

## MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

### *V1.12 Jugando con Bufandas*

#### **EN SUS MARCAS:**

- Espacio: Adentro o afuera
- Materiales: Unas cuantas bufandas, pañuelos o un material de fabrico liviano
- Hora: Hora de juego, durante el fin de semana

#### **LISTOS:**

- Comience con una bufanda en la mano.

#### **FUERA:**

- Tire la bufanda alta en el aire y agárrela.
- Aumente el desafío cuando su niño este listo (ej. Tire la bufanda hacia arriba y aplauda antes de agarrarla, toque su estomago antes de agarrarla, toque el piso o siéntese y agárrela)
- Juegue con un compañero, tirando la bufanda entre ustedes. Luego traten de agárrala con diferentes partes del cuerpo como con el brazo, el codo, la pierna, la rodilla o un pie.
- Aumenten una bufanda más si su niño está listo para el desafío. Tiren las dos bufandas a la misma vez y traten de agarrarlas, tire una y después la otra- agarre una y después la otra (tire, tire, agarre, agarre).

#### **¿SABIA USTED?**

Bufandas se mueven por el aire más despacio que una pelota. Esto deja que los niños tengan tiempo para ver el objeto con sus ojos (seguimiento visual) mientras se mueve por el espacio.

Jugando al agarrar con bufandas ayuda a niños a desarrollar la coordinación entre sus manos y la vista. Si no tienen una bufanda, pueden usar una bolsa de plástico del mercado (para garantizar la seguridad, córtela en una manera en que ya no sea una bolsa). Aumente el desafío usando una toalla para secar platos/pañó de cocina la cual viajara por el espacio mas rápido que una bufanda delgada, pero aun será mas fácil de agarrar que una pelota.

# HOGARES SALUDABLES

## ESTOY EN MOVIMIENTO, ESTOY APRENDIENDO BOCADITO DE NUTRICION

Los niños deben aprender a **Tomar Decisiones Astutas Sobre Bebidas**. De a sus niños bebidas con menos azúcar ya que bebidas con azúcar pueden contribuir al sobrepeso y a la diabetes. Anime a sus niños a tomar agua- ¡bastante agua! Los niños necesitan 5 vasos de agua cada día para mantener la salud del cuerpo y cerebro. Aumente sabor con rodajas de limón, lima, o naranja para darle variedad y vitaminas.

Una Encuesta de Soda del 2009, demostró que el 41% de niños entre 2 a 11 años de edad toman por lo menos una bebida azucarada por día. Aun jugos de 100% fruta tienen grandes cantidades de azúcar. Añade agua al jugo para reducir la consunción de azúcar.

### **Receta Saludable: Batido de Frutilla**

½ taza de yogurt de soya, sabor a vainilla  
½ taza de frutillas  
2 cubitos de hielo  
2 cucharaditas de extracto de vainilla

- Echar todos los ingredientes en una licuadora.
- Poner la tapa en la licuadora y mesclar por 45 a 60 segundos hasta que este blando.
- Echar batido en una taza y disfrutar.

*Receta provista por cortesía de KidsHealth. Para ver esta receta y más en la página de web de KidsHealth, visite <http://kidshealth.org/kid/recipes>.*