



Seleccionamos algunas actividades para que le enseñes a tu hijo/a formas de mantener su corazón sano, física y emocionalmente.

Pájaros del amor: ayuda a tu hijo/a a mostrar amor por nuestros amigos emplumados haciendo un comedero para pájaros con forma de corazón. Espolvorea dos paquetes de gelatina sin sabor sobre $\frac{1}{2}$ taza de agua fría. Después de que la gelatina haya absorbido el agua, calienta 1 $\frac{3}{4}$ tazas de agua en una sartén y agrega la mezcla de gelatina. Finalmente, agrega 3 tazas de alpiste. ¡Deja que la mezcla se enfríe y luego tu hijo/a podrá poner sus manos en el proceso! Coloca un trozo de papel de aluminio sobre una bandeja para hornear y rocía con aceite en aerosol. Ayuda a tu hijo/a a esparcir la mezcla de alpiste con las manos o un rodillo. Luego, usa un cortador de galletas en forma de corazón para cortar las formas y asegúrate de hacer un agujerito en la parte superior de cada corazón para pasar un hilo y colgarlo. Coloca la bandeja en el congelador durante aproximadamente una hora y media y, después de atar el cordel, ayuda a tu hijo/a a encontrar los mejores árboles para colgar su demostración de afecto por los pájaros.

¡Tomen un respiro! ¡Aprender a respirar correctamente puede ayudar a calmar los nervios y también es bueno para la salud del corazón! Existe una herramienta llamada Hoberman Sphere que ayuda a enseñar a los niños a respirar a través de su ira o ansiedad. Este "juguete" se puede encontrar en muchas tiendas diferentes, ¡incluso en un Dollar Store! El niño simplemente lo sostiene entre sus manos e inhala cuando la esfera está en su forma más pequeña y luego exhala cuando ensanchan sus manos y expanden la esfera. Dentro y fuera, dentro y fuera. Respiro profundo y corazón sano (¡y pulmones!)

¡Muévanse! ¡La mejor manera de mantener el corazón sano es moviéndose! ¡Los saltos, correr en el lugar, tocarse los dedos de los pies, doblarse hacia los lados y más se pueden hacer fácilmente en casa en los fríos días de invierno!



Creado exclusivamente para Books By The Bushel, LLC por Pamela B Connor, Ed.D
Traducido por Manuela Rodriguez