**Lunes**

**24**

**de Mayo**

**Educación Inicial**

**Juego**

*Obesidad infantil*

***Aprendizaje esperado:*** *Descubre el propio cuerpo desde la libertad de movimiento y la expresividad motriz.*

***Énfasis:*** *La obesidad infantil y su relación con el juego.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Hola, papás, mamás, cuidadores y cuidadoras. En esta sección se ha preparado información relevante para Ustedes que les auxilie en la crianza de sus hijas o hijos.

*La Educación Inicial es el servicio educativo que se brinda a niñas y niños menores de tres años de edad, con el propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá adquirir habilidades, hábitos, valores, así como desarrollar su autonomía, creatividad y actitudes necesarias en su desempeño personal y social.*

La información que se compartirá en esta sesión retoma algunas ideas en el Plan y Programas de Estudios de la Secretaría de Educación Pública en el apartado de Educación Inicial, donde encontrarán las guías elaboradas especialmente para acompañar en la crianza de las niñas y niños de 0 a 3 años. Si no la tienen, no se preocupen, la puedes encontrar en la página de Plan y programas de estudio de la Secretaría de Educación Pública, en el apartado de materiales de Educación Inicial:

https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/inicial-ae-materiales.html

En esta sesión se abordará un tema sobre algunos problemas de salud derivados de una alimentación no balanceada, y cómo la obesidad infantil se ha convertido en uno de los principales problemas de salud de México.

Conocerán acerca de la obesidad infantil y cómo prevenirla, así como algunas recomendaciones para tratarla, ya que con el confinamiento: Los hábitos de consumo de alimentos han cambiado, al igual que la actividad física, orientar a las madres, padres y cuidadores en temas de salud y cuidado.

Cualquier tema relacionado con la salud debe atenderse de manera inmediata, sobre todo si se habla de la salud de los bebés, las niñas y los niños. Es muy importante mantenerse informados oportunamente y así tomar decisiones que sumen bienestar para ustedes y su familia.

Para algunas o algunos parezca increíble que exista la obesidad infantil ya que se cree que es un padecimiento que afecta solo a las personas adultas. Sin embargo, es tan real como cualquier otro problema de salud y debe atenderse con la misma responsabilidad e importancia.

A continuación, escuchen el siguiente video con información muy valiosa sobre el tema.¿Qué es obesidad? ¿Por qué se desarrolla? Se mencionan los factores de riesgo y las enfermedades derivadas de la obesidad, alertas, cómo es la conducta de los cuidadores, ¿Cómo propician estas situaciones?

1. **Especialista obesidad.**

<https://www.youtube.com/watch?v=RP5VSjcu1vM&list=PLgcxu93NFWQlNv4-3L5GtixIig-aJ8ZA0&index=1&t=4s>

En varias ocasiones se ha mencionado la importancia de la alimentación balanceada, el juego y la libertad de movimiento.

En el país la obesidad era ya un problema antes de la pandemia, y se ha agravado con el confinamiento, entonces promover actividades y juegos son algunas recomendaciones para prevenir la obesidad.

Acciones para prevenir la obesidad infantil:

1. Dar prioridad a la lactancia materna.
2. Evitar el consumo de azúcar en bebidas y alimentos que le brinden a su bebé niña o niño.
3. Promover espacios de juego y movimiento, fomentar el ejercicio y la convivencia.
4. Los alimentos NO deben utilizarse como premios o castigos.
5. Consuman productos naturales y eviten los alimentos procesados.
6. Mantener disponibles la mayor cantidad y variedad de alimentos saludables.
7. Crear un ambiente de alimentación agradable y con pocas distracciones, sin celulares, televisión u otras pantallas.
8. Disminuir las salidas a comer.
9. Enseñarles a las niñas y niños a elegir opciones de alimentos que favorezcan su salud.

Esta información es muy valiosa que deben tener en cuenta y aplicarla en la vida diaria.

Es importante comenzar desde ustedes mismos, revisando hábitos alimenticios y cuánta actividad física realizan para poder mostrar a los bebés, las niñas y los niños, estilos de vida saludables.

Es fundamental establecer hábitos y rutinas que favorezcan el sano desarrollo, incluir alimentos ricos en nutrientes esenciales y eliminar el consumo de aquellos que no aportan beneficios para la salud.

Consumir frutas y verduras que preparar como una propuesta de un refrigerio saludable, cortarlas ya sea en bastoncitos, julianas o rodajas, algunas como la zanahoria o la jícama pueden incluso rallarse naranja, manzana, zanahoria, jitomate, Jícama, Pepino.



Se puede reunir el arte, la comida y el juego, el permitir que las niñas y los niños interactúen de manera divertida y segura con los alimentos, propiciará que estos momentos sean de agrado y aprendizaje.

Recuerden incluir a sus hijas e hijos en la preparación y que mejor acompañar su refrigerio: es clara y cristalina, no tiene sabor, pero para el cuerpo es lo mejor, ¿Qué es? El agua.

Es recomendable tomar agua pura, natural, simple y claro: apta para el consumo humano, así descubren y disfrutan de los sabores de los otros alimentos que están consumiendo.

Escuchen el siguiente video que comparte una madre, sobre qué alimentos consumen en casa para garantizar una sana alimentación.

1. **Ana Paola.**

<https://www.youtube.com/watch?v=FlrES74ZIAo&list=PLgcxu93NFWQlNv4-3L5GtixIig-aJ8ZA0&index=2>

Comer de manera saludable es primordial para conservar un óptimo estado de salud y prevenir la obesidad infantil, también es muy importante la actividad física.

Aunque con la contingencia es más complicado ir al parque o al gimnasio, existen muchas actividades sencillas y divertidas que pueden realizar en casa y que permitirá a su cuerpo mantenerse activo. Una familia comparte en el siguiente video cómo lo hacen en su hogar.

1. **Familia jugando.**

<https://www.youtube.com/watch?v=bTbCw96S5B8>

Se pueden realizar diversas actividades y juegos, eviten el sedentarismo que ésta es una causa de obesidad infantil, activen su cuerpo y se divertirán.

Observen la capsula de Carola en el que menciona los puntos más importantes del tema de hoy.

1. **Cápsula Carola.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9P30_vmyWm0>

Con la esperanza que toda la información y sugerencias que se han mencionado en esta sesión y en las anteriores sean de gran utilidad para ustedes, madres, padres y cuidadores.

Para concluir, recuerden la lectura es un apapacho para la imaginación. Escuchen, observen y disfruten el siguiente cuento.

1. **Búho en casa. Té de lágrimas.**

<https://www.youtube.com/watch?v=xi4Vqpec-VQ>

Si tienen dudas o necesitan ayuda para realizar las actividades propuestas o alguna sugerencia y quieren compartirlas con nosotros pueden enviarlas al correo [aprende\_en\_casa@nube.sep.gob.mx](mailto:aprende_en_casa@nube.sep.gob.mx)

Si quieren ver los programas de “Aprende en Casa”, los puedes encontrar en la siguiente página: youtube.com/aprendeencasa