



HOGARES SALUDABLES

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.20 ¡Vamos Vaquero!

EN SUS MARCAS:

- Espacio: Adentro o afuera al aire libre
- Materiales: Un fideo de espuma flotante de piscina y tu imaginación
- Hora: Hora de juego, durante el fin de semana

LISTOS:

- Encuentra un lugar donde puedas moverte confortablemente.
- Ponte el sombrero de vaquero y espuelas imaginarias.

FUERA:

- Pretende que el fideo de espuma flotante es un caballo y galopea.
- Aumenta la diversión dándole señales para que vaya más rápido/despacio o para que ande/pare.
- Se creativo. ¿Qué otros animales te gustaría montar y como se moverían?—camina, gatea, corre, camina como pato, etc.
- Los niños pueden experimentar una variedad de movimientos locomotrices como resbalar de un lado al otro; torcerse de un lado al otro; caminar derecho, en curvado o en caminos de zigzag.

¿SABIA USTED?

Las actividades de motricidad gruesa o músculos grandes proveen a niños con una variedad de información sensorial cuales les ayudan a mantener un nivel óptimo de despertamiento. Esto quiere decir que cuando los niños participan en actividades silenciosas después de actividades donde utilizan los músculos grandes, ellos usualmente están más calmados y pueden enfocarse en las experiencias de aprendizaje. En casa, puede tratar de dar actividades de músculos grandes antes de que necesite que sus niños se sienten y estén atentos. (ej.: hora de comer, o una actividad de mesa).

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

Sigue Probando Alimentos Nuevos: Provee maneras que no pongan en peligro a niños y que sean divertidas para que puedan probar alimentos nuevos, especialmente frutas y verduras. Recuerde que un niño pequeño pueda necesitar probar un alimento entre diez a quince veces antes de aceptarlo, o sea que lo que es “viejo” para usted le tomará un buen tiempo para que se vuelva “nuevo” para ellos. La receta de salsa a continuación contiene una variedad de frutas y verduras coloridas para que usted y su familia puedan obtener una variedad de nutrientes. Alimentos frescos son la mejor manera de obtener vitaminas, minerales y fibra y también son bajos en calorías. Como los niños llegan a “crear su propia salsa,” es más posible que la comerán y tratarán algunos alimentos nuevos o diferentes.

Receta Saludable: Crea tu Propia Salsa

Cualquiera de los siguientes ingredientes:

Pimentón Verde	Pimienta negra
Pimiento Morrón	Polvo de Chiles
Ajo	Lata de tomates picados
Lata de frijoles negros	Lata de maíz
Aguacate	Pimientos Jalapeños
Cebolla	Mango
Comino	Frutillas
Pimienta roja	Kiwi
Lima	Cilantro

Pedazos triangulares de pan pita entero de harina integral, tostada

- Cortar o picar los ingredientes en pedazos pequeños.
- Mesclar los ingredientes de su elección en un bol.
- Sazonar a sabor.
- Servir con pan pita tostada.

****Cada miembro de la familia puede tener un bol pequeño y crear una salsa de estilo individual, aumentando una selección de ingredientes diferentes y de diferentes montos a su propia receta de salsa. Tengan una sesión para probar y vean quien tiene la salsa más rica y más saludable.**

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