

# Recomendaciones



Save the  
Children

¡Juega “Save the Children nos enseña..” y diviértete con tu familia!

## PRÁCTICAS DE HIGIENE

La higiene personal es la primera **protección** contra el coronavirus/ COVID.19; es el primer obstáculo contra las infecciones y la base de la salud de las personas.

**Bañarse diariamente** ayuda a eliminar la suciedad y los microbios acumulados durante las actividades del día. Además, nos ayuda a sentirnos limpios, frescos y descansados.

**Lavarse las manos con agua y jabón** es el mejor mecanismo de prevención del COVID-19, de allí la importancia de hacerlo frecuentemente y siguiendo las siguientes instrucciones:



1. Moja tus manos



2. Agrega jabón



3. Frota las palmas



4. Limpia entre los dedos



5. Limpia los pulgares



6. No olvides las muñecas



7. Enjuaga



8. Seca

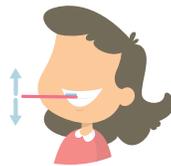
El cepillado de dientes es el método preventivo más eficaz para evitar las enfermedades causadas por la placa bacteriana que se forma al interior de la boca, como son las caries.

Los dientes se deben lavar por la mañana al despertar, después de cada comida, y en la noche, antes de dormir. De igual manera, el cepillado debe durar aproximadamente tres minutos.

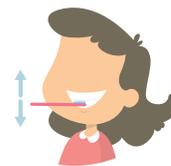
La forma correcta de cepillarnos los dientes es:



1. Colocar el cepillo sobre el diente y la encía.



2. Cepillar los dientes superiores, de arriba hacia abajo, por su cara interna y externa.



3. Cepillar los dientes inferiores, de abajo hacia arriba, por su cara interna y externa.



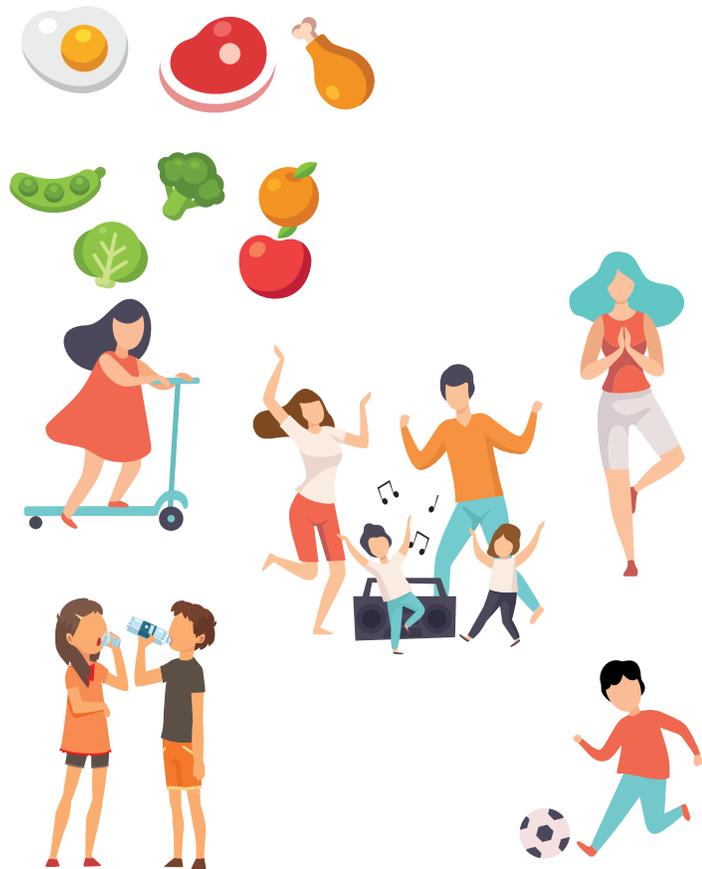
4. Cepillar todos los molares y premolares con movimientos circulares.



5. Finalmente, se cepilla la lengua en forma de barrido, de atrás hacia adelante.

## ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Comer 5 veces al día, de manera equilibrada, brinda energía a nuestro cuerpo. Los cinco tiempos de comida son: desayuno, colación, comida, merienda y cena.
- Para ayudar a nuestro organismo a mantenerse sano, se recomienda comer 3 verduras y 2 frutas todos los días. Realizar actividad física todos los días, es una práctica de salud fundamental para mantener una salud física y emocional.
- Las niñas y niños deben realizar al menos 60 minutos de actividad física diariamente, mientras que a los adultos se les recomienda mínimo 30 minutos al día.
- En casa, podemos activar nuestro cuerpo realizando actividades físicas como saltar la cuerda, subir y bajar escaleras, caminar, correr, bailar, jugar con un aro "hula hula", y realizar juegos activos como "avioncito", "las traes", entre otros.
- De igual manera, como parte importante de la alimentación y de la práctica de actividad física, recuerda mantenerte hidratado bebiendo de 6 a 8 vasos de agua simple al día.



## EXPRESIÓN SANA DE NUESTRAS EMOCIONES

- Para mantener tanto nuestro cuerpo como nuestra mente saludables, es importante dormir bien, caminar, hacer actividad física, comer saludable y realizar actividades recreativas en familia como cantar, bailar, leer, colorear, entre otros.
- Existen diversas emociones, entre las que se puede mencionar la tristeza, el miedo, el enojo, la alegría, el aburrimiento, la frustración y la sorpresa. Como parte de nuestra salud, es necesario aprender a expresar abiertamente todas ellas, ya sean de afecto o de enojo, pero de una forma positiva.
- Una de las emociones que más cuesta controlar, es el enojo; para manejar sanamente esta emoción y expresarla, se pueden realizar actividades como dibujar, hacer ejercicios de respiración, meditar y compartir con alguien más qué es lo que nos enoja.
- Por otro lado, la tristeza es otra emoción que a veces cuesta trabajo expresar pero que se puede hacer, por ejemplo, a través del llanto, estando a solas un tiempo, dibujando o hablando con nuestros seres queridos.

