

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.3 Has tres conmigo

EN SUS MARCAS:

- Espacio: Un lugar fuera o dentro; grande o pequeño.
- Materiales: ¡Solo tu imaginación!
- Hora: Mientras prepares la comida, mientras te alistes en la mañana, mientras te alistes para dormir, esperando el autobús... cuando estés esperando en una línea.

LISTOS:

- Avisa a tus hijos que dirás y harás 3 movimientos/acciones. Los niños escucharán, recordarán, y repetirán las mismas 3 acciones.

FUERA:

- Comienza con las siguientes tres acciones – *alcanza hacia arriba, estírate, toca el suelo* – da las tres instrucciones, luego repite las acciones mientras tu niño te observa y escucha cautelosamente.
- Ahora le toca a tu niño hacer las acciones. Puedes decirlas o hasta hacerlas juntos si es necesario.
- Ejemplos de otras tres acciones:
 - Corre y toca algo azul, salta en el aire, da una vuelta echado de estomago.
 - Salta 5 veces a tu derecha, salta 5 veces a tu izquierda, quédate lo más quieto que puedas.
 - Menea tus rodillas, dobla tus codos, sacude tu estomago.
 - Camina del revés, toca algo amarillo, actúa como un mono.

¿SABIA USTED?

Mientras tu niño hace cada movimiento anímalo a que diga las acciones en voz alta. Esto ayudara a mejorar sus habilidades del lenguaje como el vocabulario y la manera de secuenciar. Mantiene a tu niño involucrado. Pídele que añada un movimiento.

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

Evita Distorsionar las Porciones

Los tamaños de porciones han cambiado drásticamente en los últimos 20 años. Siguiendo hay algunas sugerencias para ayudarte a proveer comidas saludables para tus niños.

1. El estomago de un niño es del tamaño de un puño.
2. El tamaño de porción de niños entre recién nacidos hasta 5 años de edad es más o menos una cucharada por cada año de edad por comida. Por ejemplo, el tamaño de porción de un niño de 4 años es 4 cucharas de cada alimento en su plato.
3. Cuando se les anima a niños que coman con utensilios más chicos como para el tamaño de sus manos, tienden a servirse porciones más apropiadas.

Receta Saludable: Brocheta de Banana

Ingredientes:

2 bananas cortadas en tajadas de $\frac{1}{2}$ pulgada
 $\frac{1}{4}$ de taza de yogurt de vainilla bajo en grasa
2 cucharadas de un cereal de granola con avena y miel



Instrucciones:

1. Pon las tajadas de banana en un plato.
 2. Pon 2 cucharadas de yogurt en el plato.
 3. Pon 1 cucharada de cereal de granola en el plato.
 4. Usa un tenedor para alzar una tajada de banana y sumérgela en el yogurt, y después en el cereal.
- ** Trata diferentes sabores de yogurt.**

Esta receta es proporcionada por cortesía del Servicio de Extensión de la Universidad de Oregón State.

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