



# HOGARES SALUDABLES

## MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

### *V1.8 Moviéndose Como el Clima*

#### EN SUS MARCAS:

- Espacio: Afuera al aire libre
- Materiales: Tu imaginación
- Hora: Hora de juego/diversión o fin de semana

#### LISTOS:

- Planea ir de paseo alrededor de tu casa, de un punto al otro en tu jardín o en un parque, o por tu vecindad.
- Juega adentro marchando, bailando o corriendo en lugar en vez de ir de paseo.
- Habla sobre diferentes tipos de clima.
- Crea una acción divertida que acompañe cada tipo de clima. Por ejemplo:
  - *Día Cálido*: tuerce tu cuerpo en un círculo grande y muévete hacia arriba y abajo lentamente
  - *Día Ventoso*: estira tus brazos hacia arriba y agítalos de un lado al otro.
  - *Tornado*: tuerce rápidamente en círculos.

#### FUERA:

- ¡Comienza tu paseo!
- Nombra un tipo de clima. Para, pretende ser ese clima y muévete.
- Continúa en tu paseo y nombra otro tipo de clima. Repite.
- Toma turnos siendo el “líder” o el que “nombra” el clima.

#### ¿SABIA USTED?

El movimiento es la clave para que niños pequeños aprendan. Los niños aprenden nuevos conceptos y adquieren información a través de actividades de movimiento. Ayude a su niño a aprender cómo se mueve su cuerpo cambiando la velocidad de los círculos del tornado (rápido, mediano, despacio) o la fuerza del soplo del viento (fuerte, mediano, liviano). Puede incluir direcciones (arriba, abajo, hacia adelante, hacia atrás), niveles (alto, mediano, bajo) o lugares (cerca/ lejos, al rededor/a través de, en frente/ detrás de, junto/ separado, dentro/afuera, encima/ debajo).

*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

Alimentos frescos e integrales pueden ser altos en costo. Pero, puede **Ahorrar Dinero Mientras Comen Saludablemente**. Siga estas estrategias para ayudar con sus compras. Planifique las comidas para la semana antes y siga ese plan. Revise las propagandas de tiendas y corte cupones. Busque ahorros en alimentos más saludables como pollo, carne, frutas y verduras. Corte los cupones o inscribáse para la tarjeta de bono de su mercado local para recibir más descuentos. Tenga cuidado con muestras que no son saludables. Tiendas usualmente ponen muestras de alimentos no saludables al final de los corredores o en otras partes visibles donde niños puedan verlas fácilmente. Estas usualmente están publicitadas con un personaje de TV o juguete familiar. Si va de compras con sus niños puede tomar la oportunidad de enseñarles sobre alimentos saludables y nutrición.

#### **Receta Saludable:** Tortilla Enrollada

4- tortillas de harina integral de 10 pulgadas  
2 cucharadas de aderezo para ensaladas o mayonesa de baja grasa  
½ taza de salsa fornida  
4 onzas de pavo ahumado en rodajas o carne asada  
½ taza de queso cheddar de baja grasa  
½ taza de tiras delgadas de pimienta morrón  
¼ de taza de cebolletas en rodajas  
2 cucharadas de aceitunas negras en rodajas

- Esparcir aderezo para ensaladas en la tortilla.
- Esparcir la salsa sobre aderezo.
- Cubrir con carne, queso y verduras al gusto.
- Enrollar y servir o calentar 1 minuto en el microondas a una potencia media.
- Después de enrollar, envolver cada tortilla en plástico y refrigerar. Cortar en rodajas de una pulgada para aperitivos tamaño bocado.

Fuente: Wheat Foods Council disponible en: [www.wheatfoods.org](http://www.wheatfoods.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*