

## CELEBRACIONES DE FIN DE AÑO

Las fiestas de fin de año siempre pueden ser un buen motivo para realizar actividades que permitan disfrutar y expresar sentimientos. Por ello, la JUNJI invita a cada familia a compartir momentos gratos y a tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- ✦ Faciliten actividades que los reúnan como familia, como contar historias, inventar juegos, cocinar y realizar todo aquello que signifique unión y goce.
- ✦ Disfruten escuchándose, sintiéndose, mirándose. ¡Éste será un momento que permitirá conectarse y reencontrarse!
- ✦ Conversen sobre el sentido que le otorgan a estas celebraciones. Traigan a la memoria historias familiares, canciones y juegos.
- ✦ Brinden oportunidades para que niños y niñas se expresen como puedan y quieran.
- ✦ Bailen, canten, decoren. Así estimularán la creatividad y crearán buenos recuerdos.
- ✦ Preparen ricas y saludables recetas que no contengan frituras. Podrán cocinar a la plancha, a la olla, a la parrilla, al vapor, así como preparar brochetas de frutas, yogur helado, jaleas con formas entretenidas. Recuerden que niños y niñas consumen porciones más pequeñas que las de los adultos.
- ✦ Prefieran hidratarse con agua o agua saborizada naturalmente con rodajas de limón, pepino, menta, yerba buena. Eviten en lo posible bebidas azucaradas o de fantasía.
- ✦ Laven sus manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño, antes de la manipulación de alimentos y cada vez que sea necesario.
- ✦ Practiquen actividades físicas, pues el movimiento es fundamental en todas las etapas de la vida.
- ✦ Tengan presente que el autocuidado de adultos y el cuidado de niños y niñas es fundamental para evitar enfermedades, accidentes o lesiones.

