

HOGARES SALUDABLES

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.2 Tormenta de Nieve

EN SUS MARCAS:

- **Espacio:** Espacio abierto adentro
- **Cosas:** 10 bolas hechas de papel en casa; cestas de ropa, cajas o almohadas.
- **Tiempo:** Después de escuela o después de cena con la familia.

LISTOS:

- Ponga todas las bolas en el centro de la zona de juego
- Ponga las cestas de ropa, cajas, o almohadas alrededor de la sala creando un círculo de blancos. Colóquelos lo suficientemente lejos para que lanzar hacia ellos sea un reto, pero lo suficientemente cerca como para golpearlos.

FUERA:

- Pregúntele a su niño(a) si sabe lo que es una tormenta de nieve... ¿qué aspecto tiene?, ¿cómo se siente? Dígales que van a hacer una tormenta de nieve lanzando las bolas a todos los blancos.
- Pídale a su niño(a) que lance las bolas a los blancos. Después de lanzar a un blanco, que recoja otra bola y la tire a un nuevo blanco, que siga tirando a los diferentes blancos, hasta que las 10 bolas hayan sido lanzadas.
- Recojan las bolas y repitan el juego.
- Rete a su hijo a hacer la tarea rápidamente y luego que reduzca la velocidad y se concentre más en dar en el blanco. Desafíe a su niño(a) a que lance por abajo y luego de por arriba de la cabeza.

¿SABIA USTED?

Los niños pueden aprender habilidades de matemáticas, mientras que practican sus habilidades de lanzar. Haga la conexión con las matemáticas, contando el número de blancos que lleguen a pegar. Hable sobre *más de* y *menos de*, cada vez que repita el juego.

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

Los niños desarrollan las preferencias de alimentos saludables y aprenden nuevas habilidades durante la preparación de alimentos y experiencias de nutrición. La preparación de alimentos brinda oportunidades que ayudan a desarrollar la motricidad fina, así como la capacidad del niño para seguir instrucciones y enfocar su atención. Los niños también aprenden habilidades sociales, como esperando su turno y compartir con los demás.

Exponiendo a los niños a una variedad de alimentos saludables, opciones llenas de color, texturas, sabores y opciones de bebidas es esencial para un óptimo crecimiento y desarrollo.

Receta Saludable: Nieve congelada

Ingredientes:

Hielo

Néctar de fruta, jugo de fruta o puree de fruta

Materiales:

Licuada

Tazas de Plástico

Cucharas de Plástico

Pocillos para Servir

Utensilios para Servir

Servilletas

Instrucciones:

1. Lavar manos
2. Triturar hielo utilizando una licuadora
3. Coloque los ingredientes en pocillos separados con utensilios para servir
4. Anadir lo siguiente en una taza:
 - 3 cucharadas de nieve (hielo picado)
 - 2 cucharadas de néctar de fruta, jugo, o puré
5. Comer y disfrutar

Receta del libro "Creative Cuisine Cookbook" desarrollado por el programa de Head Start de la ciudad de Phoenix.

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