

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.16 Carrera de Obstáculos

EN SUS MARCAS:

- Espacio: Afuera o adentro
- Materiales: Una variedad de objetos como sillas, sabana/mantel, hula hoops, fideos de espuma flotantes
- Hora: Hora de juego, durante el fin de semana

LISTOS:

- Usen una variedad de objetos para crear obstáculos por los cuales su niño debe moverse por encima, por debajo, alrededor de o por dentro. Por ejemplo:
 - Haz un túnel con una sabana y una mesa o algunas sillas.
 - Pon hula hoops en el suelo para crear un camino para saltar.
 - Pongan platos de papel o pedazos (cuadrados) de periódico en el suelo para crear un camino y practicar como balancearse.
 - Pongan 2 tubos de espuma flotantes en medio de dos sillas para poder trepar por encima o gatear por debajo.
 - Pongan sillas, baldes o cualquier otro objeto en el suelo para que los niños puedan correr, saltar o galopar por su alrededor.

FUERA:

- Anime a su niño a que se mueva.
- Demuestre la carrera de obstáculos.
- Hable con su niño mientras se mueve por la carrera, notando dirección, velocidad, fuerza y las partes del cuerpo.

¿SABIA USTED?

Carreras de obstáculos proveen a niños oportunidades para desarrollar conciencia corporal o un sentido de su cuerpo en relación a objetos. Los niños también benefician de una variedad de sensaciones de sus músculos y articulaciones (como saltar y gatear) los cuales pueden contribuir a movimientos de planificación y coordinación. Carreras de obstáculos animan el uso de destrezas del pensamiento para resolver problemas y planificar, también promueven destrezas del habla relacionadas con ubicación y palabras de dirección.

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

Hora de Comida Familiar: Usen el tiempo de comer para que familias trabajen juntas para seleccionar y preparar alimentos, poner la mesa y limpiar después de acabar de comer. Mientras preparan y comen alimentos juntos, familias pueden hablar sobre su día, sobre lo que están comiendo y como los alimentos les ayudaran a mantener sus cuerpos sanos y a que crezcan. La conversación durante el tiempo familiar es una gran experiencia para que la familia pueda unificarse. Cuando familias comen juntos el aumento de desarrollo del vocabulario de los niños ayuda a que mejoren académicamente. Al final del verano lleven el tiempo familiar afuera para tener un picnic o una parrillada. Traten la siguiente receta y coma afuera con su familia.

Receta Saludable: Ensalada de Fideo y Verduras

1 lb de fideos de rueditas o cualquier otro fideo
2 zanahorias delgadas cortadas en rodajas
1 taza de arvejas congeladas
1 taza de tomates cherry, cortados en mitad
Alrededor de 1 taza de aderezo ligero

- Llenar una olla grande con agua y hacer hervir. Añadir sal al gusto.
- Aumentar fideo y cocinar hasta que esté suave (más o menos 8 minutos).
- Aumentar zanahorias y arvejas a la olla y remover del fuego.
- Escurrir fideo y verduras, correr agua fría sobre el fideo y sacudir para secar.
- Transferir a un bol grande. Mesclar con tomates cherry y suficiente aderezo para cubrir todo.
- Comer caliente o frio.

Suficiente para 4-6 porciones.

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