

# ¡HOLA!



Ha llegado a tus manos un mundo fantástico repleto de diversión y color. Desde ahora seré tu cómplice para que juntos despertemos **ese motor llamado creatividad** que tienen tus hijos, invítalos a que luchemos desde casa por la salud del planeta y recuérdales que lo más importante en estos momentos es cuidarnos. **Hagamos que estos días en familia sean inolvidables y disfrutemos al máximo el tiempo en casa.**

**¡Llegó la hora de empezar esta aventura!**

# SUPERHÉROES DEL AUTOCUIDADO



• INSTRUCTIVO •

# ¡EMPECEMOS UNA NUEVA AVENTURA!



## SIGUE ESTOS PASOS

### ¡EMPECEMOS!

- 1.** Empieza imprimiendo la imagen donde se encuentra la plantilla de la máscara, (si no tienes impresora en casa, puedes calcar la plantilla, ubicando una hoja sobre la pantalla y calcando la imagen).
- 2.** Luego ayudaremos a recortarla con mucho cuidado y se la entregaremos al niño para que la personalice con sus colores favoritos, recuérdale que también podrá utilizar diferentes elementos para darle un toque diferente, como crayolas, marcadores, retazos de tela, piedras decorativas u otros elementos que tengan en casa.

En esta actividad premiaremos las acciones positivas y los cuidados que tus hijos tengan en casa para comprometerse con el autocuidado, haciendo que con cada acción positiva, se sientan como todo un superhéroe al realizarla.



#### Los elementos que necesitamos son:

- Impresión de la máscara (debes imprimir el archivo del formato .jpg)
- Tijeras
- Resorte (si se quiere usar la imagen como máscara)
- Palito de chuzo o de paleta (si se quiere usar la imagen como antifaz)
- Cinta
- Colores
- Detalles para decorar
- Pegante

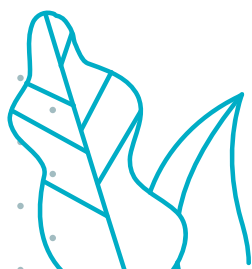
#### Al terminar la decoración le ayudaremos a armarla de la siguiente manera:

##### Como máscara:

Realiza dos orificios en los extremos de la máscara, fijándote que queden al mismo nivel. Luego introduce en ellos el resorte y asegúralo con un nudo.

##### Como antifaz:

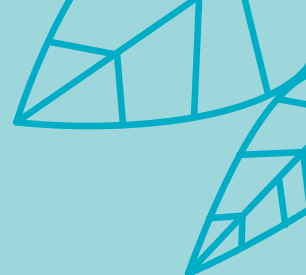
Pega el palo de chuzo o de paleta al antifaz ubicándolo a un lado o en el centro de la máscara para que tu hijo pueda sostenerla con facilidad, refuézalo con cinta para que quede más resistente.



## Cuéntale a tu hijo que las acciones que lo hacen un superhéroe son:

- **Lavarse las manos** con agua y jabón.
- Jugar a no tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Si estornuda, **hacerlo sobre su codo** y de inmediato lavarse las manos.
- **¡Limpiar y ordenar sus juguetes lo hará invencible!**, recuérdale que un superhéroe conoce sus poderes y los mantiene organizados.
- **Ser responsable**, aprender y cumplir con las tareas del colegio.
- Los superhéroes tienen las mejores relaciones con sus familias y amigos, recuérdales que jugar, conversar, **compartir y divertirse los hace más fuertes**.
- **Bañarse y cambiarse de ropa** lo más pronto posible, si por alguna razón salieron de casa.
- Revisar que las frutas o verduras hayan sido lavadas antes de comerlas.
- **Leer en las noches** su libro favorito antes de dormir ¡Da superpoderes!
- **Evitar salir a la calle**, ¡los mejores superhéroes convierten su casa en su escondite favorito y así se cuidan y cuidan a los demás!





**Y para finalizar, la parte más importante:**

Cada vez que tu hijo vaya a realizar una acción positiva, entrégale la máscara para que se sienta como todo un superhéroe mientras lo hace. Felicítalo por sus actos y recuérdale que un mundo mejor comienza desde las pequeñas acciones y que éstas son las que generarán grandes cambios para el planeta.



# **SUPERHÉROES**

**DEL AUTOUIDADO**

