



WESTERN DAIRYLAND HEAD START BOLETIN

Abril 2022

EDUCANDO A LOS HIJOS. EMPODERANDO A LAS FAMILIAS..

EN ESTA PUBLICACION

Actividad física

Es importante mantener activo a su hijo en edad preescolar. La actividad física construirá sus músculos y les ayudará a mantenerse saludables. La buena noticia es que les encantará correr, saltar, escalar y jugar. Sus florecientes habilidades motoras les permiten saltar, saltar, bailar, andar en bicicleta y practicar deportes.

La Sociedad de Educadores Físicos y de la Salud recomienda que los niños en edad preescolar reciban la siguiente cantidad de actividad física cada día:

- **60 minutos de juego estructurado:** Puedes dividir esto en una variedad de actividades a lo largo del día, como jugar a la pelota, montar en bicicleta, nadar o jugar al fútbol. El juego estructurado debe incluir actividades dirigidas por adultos.
- **60 minutos de juego libre:** Dale tiempo para que jueguen en el patio, corran por el jardín o participen en juegos de simulación. Todo ello cuenta como actividades físicas de juego libre. El juego libre debe incluir sobre todo actividades dirigidas por los niños.
- **Limite el tiempo sedentario:** No dejes que tu hijo se quede sentado (leyendo libros, mirando pantallas, coloreando) durante más de 60 minutos, a menos que esté durmiendo.

Head Start ERSEA: Elegibilidad, Reclutamiento, Selección, Inscripción, Asistencia

Comprométase a que su hijo asista al preescolar todos los días y sea puntual. Hable con el personal de la escuela sobre cualquier obstáculo para que su hijo vaya a la escuela o si su familia necesita ayuda.

Asegúrese de que su hijo tiene una rutina diaria predecible, incluida una rutina para acostarse y despertarse por la mañana. Asegúrese de dedicar el tiempo suficiente a las rutinas para que usted y su hijo no se sientan apurados.

Cuando hable con su hijo, sea positivo sobre el preescolar y el personal de la escuela. Cultive el interés de su hijo por descubrir cosas nuevas y su amor por el aprendizaje.

Recuerde que al llevar a su hijo a la escuela preescolar todos los días, está contribuyendo a garantizar que desarrolle todo su potencial y se convierta en un estudiante exitoso de por vida.

Información del Centro

oportunidad de voluntariado

fechas y eventos importantes



Los hábitos saludables comienzan temprano

Los buenos hábitos para ser activo comienzan temprano en la vida de su hijo. Desde que su hijo es bebé, usted puede ayudarle a desarrollar hábitos de juego saludables que perduren toda la vida. Su hijo aprende de usted, así que mientras que usted le ayuda a ser una persona activa, ¡trate usted de llevar a cabo las mismas actividades

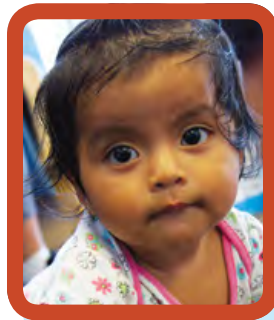
¡Las horas de juego pueden ser horas de actividad!

Para su bebé:

- Mantenga a su bebé activo acostándolo sobre su pancita y hágalo pasar tiempo fuera del columpio o del brincolín de bebé. Esto le dará a él oportunidades en abundancia para estirarse, tratar de alcanzar cosas y patear, para que logre alcanzar marcadores importantes como gatear y sentarse.
- Evite colocar un televisor en el cuarto de su bebé. Mientras más hable y juegue USTED con su bebé, mayores serán las probabilidades de que su bebé crezca sano.

Para su niño pequeño:

- Incluso los niños pequeños que son muy activos necesitan de actividad física. Bailen, brinquen y caminen juntos continuamente.
- Trate de limitar el ver televisión a no más de dos horas al día. Los niños que juegan mucho al aire libre o dentro de la casa tienen más probabilidades de permanecer activos y sanos a medida que crecen.



Para su niño en edad preescolar:

- Ayúdele a su hijo a mantenerse activo y aprender al mismo tiempo, pasando tiempo al aire libre.
- Trate de limitar el tiempo dedicado a la televisión, los videojuegos, o a la computadora a no más de dos horas al día. Los niños que ven televisión más de dos horas al día tienen más probabilidades de tener problemas de sobrepeso a medida que crecen.

Para usted y su familia:

- Cuando usted le dedica tiempo a las actividades físicas, su hijo aprende de usted hábitos saludables.
- Establezca rutinas para jugar, para las comidas y para irse a la cama con el fin de hacer la vida diaria más fácil de manejar.
- Hable con el pediatra de su hijo, con el personal de Head Start y con otros padres de familia para obtener ideas para convertir las horas de juego en horas de actividad.

Eau Claire County WIC
Find out if WIC can help
your family be healthy!
Visit:
wic.echealthdepartment.org
Or call: 715-839-5051

Abril

Mueva Más, Mire Menos

Juego activo para los días lluviosos

Hula Hoop
Salta en los charcos
Sigue al líder
Gimnasio para niños
Saltar la cuerda

Juega con una mascota
Búsqueda de tesoros
Construye un fuerte
Vestirse Payasadas
Escondidas

Un día de mal tiempo afuera puede afectar el juego activo de los niños. Cuando los niños pueden salir, están alejados de las distracciones como el T.V., pueden trabajar sus músculos grandes más fácilmente y trabajar con energía para ayudarlos a relajarse y dormir mejor. Aunque un día lluvioso limita el acceso al aire libre, de ninguna cosa impide que los niños obtengan su recomendación diaria de una hora de juego activo.

Concurso de talentos
Baile Juego de lava caliente
Pista de obstáculos
Piscina interior Estirarse



Eat Healthy

Be Active

Your kids
are watching



Aperitivos divertidos de primavera Caracoles Dulces y Orugas

¡Mezcla diferentes combinaciones de frutas y vegetales para crear criaturas lindas! Para los caracoles, corta manzanas delgadas, naranjas, kiwis o pepinos para crear un caparazón y utiliza el apio como base. ¡Para las orugas, use pequeñas frutas redondas como uvas, tomates baby, uvas moradas y rojas y apio como base! Use mantequilla de maní, yogur o queso cottage como pegamento.



Parches de Zanahoria y Hummus

Hummus y zanahorias son siempre un gran bocadillo, así que ¿por qué no actualizar su presentación de Pascua con estas divertidas ideas? "Planta" zanahorias baby, cubiertas con ramitas de cilantro fresco o perejil, en pequeñas ollas llenas de hummus para una brillante primavera.

Haga Que
Cada Bocado
Cuenta



Verduras
del Mes



Fruita
del Mes



Ensalada Verde Fresca

Ingredientes:

- 1 taza de chicharos, frescos, congelados o enlatados
- 6 tazas de hojas de ensalada, desgarradas en trozos pequeños
- 1/2 taza de pepino picado
- 1/2 taza de aderezo para ensalada bajo en grasa
- 1/2 taza de queso feta bajo en grasa

Instrucciones:

- Descongele y drene los chicharos congelados o drene los chicharos enlatados.
- Combine los chicharos, las lechugas y el pepino en un tazón grande.
- Agregue el aderezo justo antes de servir.
- Mezcle para mezclar bien. Espolvorea con queso feta.

Ensalada de Kiwi y Pina

Ingredientes:

- 1 taza de piña en jugo, sin escurrir
- 3 tazas de repollo, finamente rallado
- 1 1/2 tazas de kiwi, pelado y picado (alrededor de 3 kiwi medio)
- 1/2 taza de apio, picado (alrededor de 1 tallo)
- 1/4 taza de pasas
- 1/4 taza de mayonesa baja en grasa

Instrucciones:

- Escurre la piña, reservando 3 cucharadas de jugo. Corte la piña en pedazos del tamaño de un bocado, si es necesario.
- Combine la piña, el repollo, el kiwi, el apio y las pasas escurridos en un tazón grande.
- Mezcle el jugo de piña reservado en mayonesa hasta que quede suave. Agregue a la mezcla de repollo, agite suavemente.
- Refrigere las sobras en 2 horas.

Haga Que Cada Trago Cuenta

Formas de beber más agua:

- Proporcione a su hijo su propio vaso especial para beber.
- Enséñeles y anímelos a usar la llave de agua o cómo usar el dispensador de agua en el refrigerador para llenar su taza.
- Llevar una botella de agua. Guarde uno para su hijo en su automóvil, en su mochila, tómelo en viajes y guárdelo en su refrigerador en casa
- Establezca un sistema de recompensa cuando su hijo beba su agua. Dele a su hijo una recompensa como un baile especial o una pegatina después de beber su agua.
- Se un ejemplo a seguir. Cuanto más lo vean sus hijos llevar a cabo hábitos saludables, es más probable que hagan lo mismo.



Esta institución es un proveedor de oportunidad igual. Este material fue financiado por el programa de asistencia nutricional suplementaria del USDA SNAP El programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP) brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con su proyecto local de familias activas.