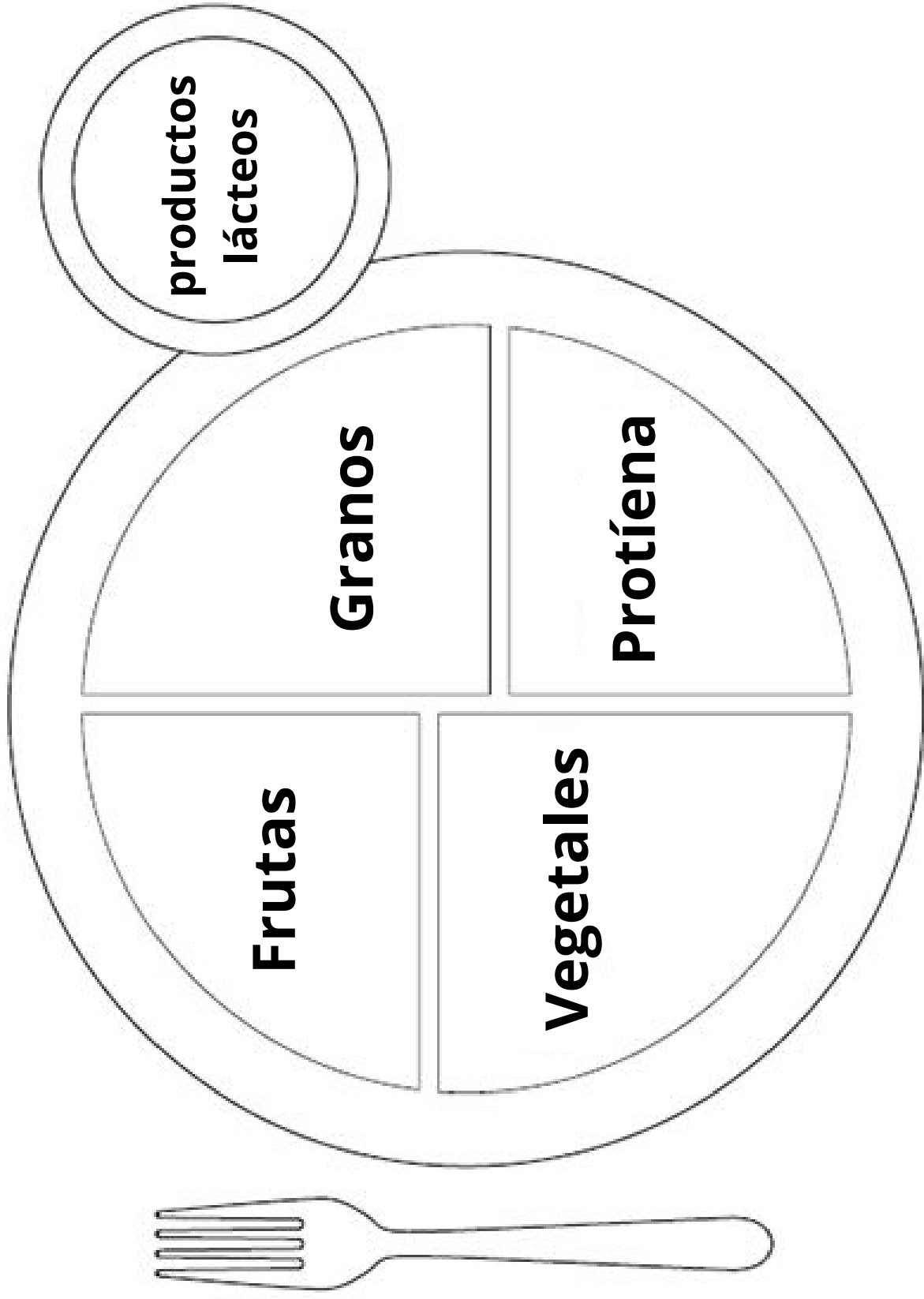
Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Merienda	

Día dos

Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Merienda	

Día tres

Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Merienda	



ChooseMyPlate.gov

Actividad 4



Actividad 4

Es hora de pararse y ponerse en movimiento. Después de pasar el día en la escuela o aprender desde casa detrás de una pantalla, es importante que tu cuerpo se mueva durante 30 minutos al día. Quizás podrías dar un paseo o montar en bicicleta, o jugar un partido de kickball en el parque. ¡Incluso puedes moverte por dentro!

También puedes dividir tus 30 minutos de actividad en partes más pequeñas. Puedes comenzar el día con una caminata de 10 minutos, tener una fiesta de baile de 10 minutos después del almuerzo y terminar el día con 10 minutos de estiramiento.

Anota qué actividad hiciste para cada uno de los días de la semana. Para ver algunos videos de movimiento, consulta los recursos a continuación.

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
ejercicio / actividad					

Opciones de videos de movimiento:

Cosmic Kids Yoga: <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

The Kiboomers Kids Movement: <https://www.youtube.com/c/KIBOOMU>

20 Online Kids Workout: <https://www.youtube.com/channel/UCi2e8jhzHRdndkokcoZ5CWQ>

P.E. with Coach Joe: <https://www.youtube.com/c/TheBodyCoachTV/videos>

¿Qué actividad de movimiento es tu favorita para hacer? _____

¿Cuándo prefieres estar en movimiento? _____

¿Qué actividad nueva escogiste esta semana? _____

Niñas Guardias y Llaneros (grados 6-12): ¿Puedes completar el desafío de movimiento de 21 días? Intenta hacer un plan para hacer ejercicio o moverte durante 21 días para ayudarte a desarrollar hábitos saludables

Actividad 5 y 6



Actividad 5

¿Cuánta azúcar tiene los alimentos y bebidas que consumes? Según la Universidad Estatal de Michigan, aproximadamente 4 gramos de carbohidratos equivalen a 1 cucharadita de azúcar.

Por ejemplo: una marca de salsa de tomate tiene 4 carbohidratos en una cucharada de salsa. Por medio de esta fórmula, descubrirás que una cucharada de esa salsa de tomate contiene una cucharadita de azúcar.

4g carbohidratos = 1 cucharadita de azúcar

Ahora pruébalo tú mismo. Mira la etiqueta de tus refrescos favoritos, salsas (salsa de tomate, salsa de barbacoa, aderezos para ensaladas, etc.), barras de caramelo, papas fritas, etc., para encontrar la cantidad de carbohidratos, y luego haz los cálculos

___ g carbohidratos = ___ cucharadita de azúcar

Actividad 6

¿Cuáles son las cualidades que hacen atractiva a una persona? ¿Cuáles son algunas de las características que admiras en otros? Tómame un momento para pensar en 5 personas a las que admiras y haz una lista de las cualidades que admiras en ellas.

Ahora es el momento de que te inspecciones a ti mismo. ¿Qué cosas admiras más? En la página siguiente, haz una lista de tus mejores características, por dentro y por fuera.

Dios hizo una obra maestra cuando te creó. Todas las cosas especiales que te gustan de ti fueron diseñadas solo para ti. ¡Celebra ser la obra maestra para la que Dios te creó!

Busca y lee Isaías 64:8 para que te recuerde qué tan especial eres.

5 cosas que admiras de otros.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

10 cosas que te gustan de ti.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



¡No se te olvide entregar tu paquete completo a tu líder!