

Cuaderno ¡Yo decido cuidarme! como herramienta para el autocuidado de niños y niñas

Posted on 30 de abril de 2024 by Diario Humano



Actividades para promover la salud física, emocional y mental de niños de 7 a 10 años

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -El Gobierno del Estado y la Federación, a través del Consejo Nacional de Población (CONAPO), ponen a disposición de padres de familia, tutores e infantes de entre 7 y 10 años de edad, el cuaderno de actividades ¡Yo decido cuidarme!", el cual busca brindar información para prevenir situaciones de riesgo, así como fortalecer al autocuidado en temas de salud, seguridad y desarrollo de niñas y niños.

Así lo dio a conocer la encargada del Consejo Estatal de Población (COESPO), quien señaló que esta herramienta didáctica, permite reforzar a través de actividades acordes a las niñas y niños, para que identifiquen y reflexionen sobre las prácticas que favorecen su bienestar de manera integral, es decir, desde lo físico, como emocional y mental.

Además de aprender nuevas prácticas y reforzar las que ya conocen, para complementar su cuidado, tanto en su persona, como en casa y los espacios donde se desenvuelven.

También, se les orienta para que identifiquen aquellas situaciones que ponen en peligro su integridad o sano crecimiento, a fin de que crezcan en ambientes seguros y fortalezcan su autocontrol y autoestima.

Este material es público y gratuito, puede ser consultado e incluso descargarse desde el portal oficial de CONAPO, en el enlace: <https://ow.ly/ipSI50QrwwK>, el cual contiene temas relacionado con alimentación saludable, hábitos de higiene, el cuidado de la autoestima y la seguridad personal, prevención de la violencia sexual, uso responsable de tecnologías, el conocimiento de sus derechos, entre otros contenidos.

La encargada de COESPO, puntualizó que, desde la administración estatal se continuarán reforzando junto con los tres órdenes de gobierno, acciones y programas enfocados a contribuir a tener infancias y juventudes sanas, que vivan cada etapa de su vida de manera plena y segura.