

## MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

### *V1.23 Trasládame*

#### EN SUS MARCAS:

- **Espacio:** Se necesita un espacio de cualquier tamaño, pero entre más largo sea, más actividad realizará el niño.
- **Materiales:** Pinzas de cocina, calcetines y una canasta para la ropa o una caja.
- **Hora:** La hora de lavar la ropa o de jugar.

#### LISTOS:

- Coloque la canasta para la ropa o la caja en un extremo del espacio en el que van a jugar. Disperse los calcetines al otro extremo del espacio. Las pinzas deben estar junto a los calcetines.

#### FUERA:

- Con las pinzas, el niño recoge un calcetín, lo mueve por el espacio y lo deposita en la caja.
- El niño regresa a donde están los calcetines y recoge otro.
- Cada vez que el niño se desplace por el espacio se puede cambiar el tipo de movimiento: caminar hacia adelante, caminar de lado, caminar en las puntas de los pies, correr, galopar o incluso gatear.

#### ¿SABIA USTED?

Cuando el niño se esté desplazando con las pinzas, invítelo a realizar movimientos que sean seguros; además, asegúrese de que el espacio en el que juega no tenga obstáculos, para que él no se caiga cuando se esté moviendo.

# HOGARES SALUDABLES

## ESTOY EN MOVIMIENTO, ESTOY APRENDIENDO

### BOCADITO DE NUTRICION

Es fácil llenar un plato de galletas y tajadas de queso y ver cómo un niño los devora en un santiamén. Pero una causa importante de las dificultades que tiene la gente para mantener un peso saludable es un control deficiente del tamaño de las porciones. ¿Sabía que los tamaños de las porciones se pueden calcular utilizando objetos que se encuentran en su casa?

- Tres fichas de domino = una porción de queso de 1½ onzas.
- Pelota de béisbol = 1 taza
- ½ pelota de béisbol = ½ taza
- Yo-yo = una porción de galletas, papas fritas, *bagel* o pan de 1 onza
- Bola de ping-pong = una porción de mantequilla de dos cucharadas

Otro punto de referencia sencillo pero valioso para determinar el tamaño de las porciones es el puño. Nada que usted se coma debe ser más grande que su puño.

Receta saludable: Camino pedregoso (Tortilla crujiente)

Ingredientes:

- Tortilla
- Mantequilla de alguna nuez
- Semillas de girasol

Instrucciones: Unte una cantidad de la mantequilla de nuez que haya escogido — almendra, nuez de anacardo (*cashew*), maní (cacahuete) equivalente al tamaño de una pelota de ping-pong sobre una tortilla pequeña. Esparza semillas de girasol en la mantequilla y enrolle la tortilla. Córtela en trozos apropiados para bocados pequeños.

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