

# Jardín Infantil y Sala Cuna Los Naranjos – Chillán Viejo JUNJI

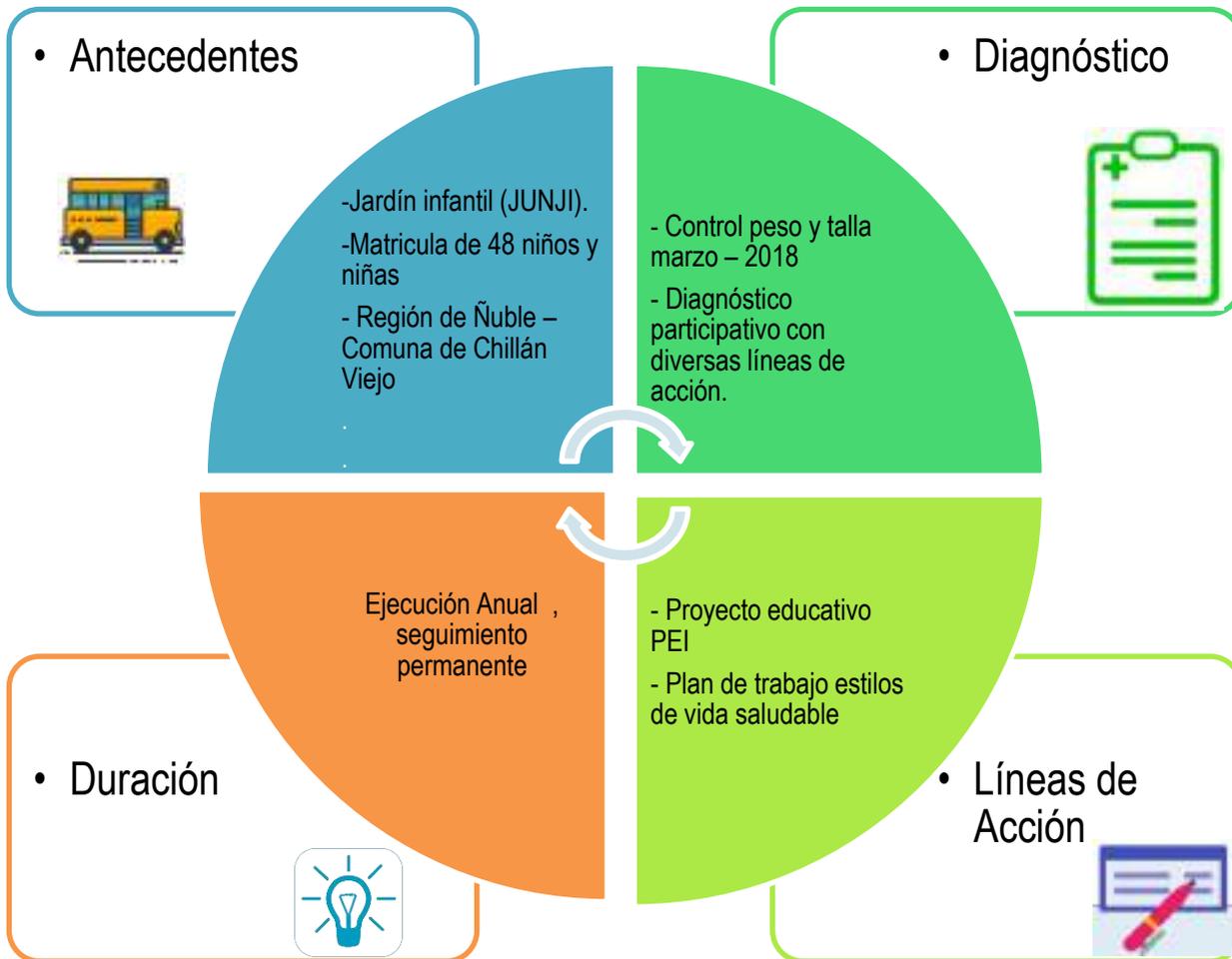
# ¿Quiénes somos?



# Equipo educativo



# Un plan para el cambio



# Certificación “Elige Vivir Sano”

Alimentación Saludable

Lactancia Materna

Salud Bucal

Actividad Física y  
movimiento



## Jardín Infantil Los Naranjos “Establecimiento Educacional Promotor de Salud”



● ○ ● Olimpiadas ● ○ ●



# Celebración Día del Niño



# Semana Lactancia Materna



# Salud Bucal



# Salud



# Promoción de frutas y verduras





## Salud bucal en el hogar



# Informativos para las Familias

## Beneficios de Levantarse Temprano y Positivo.

Levantarse temprano y positivo tiene efectos positivos en tu cuerpo.



- Se disfruta de un desayuno más completo.  
Aumenta nuestra energía, regula los niveles de glucosa en sangre y nos permite tener una mejor memoria.

- Tendremos más tiempo entre el momento de levantarnos e ir a trabajar, mejores cualidades como la memoria, el tiempo de reacción, las habilidades matemáticas y la atención y la alerta.

- Eres más feliz: las personas que se levantan más temprano tienen propensión a una mejor estabilidad emocional y madurez.

- Aumenta nuestra productividad: al tener más tiempo podremos realizar más actividades como cocinar, ordenar, hacer ejercicios, etc.

## IDEAS para TU AUTO-CUIDADO

FISICO	MENTAL	EMOCIONAL
- Una caminata	- Aprender a vivir en el momento	- Pensar más en el futuro
- Bañarse	- Leer un libro	- Hacer una lista de las cosas por las que eres agradecido
- Un abrazo	- Aprender una nueva habilidad esta semana como pintar o cocinar	- Meditar
- Ir a nadar	- Aprender una nueva habilidad esta semana como pintar o cocinar	- Practicar yoga
- Un baño con agua caliente	- Apagar el celular por horas	- Escribir un diario
- Jugar con un perro		- Bailar un poco
- Ejercicio		

## COME DE COLORES

Los colores de los alimentos naturales, pueden indicarnos qué función cumplen en nuestro organismo.

- VERDE**  
Mejoran la digestión, son indispensables para la adecuada función y desarrollo del cerebro, disminuyen el riesgo de enfermedades oculares y tumores con origen en el cerebro.
- AMARILLO - NARANJA**  
Contienen vitamina A. Tienen efectos antioxidantes, esencial para la salud de la piel, ojos, dientes, huesos, disminuyen riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- AZUL - MORADO**  
Son antioxidantes, previenen las enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, ayudan a prevenir el cáncer y el envejecimiento prematuro.
- ROJO**  
Disminuyen el riesgo de algunas tasas de cáncer, enfermedades cardiovasculares, previenen enfermedades cardiovasculares.
- BLANCO**  
Tiene efecto antiinflamatorio y fortalece el sistema inmunológico. Además a través de la fibra ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol.

¡Mas variedad de colores mas salud!

Consuma al día

3 porciones de **vegetales** + 2 porciones de **frutas**

# Huerto sustentable



# Diálogo Ciudadano: “Vida Saludable desde la Primera Infancia”



## Actividad física

● Equipo Educativo



● Niños y niñas



# Concursos



AMANDA GATICA



TRINIDAD GODOI

La  
EDUCACIÓN  
COMIENZA  
Aquí

**GRACIAS**