

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.19 ¿Puedes Mostrarme?

EN SUS MARCAS:

- Espacio: Adentro o afuera al aire libre
- Materiales: Tu imaginación
- Hora: Hora de juego, durante el fin de semana

LISTOS:

- Encontrar un espacio donde se pueda mover confortablemente.

FUERA:

- Mientras que su niño se mueve, hable sobre lo que él o ella está haciendo (Wow, tu avión está volando rápido, está volando bien alto... Ahora está yendo bien bajo. Volaste alrededor de la silla...debajo la mesa, etc.).
- Invite a su hijo a que le acompañe. ¡Vamos a volar como un volador!
- Modele algunos de los movimientos. Imagínate esto- Camina como un robot (muestre como lo puede hacer)
- Deje que su niño sea el líder: Él o Ella puede decir "Se un león o se una serpiente." Puede aumentar más lenguaje descriptivo (ej. Mira como lo atrapo como un león, mira como resbalo como una serpiente).
- Mantenga el juego divertido: Prepárense para ser chistosos y den vueltas como una licuadora- ¿Cómo se vería si la tapa se sale?

¿SABIA USTED?

Los años preescolares es el tiempo en cual los niños aprenden y disfrutan de la actividad física y desarrollan destrezas de movimientos fundamentales (ej. saltar, saltar de un pie, lanzar, agarrar, equilibrar, etc.). Los niños de edad preescolar no están listos para deportes de equipo, ósea que espere hasta que sean más grandes (aproximadamente siete años de edad) cuando tienen la atención, coordinación y destrezas de movimiento que necesitan para ser exitosos. También los niños de edad preescolar todavía no están listos para comprender las reglas complejas de deportes de equipo. Por ahora, manténgalo simple y divertido.

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

HOGARES SALUDABLES

ESTOY EN MOVIMIENTO, ESTOY APRENDIENDO BOCADITO DE NUTRICION

Bocadillos nutriciosos son parte de una vida saludable. La clave es tener **meriendas planificadas**. Evite bocadillos/meriendas sin sentido seleccionando y planificando antes de la hora de la merienda. **Hágalo lo más fácil que pueda**. Tenga bocadillos saludables en casa a la mano. Invite a niños a que participen en la creación de **arte comestible**. Los niños son más propensos a comer bocadillos que ellos mismos ayudan a preparar.

Receta Saludable: Tomates de Cherry Crujientes

Galletas de harina de trigo
Queso Mozzarella bajo en grasa
Tomates cherry cortados en mitad

Poner queso mozzarella y tomates cherry sobre galletas de harina de trigo.

Fondo: National Dairy Council disponible en: www.nationaldairycouncil.org

Receta Saludable: Frutillas Bañadas en Limón

Frutillas
Yogurt de limón bajo en grasa
Migas de galletas de harina integral con miel

- Lavar frutillas y secar suavemente.
- Bañar frutillas en yogurt.
- Rodar frutillas en migas.
- Comer y disfrutar.
- Guardar sobras en un plato cubierto con papel pergamino o papel de wax y refrigerar.

Fondo: Healthy Kids Snacks disponible en: www.healthy-kids-snacks.com

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