

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.14 Calcetines de Canasta

EN SUS MARCAS:

- Espacio: Adentro
- Materiales: Unos calcetines enrollados (o otros objetos pequeños) y una canasta de lavandería (o una caja)
- Hora: Hora de juego, durante el fin de semana

LISTOS:

- Haga una montaña de objetos pequeños para tirar y configure una meta de gran tamaño, como una canasta de lavandería

FUERA:

- Tomen uno o dos pasos gigantes alejándose de la canasta y tiren los objetos dentro la canasta.
- ¡Muévase un poquito más atrás y traten nuevamente!
- Disminuyan el desafío acercándose hacia la meta o haciendo la meta más grande.
- Aumenten el desafío alejándose más y haciendo la meta más pequeña.

¿SABIA USTED?

Los niños necesitan sentirse exitosos para poder disfrutar de la actividad física y estar motivados para seguir practicando habilidades de movimiento. Los padres y los maestros pueden crear actividades para que los niños tengan éxito y quieran jugar. La investigación muestra que los niños deben tener éxito el 80% del tiempo que están practicando una habilidad para poder aprender o adquirir esa nueva habilidad. Observe a su hijo y cambie la actividad para que sea un poco más o menos difícil según sea necesario. Por ejemplo ¿Cómo podría hacer la meta más grande o más pequeña para garantizar un 80% de éxito?

HOGARES SALUDABLES

ESTOY EN MOVIMIENTO, ESTOY APRENDIENDO

BOCADITO DE NUTRICION

Plante y Prepare: El número de porciones de frutas y verduras para niños es 5 porciones al día. Deje que niños **planten y preparen** su propia comida para animarlos a que coman más frutas y verduras,. Los niños son mas propuestos a comer alimentos que ellos crecen y ayudan a preparar.

- Lleve a su niño al mercado para que haga las compras con usted. Dele la oportunidad de escoger frutas y verduras en la sección de fruto de su mercado local, o vayan de viaje al mercado de agricultores más cercano. Use las frutas y verduras que el niño escogió para preparar una merienda saludable o una comida juntos.
- Planten un jardín con verduras en una maseta para flores. Deje que su niño escoja las semillas y que riegue las plantas cuando sea necesario. Cuando la planta este maduro, dele a su niño la oportunidad de usarla para crear una comida saludable.

Receta Saludable: Manzanas Sacudidas

1 lb y 1/2 de manzanas

1/2 paquete pequeño de gelatina en polvo sin azúcar, de sabor a frutilla

- Cortar manzanas en cuartos o rodajas.
- Poner manzanas y gelatina en polvo en una bolsa con cierre (Ziploc).
- Sacudir la bolsa y dejar que la gelatina cubra las manzanas.
- ¡Comer y disfrutar!

Funding for this project was provided by the Office of Head Start Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services