

HOGARES SALUDABLES

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.4 Lanzando Esponjas

EN SUS MARCAS:

- **Espacio:** Afuera al aire libre, junto a un edificio como el garaje, casa o cobertizo de almacén
- **Materiales:** Variedad de esponjas de tamaños diferentes, balde de agua
- **Hora:** Hora de juego o fin de semana

LISTOS:

- Llene un balde lleno de agua.
- Ponga las esponjas en el agua.
- Busque un lugar o un punto del cual su hijo podría lanzar – asegúrese que la distancia sea lo suficientemente lejos para que sea un reto, pero lo suficientemente cerca para que tenga éxito.
- Mueva el lugar o punto de referencia más cerca o más lejos para variar la tarea.

FUERA:

- Pídale a su hijo que tome la esponja llena de agua del balde y que la tire lo más fuerte pueda hacia la pared
- Dígle que trate de dejar una marca de agua en la pared
- Varíe la tarea haciendo que tire la esponja con el brazo por encima o debajo de la cintura, y alto, bajo o por el medio de la pared

¿SABIA USTED?

Anime a su hijo a que tome un paso hacia la pared, con el pie opuesto mientras que tire la esponja. Cuando los niños exprimen las esponjas, van a desarrollar los músculos de las manos y las muñecas cuales son necesarias para las destrezas de motricidad fina (músculos pequeños), como el dibujo y la escritura.

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

Enseñe a sus niños a comer alimentos llenos de color (frutas y verduras saludables). Este mes, refrésquense con una merienda colorida y con sabor a fruta. Agregando arándanos a su merienda o comidas aumenta la nutrición. Los arándanos son llenos de proteínas, fibra soluble y es el número uno en beneficios antioxidantes en comparación a otras frutas y verduras. Están disponibles todo el año y en una variedad de formas, incluyendo, frescos, congelados, en jugo y/o seco.

Receta Saludable: Paleta de Fresas

2 tazas de leche (baja en grasa) de sabor a fresa
1 taza de arándanos frescos y frambuesas o fresas rebanadas

- Echar la leche en un bol.
- Mezclar con la fruta fresca.
- Echar la combinación en contenedores de paletas y congelar antes de servir.

Puede crear sus propios contenedores de paletas utilizando tazas pequeñas de cartón de marca "Dixie" y cucharas de plástico. ¡Puede romper las tazas Dixie fácilmente y la paleta congelada estará lista para comer!

Fuente: Adaptado del National Dairy Council, disponible en: www.nationaldairycouncil.org

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