



HOGARES SALUDABLES

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.15 Pintando Con Agua

EN SUS MARCAS:

- Espacio: Afuera
- Materiales: Balde, pinceles grandes, tiza para acera
- Hora: Hora de juego, durante el fin de semana

LISTOS:

- Llenar el balde con agua.

FUERA:

- Bañar el pincel con agua y “pintar” en la pared o el asfalto.
- Usar mociones grandes con los brazos para crear dibujos y/o letras grandes.

¿SABIA USTED?

Pintando con agua promueve el desarrollo de la motricidad gruesa (músculos grandes) como también las destrezas de dibujar y escribir. Una vez que los niños aprendan a crear formas y letras en un “lienzo” grande, son más capaces de dibujarlas en un espacio más chico. Puede ayudar a su niño a aprender cómo escribir las letras de su nombre y otras palabras significantes para él/ella escribiéndolas con tiza en la acera o en la pared de algún edificio. Su niño puede calcar las letras con un pincel bañado en agua. Le encantara como los colores cambian con el agua y como se vuelven brillantes.

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

Ayude a los niños a aprender temprano como **Ser Libres de Azúcar**. El azúcar puede causar un inbalance metabólico que resulta en un aumento de peso y la diabetes. El agua hidrata el cuerpo y el cerebro, nos da energía, ayuda con la digestión y nos ayuda a pensar mejor. Los expertos encuentran que si el agua es ofrecida temprano, la posibilidad de que los niños pequeños continúen a tomarla mientras que envejecen es más alta en vez de tomar alternativas llenas de azúcar, no nutritivas y alto en calorías como soda. Haga que el agua sea más sabrosa dándole sabor con rodajas de limón, lima, pepino, o naranja. Rodajas de fruta también añadan variedad y vitaminas. Añade agua para diluir jugos de fruta comprados en la tienda.

También puede ofrecer meriendas saludables bajas en azúcar como la siguiente receta de paletas de piña hechas en casa de fruta fresca y sin azúcar.

Receta Saludable: Paletas de Piña

1 taza de jugo de piña sin azúcar
1 taza de piña fresca, picada finamente (o enlatada)
Moldes para paletas

- Mesclar juntos el jugo y piña.
- Echar la mezcla en moldes para paletas.
- Congelar y disfrutar.

Rinde 6 paletas.

Fondo: Healthy Kids Snacks disponible en: www.healthy-kids-snacks.com

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