

## MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

### V1.17 ¡Vamos a Jugar a los Bolos!

#### EN SUS MARCAS:

- Espacio: Adentro
- Materiales: 2 fideos de espuma flotantes para la piscina, botellas de agua vacías o botellas de plástico de 2 litros, pelota(s)
- Hora: Hora de juego, durante el fin de semana

#### LISTOS:

- Pegar con cinta adhesiva los 2 fideos de espuma para que estén paralelos uno al otro, aproximadamente de 1 a 2 pies aparte como si fueran parachoques en una pista de juego de bolos o el “corro”.
- Alinear 2 botellas vacías al final de los dos fideos de espuma flotantes.

#### FUERA:

- Anime a los niños a que rueden una pelota por el corro/pista para hacer caer los bolos.
- Para variar la actividad, puede proveer pelotas de diferentes tamaños y botellas llenas de agua para que tengan peso, así anima a los niños a que usen una variedad de velocidad y fuerza al rodar la pelota.

### ¿SABIA USTED?

El verano puede haber acabado, pero no hay razón por que guardar los fideos de espuma flotantes. Estos juguetes de agua pueden ser usados en “tierra seca” para crear actividades físicas divertidas para usted y su niño. Fortalezcan su esfuerzo de la parte superior del cuerpo con un juego de tira y afloja. Usted y su niño agarran cada punta del fideo de espuma flotante y lo jalen de un lado al otro. Varíen las posiciones para aumentar diversión y beneficio. Traten de jugar de sentados, de arrodillados y luego de parados. Corten los fideos en mitad o en tercios para crear “cohetes.” Cuenten 1, 2,3 ¡Sale! Y luego lancen los fideos en el aire. Traten de agarrarlos o tiren un fideo alto en el aire y digan una acción para hacer antes de que el fideo caiga al piso (ej.: salta, toca el piso, da una vuelta). ¿Qué otras ideas creativas tiene para hacer que su niño se levante y se mueva en diferentes maneras?

*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

**Enfoque: La Fibra-** La fibra ayuda con la digestión manteniendo que la comida se mueva por el sistema y pelea contra el estreñimiento. Se cree que la fibra ayuda a reducir el colesterol malo y ayuda a prevenir la diabetes y enfermedades de corazón. Los niños de edad preescolar típicamente necesitan entre 8-10 gramos de fibra diariamente. Pueden obtener los requisitos diarios simplemente comiendo productos de plantas como panes y cereales como también frutas y verduras. Buenas opciones de frutas y verduras incluyen manzanas, naranjas, fresas, ciruelos, brócoli, guisantes verdes, y habichuelas. Escoja panes, fideos y cereales enteros y de harina integral.

#### **Receta Saludable:** Sándwiches del Alfabeto

4 rodajas de pan blanco integral (tiene que ser suave)  
4 a 8 rodajas de queso Mozzarella o queso Americano hecho con leche baja en grasa  
Una variedad de verduras, pepperoni, aceitunas, etc.

- Calentar el horno a 350°F.
- Cortar cada rodaja de pan en forma de letras usando un cuchillo o un cortador de galletas – tal vez deletreando el nombre de su niño.
- Poner en bandeja de horno.
- Cortar el queso en forma de la misma letra y poner directamente en el pan.
- Decorar con rodajas de verduras, pepperoni, o aceitunas.
- Hornear por 3 a 4 minutos, hasta que el queso se derrita pero antes de que chorree por el lado del pan. Dejar que enfrié un poco antes de servir.

*Fondo: The Wheat Foods Council disponible en: [www.wheatfood.org](http://www.wheatfood.org).*

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