

## MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

### *V1.27 Opuestos: De grande a pequeño y de rápido a despacio*

#### EN SUS MARCAS:

- **Espacio:** Esta actividad se puede realizar en espacios interiores o al aire libre, y puede adaptarse para áreas pequeñas o grandes.
- **Materiales:** No se requiere ningún equipo.
- **Hora:** Cualquier momento en que se necesite un descanso activo; la hora de despertarse.

#### LISTOS:

- Intercambien ideas sobre conceptos opuestos: grande y pequeño, rápido y despacio, ancho y angosto, alto y bajo, pesado y ligero...

#### FUERA:

- En un espacio grande: Desplácese de un lado al otro, aplicando primero un concepto y luego el opuesto. Por ejemplo, los jugadores pueden comenzar por correr muy lentamente, acelerando lentamente hasta que lleguen al otro lado del patio. O pueden comenzar por marchar muy derechos y gradualmente inclinarse hasta verse muy pequeños al llegar al otro extremo.
- En un espacio pequeño: en lugar de desplazarse de un lado al otro, júguelo realizando movimientos que no exijan desplazamiento y se hagan en el mismo lugar (como marchar en el mismo sitio). Comience con un concepto (como marchar muy vigorosamente) y gradualmente avance hacia el opuesto (marchar muy lentamente).

#### ¿SABIA USTED?

Puede variar este juego un poco pero seguir con la idea de conceptos opuestos. Indique al niño que haga el movimiento opuesto al que usted le diga. Por ejemplo, diga “levanta los brazos bien altos” y pídale que piense y haga lo contrario, es decir, bajar los brazos mucho. Esta versión puede generar frustración si el niño no está listo, pero si se ensaya de una manera entretenida y juguetona puede hacerlo reír (especialmente si deja que su niño lo pille a usted cometiendo un error©).

*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

¿Puedes encontrar el arco iris en tu plato? Las comidas saludables suelen tener una gran variedad de colores: rojo, anaranjado, verde y morado. Recorra la cocina con su niño y separe los alimentos por colores. ¿Falta algún color? La próxima vez que salga de compras con él, trate de crear un arco iris en su carrito de compras, escogiendo una gama de alimentos saludables de distintos colores. Por ejemplo, pimientos verdes, habichuelas y lechugas; manzanas rojas, tomates y pimientos rojos; calabaza amarilla, plátanos o cambures y piña; arándanos, uvas y berenjenas.

### **Receta saludable:** Animales comestibles

La clave de esta merienda divertida y activa es una gama variada de ingredientes.

### **Ingredientes:**

- Trozos de *frutas y verduras*
- *pretzels y galletas*
- *uvas pasas, nueces y semillas*
- *mantequilla de maní o cacahuete, puré de garbanzos o queso en crema*
- *platos de papel*
- *palillos o mondadientes*

### **Instrucciones:**

Permita que sus niños creen un zoológico de animales comestibles o que hagan los animales de una granja utilizando los ingredientes que les ofrezca.

*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*