

## Hablemos del cuidado personal

### Ejemplos de publicaciones en las redes sociales



#### Facebook

1. Los niños siempre observan y aprenden de lo que hacen sus padres, madres y cuidadores. Sus niños en edad preescolar pueden aprender mucho sobre el cuidado personal al ver a los adultos que les rodean dar el ejemplo de buenos hábitos de cuidado personal en casa. Inviten a sus niños a ayudarles a preparar una comida saludable, a dar un paseo juntos y a disfrutar del aire fresco, o a sentarse juntos y leer un libro favorito bajo una frazada acogedora. Estos momentos ofrecen la oportunidad de conectar con sus niños mientras aprenden a cuidarse de las personas que más les cuidan. #HablarEsEnseñar

2. Es importante enseñar a nuestros pequeños a cuidar de la salud física, mental y emocional. La hora del baño es el momento perfecto para aprender un poco más sobre el cuidado personal. Relajarse en un buen baño de burbujas caliente antes de acostarse es una forma estupenda de recargar las baterías, lo cual es excelente para la salud mental. Durante el baño, hablen con sus niños sobre cómo mantener el cuerpo limpio también es esencial para cuidarnos a nosotros mismos. ¿De qué otras formas nos cuidamos por dentro y por fuera? #HablarEsEnseñar

3. Instalen en sus hogares una pequeña estación de cuidado personal junto con sus niños. Incluyan un espejo pequeño, un cepillo para el cabello, toallitas para la cara, loción para bebés y pañuelos de papel. Practiquen juntos cómo usar la estación y comenten para qué sirve cada artículo. "Vamos a usar estas toallitas para limpiarnos la cara después de la merienda. Podemos mirarnos en el espejo para asegurarnos de que nos quitamos todas las migajas". Animen a sus niños a utilizar la estación para arreglarse por la mañana y antes de acostarse. Sus pequeños crecerán en independencia y adquirirán destrezas esenciales para la vida. #HablarEsEnseñar

## **Instagram**

1. Canten su propia versión de la canción sobre el cuidado personal "Así es como yo", para repasar cómo nos cuidamos de manera cotidiana. Cantar con nuestros niños ayuda a construir y fortalecer nuestra conexión con ellos, a la vez que aumenta la autoestima y disminuye el estrés. "Así es como nos peinamos el cabello... nos cepillamos los dientes... nos lavamos las manos... temprano por las mañanas". #HablarEsEnseñar

2. El cerebro de sus niños pequeños es como una pequeña esponja que absorbe constantemente información y aprende cosas nuevas mediante la observación cuidadosa y la exploración. Cuando se preparen para el día, hablen con sus niños pequeños de lo que están haciendo y por qué. "Me estoy lavando los dientes con mi pasta para dientes de menta favorita porque el cepillarse a diario me ayuda a mantener una sonrisa saludable". #HablarEsEnseñar

## **Twitter**

1. ¡Hagan algo que les gusten hoy! Realicen su pasatiempo favorito, como leer un buen libro y preparar una deliciosa merienda. Más tarde, hablen con sus niños de lo bien que se han sentido haciendo algo que les guste. "¿Qué te gusta hacer que te hace sentir genial?". #HablarEsEnseñar

2. ¡Toc, toc! ¿Quién es? ¡Cuidado personal! Túrnense para contarse chistes. A sus pequeños le encantará hacerles reír. La risa es una forma divertida y sin esfuerzo de reducir el estrés, que ayuda al cerebro de sus niños a absorber y retener mejor la información nueva. #HablarEsEnseñar