

MANTENERSE SALUDABLE

Folleto para el Cuidador



Lo que su hijo(a) aprendió esta semana:	
Habilidades:	Contenido:
<ul style="list-style-type: none">• Conciencia corporal y espacial• Habilidades de motricidad fina• Concentración y autocontrol• Toma de perspectiva	<ul style="list-style-type: none">• Tipos de alimentos• Tipos de ejercicios• Cómo las mascarillas nos ayudan a mantenernos saludables

Actividades para la casa para reforzar los objetivos de aprendizaje de esta semana:
<ul style="list-style-type: none">• Convierta su próximo viaje de compras en una experiencia de aprendizaje. Desafíe a su hijo(a) a identificar alimentos saludables.• Permita que su hijo(a) elija sus propias meriendas saludables.• Busque algunas recetas de meriendas divertidos y saludables para empacarle como almuerzo a su hijo(a). Aún mejor, pídale a su hijo(a) que le ayude a preparar las meriendas.• Anime a su hijo(a) a realizar al menos 60 minutos de actividad física al día.• Salgan a caminar por la naturaleza.• Haga que su hijo(a) vaya con usted a pasear al perro de la familia o que se ofrezca a pasear al perro de un vecino.• Desafíe a su familia a probar al menos un alimento nuevo cada semana o mes. Pruebe alimentos de otras culturas para aprender sobre ellas.• Haga que su hijo(a) identifique los grupos de alimentos de sus comidas. Pregúntele: “¿Qué grupo falta? ¿Necesitamos añadir más alimentos para asegurarnos de tener todos los grupos?”.• En lugar de servirle a su hijo(a) un plato de comida, pídale que se sirva la cantidad de comida por sí mismo. Esto promoverá la independencia y el reconocimiento de lo que es suficiente, muy poco o demasiado.

Libros recomendados para leer con su hijo(a) para reforzar los objetivos de aprendizaje de esta semana:
<ul style="list-style-type: none">• ¡A comer sano! [Por] Patricia Geis (Combel Editorial, 2014) Aprender a comer sano también puede ser divertido con este libro pop-up vibrante. Los niños pueden seguir una lista de compra y elegir los alimentos del supermercado que se abre en las páginas centrales del libro. Y al final encontrarán una mesa puesta para que puedan preparar sus menús de alimentos saludables. El comer sano y el jugar se combinan en este libro verdaderamente único.