

Abril 2024



Healthy Habits



Calendario de Actividades

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Comer saludable</p> 	<p>1 ¡Prepara un almuerzo arcoíris! ¡Con fresas rojas, pickles verdes, queso amarillo en rodajas y un vaso de leche blanca!</p>	<p>2 ¡Haz una prueba de sabor de alimentos saludables! Coloca pedacitos de frutas y verduras, venda los ojos de tu hijo/a y ve si puede adivinar lo que come.</p>	<p>3 Crea una tarjeta de bingo de alimentos saludables. Cada vez que tu hijo/a coma alimentos saludables, marca el cuadrado. Con una fila completa hay premio.</p>	<p>4 PÁGINA DE ACTIVIDAD Vegetable Garden</p>	<p>5 Las galletas, helados y dulces no tienen por qué estar prohibidos. ¡Sólo dile a tu hijo/a que son alimentos para “de vez en cuando”!</p>	<p>6 Cierre de finde ¡Lee y repite cualquier actividad que hiciste esta semana para aprender a comer saludable!</p>
<p>7 Ser activos</p> 	<p>8 Las lluvias de abril traen... ¡SALTOS EN CHARCOS! ¡Qué mejor manera de hacer latir el corazón de tu hijo/a que dejar que se ponga botas y salte en los charcos!</p>	<p>9 ¡Sopla burbujas arriba y abajo! Deja que tu hijo/a las reviente con un matamoscas. ¡Cardio y fortalecimiento de los músculos al mismo tiempo!</p>	<p>10 Juega al “Hokey-Pokey”. Pon las manos dentro y fuera. Pies dentro y pies fuera. Entra y sale. ¡Este es un buen ejercicio!</p>	<p>11 PÁGINA DE ACTIVIDAD Hagamos ejercicios</p>	<p>12 Simón dice: tócate los dedos de los pies; salta, salta; corre en el lugar; haz 10 saltos tijera: ¡Ya te imaginarás! ¡Qué forma tan divertida de ponerte en movimiento!</p>	<p>13 Cierre de finde ¡Lee y repite alguna actividad que realizaste esta semana para aprender formas de mantenerte activo!</p>
<p>14 Descansar</p> 	<p>15 Haz cajas para relajarte con libros, rompecabezas, juguetes, pequeños peluches, etc., que solo se usen para el momento de descanso.</p>	<p>16 Usa una varita de juguete para “lanzar un hechizo de sueño” sobre tu hijo/a durante las siestas. ¡No podrán luchar contra la magia del hada del sueño!</p>	<p>17 Crea un contenedor sensorial con una bolsa de sal de Epsom de lavanda y tazas para verter y medir. Se necesita supervisión, pero el aroma propiciará un sueño reparador.</p>	<p>18 PÁGINA DE ACTIVIDAD Cómo estar saludables</p>	<p>19 Nada como dejar que tu hijo/a ilumine su cama con una pequeña linterna. ¡Pueden seguir silenciosamente la luz con los ojos hasta quedarse dormidos!</p>	<p>20 Cierre de finde ¡Lee y repite cualquier actividad que hiciste esta semana que te ayudaron a descansar un poco!</p>
<p>21 Detener los gérmenes</p> 	<p>22 Canta mientras te lavas las manos. “Cuanto más nos lavamos las manos, más manos, más manos. Más nos lavamos las manos, más saludables estaremos”.</p>	<p>23 ¡Sopla un puñado de pompones para mostrarle a tu hijo/a cómo un estornudo descubierto propaga gérmenes por todas partes!</p>	<p>24 ¡Muéstrale a tu hijo/a cómo estornudar y toser en el pliegue del brazo donde está el codo para evitar la propagación de gérmenes!</p>	<p>25 PÁGINA DE ACTIVIDAD ¡Dejar de propagar gérmenes!</p>	<p>26 Enséñale a tu hijo/a cómo configurar un cronómetro en 20 segundos cada vez que se lave las manos. ¡Ahora pueden “escuchar” y ver cuánto duran realmente 20 segundos!</p>	<p>27 Cierre de finde ¡Lee y repite cualquier actividad que hiciste esta semana para ayudarte a dejar de propagar gérmenes!</p>
<p>29 Ayuda a tu hijo/a a:</p> <p>BEBER MUCHA AGUA</p>	<p>29 Ayuda a tu hijo/a a:</p> <p>CEPILLARSE LOS DIENTES</p>	<p>30 Ayuda a tu hijo/a a:</p> <p>LIMITAR LAS HORAS DE PANTALLAS</p>	<p>Virtud: Compasión- preocupación por otros</p> <p>Calendario creado por: Dra. Pamela B Connor, Capacitadora y Consultora Educativa</p> <p>Traducción de: Manuela Rodriguez.</p>			





Huerta de Vegetales

¡Esta es una excelente actividad de motricidad fina para tu hijo/a que puede aprender sobre los vegetales mientras juega! Primero, envuelve una caja de zapatos o pañuelos descartables con papel de regalo verde y ayuda a tu hijo/a a pintar o colorear la parte superior de la caja de marrón (esta es la tierra). Luego, pega dibujos o coloca pegatinas de diferentes tipos de vegetales en la parte superior de los palitos de helado. Haz cortes en filas en la parte superior de la caja que sean lo suficientemente grandes como para colocar los palitos de helado. Ahora, ¡deja que tu hijo/a plante sus vegetales y los arranque cuando hayan crecido! Otra forma de utilizar esta caja es hacer que tu hijo/a plante sus verduras y luego pedirle que te entregue cada una y te ayude a aprender los nombres de las verduras. ¡También puedes decirle que elija uno o dos cada día para probar en el almuerzo o cena!





Hagamos ejercicios

¡Ayuda a tu hijo/a a desarrollar sus músculos levantando algunas pesas! Deja que tu hijo/a llene dos bolsas Ziploc tipo sándwich con arroz, hasta aproximadamente la mitad. Pega cada bolsita por adentro de un rollo de papel higiénico. Luego, corta dos rollos más de papel higiénico por la mitad. Gira cada mitad para que las aberturas queden hacia arriba y hacia abajo. Toma el costado del rollo y cubre la abertura de un lado del rollo de papel higiénico. Use cinta de embalaje para unir estas dos piezas (no te preocupes por cómo se ve, simplemente séllalas firmemente). Realiza la misma acción en la otra abertura de este rollo de papel higiénico y luego en ambas aberturas del segundo rollo de papel higiénico. Luego dale a tu hijo/a un rollo de cinta aislante o de fabricación de colores y deja que cubra todo el rollo y los rollos laterales. ¡Pueden girar y girar la cinta hasta que todas las partes de los rollos estén cubiertas! ¡Ahora tienen un juego de mancuernas para levantar y fortalecer sus bíceps y tríceps!



Cómo estar saludables

de Helen Jaeger

Una excelente manera de ayudar a tu hijo/a a prepararse para descansar es leer un libro juntos. El libro Cómo estar saludables está lleno de ideas, información y actividades divertidas que puedes realizar con tu hijo/a cuando no está descansando. Una actividad se llama simplemente "Ve a caminar", pero esta caminata le permitirá a tu hijo/a usar sus 5 sentidos. ¿Qué **ve** en el paseo? ¿Qué **escucha** en el paseo? ¿Qué puede **sentir** en el paseo? ¿Qué **huele** en el paseo? ¿Hay algo que pueda **saborear** durante el paseo? Cuando regresen de la caminata, pregúntale a tu hijo/a cómo se siente. ¿Con calma? ¿Feliz? Una caminata es una excelente actividad física y mental para compartir con tu hijo/a. ¡Consulta el libro completo para encontrar más actividades saludables para hacer con tu hijo/a!





¡Deja de propagar gérmenes!

¡Esta actividad ayudará a tu hijo/a a ver cómo propaga los gérmenes y cómo puede detener la propagación de gérmenes! Primero, vierte un poco de harina en un plato y haz que tu hijo/a coloque las manitos en la harina. Luego, dale algunos bloques de madera o juguetes y dile que juegue con ellos. Después de unos minutos, muéstrale cuánta harina hay en los juguetes. Explícale que la harina es como los gérmenes que esparcimos si no nos lavamos las manos con agua y jabón. Ahora, haz que tu hijo/a pase las manos por agua corriente. Verán que la harina se le pega en las manos pero no se va. Haz que tu hijo/a se enjabone las manos, se las frote durante 20 segundos y luego se enjuague. ¡La harina (gérmenes) se ha ido! Habla con tu hijo/a sobre todos los momentos importantes en los que debe lavarse las manos: antes y después de comer; después de ir al baño; y, ¡especialmente después de haber tosido o estornudado en sus manitos!

