

## MOVE, PLAY AND LEARN AT HOME

### V1.24 ¡A gozar con las camisetas!

#### GET READY:

- **Espacio:** Cualquier espacio funciona para realizar estas actividades. ¡Jugar sobre el piso de madera en un espacio interior hace que algunas de estas actividades sean verdaderamente entretenidas!
- **Materiales:** Camisetas grandes para todos
- **Hora:** Mientras se preparan las comidas o se lava la ropa, o a la hora de jugar

#### GET SET:

- No se requiere preparación para esta actividad sencilla y singular. Cada jugador necesita una camiseta grande y un poco de espacio. Tocar música de fondo siempre es divertido y motiva.

#### GO:

- Comience colocando la camiseta sobre el suelo. Párese encima y “baile el twist” sobre ella.
- Centre sus movimientos en la camiseta: pase por encima o muévase alrededor, al lado y al frente de ella. Realice distintos tipos de movimientos: camine en las puntas de los pies, gatee, camine de lado como el cangrejo, corra, salte en un pie y brinque.
- Ponga las manos sobre la camiseta y empújela por todo el espacio.
- Enrolle la camiseta como una serpiente, póngala en el suelo y salte por encima y a su alrededor.
- Recoja la camiseta enrollada, sosténgala con ambas manos y dele vueltas sobre su cabeza como si fuera un lazo.
- Extiéndala y siéntese sobre ella, coloque las manos sobre el suelo e impúlsese por todo el suelo, utilizando únicamente sus brazos.
- Acuéstese boca abajo sobre la camiseta y repita el reto anterior.
- Practique a lanzar y atrapar la camiseta.
- Láncela hacia arriba y déjela caer sobre su brazo, su espalda, su cabeza y su tórax.
- Reto para realizar en pareja: una persona se sienta sobre una camiseta y agarra el extremo de otra que esté enrollada, mientras su pareja sostiene el otro extremo y la arrastra por todo el cuarto. (¡Pero tenga cuidado! Asegúrese de no halar la camiseta demasiado abruptamente: podría hacer que el niño pequeño se caiga hacia atrás de repente.

#### DID YOU KNOW?

Cuando arrastre al niño, anímelo a que use los músculos del abdomen para sentarse en una posición sólida, inclinandose un poco en la dirección hacia la cual lo arrastra.

*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*

# HEALTHY HOMES

## I AM MOVING, I AM LEARNING NUTRITION NUGGET

### Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de avena
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 taza de arándanos, lavados
- 1 huevo
- 1 taza de leche
- ¼ de taza de aceite vegetal
- Aceite en aerosol

### Utensilios:

- horno (necesitas a un adulto que te ayude)
- cuchara para mezclar
- 2 tazones grandes
- tenedor
- lata para hornear pastelillos
- moldes de papel para hornear pastelillos
- rejilla para dejar enfriar los pastelillos
- tazas y cucharas para medir

### Instrucciones:

1. Prenda el horno a 400° F (200° C) y espere a que se caliente.
2. En un tazón grande, mezcle la harina, la avena, el azúcar, la sal y el polvo para hornear.
3. Agregue los arándanos.
4. En otro tazón, quiebre el huevo y bátalo un poco con el tenedor. Luego agregue la leche y el aceite vegetal y mezcle todo.
5. Agregue la mezcla que contiene el huevo a los ingredientes secos que están en el tazón grande.
6. Con una cuchara para mezclar, bata los ingredientes unas 25 o 30 veces. ¡No los bata demasiado! La mezcla debe tener grumos, y no ser completamente uniforme.
7. Coloque los moldes de papel en la lata o aplíquelo una capa ligera de aceite en aerosol. Llene cada molde con la mezcla hasta unas dos terceras partes.
8. Hornee los pastelillos por unos 20 minutos.
9. Cuando termine de hornearlos, retírelos de la lata y enfríelos en la rejilla.
10. ¡Saboree sus deliciosos pastelillos de arándano! (12 porciones)

**Receta saludable:** Pastelillos de arándano (tomada de <http://kidshealth.org/kid/recipes/index.html>)

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