

## MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

### *V1.21 Yo veo y tú vas*

#### EN SUS MARCAS:

- **Espacio:** Es mejor realizar esta actividad al aire libre, pero se puede modificar para jugarla adentro. También es divertido jugarla en un parque.
- **Materiales:** Lo único que se necesita es lo que normalmente esté en ese espacio (por ejemplo, árboles, un buzón, el poste de la luz, un garaje).
- **Hora:** Es entretenido jugarla después de la escuela, pero es apropiada prácticamente para cualquier hora.

#### LISTOS:

- Salgan al aire libre y decidan quién “verá” primero y quien “se irá”. Escojan un tipo de movimiento, como caminar correr, saltar, dar brincos alternando los pies, etc.

#### FUERA:

- Una persona dice: “Yo veo \_\_\_\_\_”. Completa la frase con algo que sea visible y a lo que se pueda llegar de una manera segura (por ejemplo, que no requiera cruzar una calle).
- La otra persona se mueve en dirección del objeto y regresa usando el movimiento escogido. Por ejemplo, puede galopar hacia la arenera y volver, o correr hacia un columpio y regresar.
- Tórnense para hacer las dos cosas.

#### ¿SABIA USTED?

Cuando los niños pequeños se mueven tienden a utilizar todas las partes del cuerpo, lo que hace que se cansen rápidamente. Este juego les permite descansar cuando les toque el turno de ver y usted sea el que se mueva. Si ellos no necesitan descansar, puede jugar la modalidad “Yo veo y los dos vamos”.

# HOGARES SALUDABLES

## ESTOY EN MOVIMIENTO, ESTOY APRENDIENDO

### BOCADITO DE NUTRICION

Como el estómago de un niño es mucho más pequeño que el de un adulto, se llena más rápido y con menos comida. Para los niños es saludable comer comidas más pequeñas con mayor frecuencia, en lugar de depender de tres comidas grandes. Cuando su niño tenga hambre, dígame que busque algo que sea del tamaño de su puño. A menudo eso es suficiente para llenarlo por un rato.

**Receta saludable:** Anillos de manzana rellenos

#### Ingredientes:

- 1/4 de taza de *mantequilla de maní o cacahuete*
- 1-1/2 cucharaditas de *miel*
- ½ taza de *fragmentos de chocolate semidulce*
- 2 cucharadas de *uvas pasas*
- 4 manzanas rojas, sin pelar. Saque las semillas dejando un hueco en el centro.

#### Instrucciones

- En un recipiente pequeño, combine la mantequilla de maní o cacahuete y la miel; agregue los fragmentos de chocolate y las uvas pasas.
- Llene el hueco en el centro de las manzanas con la mezcla; colóquelas en la nevera al menos por una hora. Córtelas en rebanadas de ¼ de pulgada.

**Porciones:** unas 2 docenas.

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