



HOGARES SALUDABLES

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.28 Aventuras con títeres

EN SUS MARCAS:

- **Espacio:** En espacios interiores o al aire libre.
- **Materiales:** Cada persona necesita una media o calcetín.
- **Hora:** En la mañana o a la hora de lavar la ropa.

LISTOS:

- Si lo desea, puede pasar un tiempo creando un títere entretenido con la media antes de jugar el juego. Póngale un nombre al títere.

FUERA:

- Desplácese por el área con su títere. ¿Puede hacer que se mueva de estas formas?
 - Muy alto, muy bajo o en la mitad
 - Muy rápido, muy despacio o a una velocidad mediana
 - Hacia arriba y hacia abajo, hacia adelante y hacia atrás, o de lado
 - En línea recta, en línea curva o en zigzag
 - Haciendo círculos caprichosos
 - Mientras ustedes galopan, saltan alternando los pies o corren

¿SABIA USTED?

Resulta entretenido combinar este juego con vocabulario relativo al movimiento. Pase un tiempo escribiendo una historia corta y divertida sobre la aventura que va a vivir el títere y luego leála mientras su niño la representa con sus movimientos.

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

¿Sabía que las proteínas son necesarias para formar, reparar y mantener los tejidos del cuerpo y para proporcionarnos energía? Una dieta diaria que tenga un bajo contenido de proteína puede retrasar el crecimiento e impedir tanto el desarrollo físico como el mental. Cuando la mayoría de las personas piensan en las proteínas le vienen a la mente la carne, el pescado, la carne de ave, la leche, el yogur, los huevos y los frijoles, pero hay muchos otros alimentos deliciosos que le aportan al cuerpo proteínas, tales como los granos, la pasta, el maíz, las lentejas, las nueces y las semillas.

Receta saludable: Oruga frutal

Ingredientes:

- 1 hoja de lechuga
- 1 plátano o cambur de tamaño mediano, pelado
- 1/2 pera roja, de tamaño mediano, cortada en rodajas de un cuarto de pulgada
- 2 uvas pasas

Instrucciones

- Coloque la lechuga en un plato para ensalada; coloque encima el plátano. Empezando por un extremo del plátano, corte ranuras en forma de V de un ancho de un cuarto de pulgada, hasta la mitad del plátano. Deje una pulgada entre ranura y ranura. En cada ranura coloque una rebanada de pera, con la cáscara hacia arriba. Las uvas pasas serán los ojos: insértelas en un extremo del cambur. Sirva la oruga inmediatamente.

Cantidad: 1 porción.

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