

## Salud y Desarrollo Físico



### A los niños les encanta moverse y explorar.

Ellos usan sus sentidos y sus cuerpos para descubrir el mundo que los rodea. Si los niños son activos desde una edad temprana y aprenden hábitos saludables, ellos comienzan a desarrollar buenos hábitos para tener una vida saludable y feliz.

Hay un número de cosas que usted puede hacer para ayudar a que sus niños:

- Sean fuertes y desarrollen sus músculos
- Desarrollen equilibrio y coordinación
- Usen las manos y los dedos de maneja coordinada
- Comiencen a comer, vestirse, ir al baño y lavarse de manera independiente
- Comiencen entender que algunas comidas son mejores para unos que para otros
- Comprendan como usar sus ojos, orejas, dedos, nariz y boca para aprender sobre el mundo



### Libros que su niño disfrutará

**Oso pardo, oso pardo, que ves ahí?** de Bill Martin

**De la cabeza a los pies** de Eric Carle

**El gusto del mercado Mexicano**

de Nancy Maria Grande Tabor

**La casa adormecida\*** de Audrey Wood

**Mis cinco sentidos** de Alike

**Esos desagradables detestable sucios completamente asquerosos pero invisibles germen** de Judith Rice & Petronella J. Yrma

\*Recomendado para los abuelos

### Estándares de Aprendizaje Temprano de Rhode Island

# 8

## Las manos, el cuerpo, las rodillas y los dedos de los pies

Los niños pequeños necesitan usar sus músculos grandes y pequeños todos los días.

Los niños usan sus **músculos grandes** cuando trepan, corren, se balancean o hamaican. Haga uso de lo que hay disponible en la comunidad. Visite los parques de juegos, los centros comunitarios vecinos y el YMCA para mantener a su niño activo.

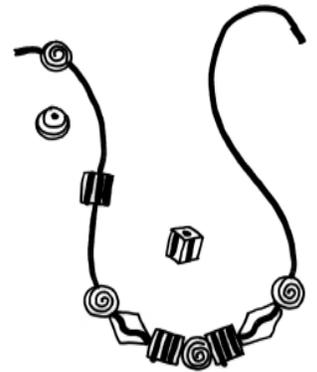
Aquí hay algunas actividades que se pueden hacer bajo techo o al aire libre:

- Jugar kickball. Haga que una persona lance y la otra patee.
- Jugar a los bolos en un pasillo usando latas o cartones de leche y una pelota de tenis
- Juegue al baile del Hokey pokey, o al baile del conejito, del pollito, Macarena y haga el Twist
- Muévanse al compás de la música mientras hacen ondas con bufandas
- Coloquen cinta adhesiva en el piso y "caminen sobre la cuerda floja"



Los niños usan sus **músculos pequeños** cuando ponen bloques en equilibrio, enhebran cuentas, cortan con la tijera, hacen dibujos y cuando comienzan a escribir.

- Junte la correspondencia y las revistas que no use y deje que su niño corte fotos
- Armen rompecabezas. Usted puede hacer su propio rompecabezas recortando sus fotos favoritas de las revistas, pegándolas en un cartón y cortándola en pedazos.
- Clasifiquen los calcetines cuando los acabe de lavar y secar y póngalos uno dentro del otro antes de guardarlos
- Abran y cierren contenedores – jarras, cartones, paquetes y cajas



### Salud y Desarrollo Físico 8.1



### Estándares de Aprendizaje Temprano de Rhode Island

# 8

## Comprendiendo

Los niños aprenden sobre el mundo que los rodea a través de sus cinco **sentido**: La vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto.

Mientras haga su rutina diaria, ambas, la de dentro y fuera de la casa, hable con su hijo acerca de las cosas que se ven, se oyen, se degustan, se huelen y se sienten.

- **Oigan** el sonido de las sirenas, los helicópteros, los relojes, las segadoras
- **Huelan** las flores, la crema de las manos y los diferentes alimentos
- **Busquen** sombras interesantes en u día soleado y los reflejos del agua
- **Prueben** alimentos de diferentes sabores y texturas: crocantes, picante, blandos y agrios
- **Sientan** las cosas con diferentes tipos de superficies

### ¡Deje que su hijo se ensucie!

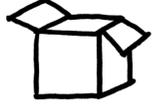
Que pinte con los dedos en la bañera. Que juegue en la tierra y el barro. ¡Ponga crema de afeitar en un mantel de vinílico y diviértase!



## el favorito de la familia de Rhode Island

### ¿Puedes adivinar qué es?

Primero, tome una caja y llénela con algunas cosas pequeñas que encuentre en la casa o en el jardín, tales como una piña, una piedra, una cuchara, un cepillo de dientes o un crayón. Pídale a su niño que meta la mano en la caja y sin mirar trate de sentir uno de los objetos.



### Pregunte algo así como:

- ? "¿Cómo se siente? ¿Frió o caliente? — ¿Blando o duro? ¿Liviano o pesado?"
- ? ¿Hace algún sonido? Describa el sonido.
- ? ¿Tiene olor? ¿A qué huele?"
- ? ¿Qué crees que es?"

### Estándares de Aprendizaje Temprano de Rhode Island

# 8

## Comiendo saludablemente

Una buena manera de enseñarle a su niño sobre la buena nutrición es hablar acerca de las comidas saludables, prepararlas juntos y comerlas.

- Explíquelo que los cuerpos necesitan comidas saludables para crecer y que las cosas como las tortas, las galletas los dulces están bien de vez en cuando
- Haga que su hijo lo ayude a preparar recetas simples y saludables

### A su hijo le encantará ayudarlo a preparar comidas.

Piense en las recetas que usen ingredientes saludables.

Qué le parece esta que es una de las recetas nombradas por el libro "Yummies" de James Marshall:

### YUMMIES

- 6 cucharadas de té de queso rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 10 cucharadas de té de harina
- 10 cucharadas de té de cereal Rice Krispies®



Mezclen todos los ingredientes juntos y formen bolitas. Lleven al horno a 375° por diez minutos. ¡Qué RICO!



Mientras lo ayuda en la cocina, su hijo también desarrolla la fuerza, la coordinación y el control de sus dedos y sus manos.

- ★ Pelen zanahorias, pepinos y patatas con un pelador para vegetales
- ★ Batan huevos y crema con un batidor manual
- ★ Qúitenle la cáscara a los maníes
- ★ Arranquen las hojas de la lechuga y del repollo
- ★ Revuelvan los panqueques y el pudín con un cucharón
- ★ Envuelvan patatas en papel de aluminio para hornear
- ★ Pelen naranjas, huevos hervidos y bananas
- ★ Corten en rebanadas alimentos pequeños como el queso, el queso crema, el pan y los panqueques con un cuchillo sin filo
- ★ Unten mantequilla, queso crema y mantequilla de mani sobre galletas saladas y apio

### Estándares de Aprendizaje Temprano de Rhode Island

★ Use el reverso de esta tarjeta para anotar las recetas saludables favoritas de su familia... ➡

# 8

## La seguridad y la lógica

Es importante enseñar las sanas costumbres y las rutinas diarias desde una temprana edad. ¡Nunca es demasiado temprano para empezar!

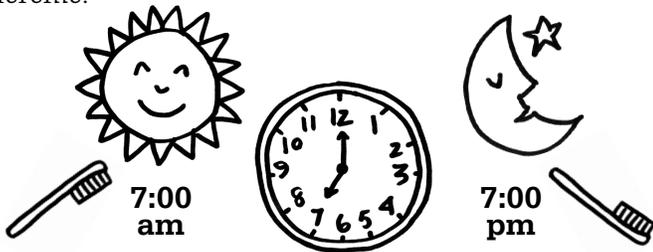
## Salud y Desarrollo Físico 8.4



Ayude a su niño a desarrollar los siguientes hábitos diarios:

- **Lavarse** los dientes a la mañana y antes de ir a la cama
- **Peinarse**
- **Elegir** su ropa y vestirse
- **Guardar** las ropas y los juguetes

**Aliente a su niño a cumplir rutinas regulares de la mañana y la noche.** En la mañana la rutina puede incluir comer el desayuno, lavarse, peinarse, lavarse los dientes, luego vestirse ANTES de jugar. Las rutinas son MUY importantes y la rutina de cada familia es diferente.



### ¿Lo sabías?

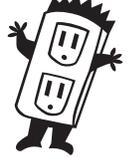
Los niños en edad escolar necesitan de **10 a 12 horas de sueño cada día**. Asegúrese que sus niños descansan lo suficiente y trate que el momento de ir a la cama sea una rutina tranquila. Trate lo más que pueda de limitar la televisión a los programas infantiles y luego apáguela antes de la hora de ir a la cama.

La mejor manera de detener la expansión de gérmenes es por medio del **frecuente lavado de las manos**. Enséñele a su niño a lavarse las manos con agua tibia y jabón después de usar el baño, sonarse la nariz, antes de comer y después de jugar. Trate de enseñarle a su niño a toser o estornudar con un papel tisú o con el brazo en vez de las manos.



Es tiempo de enseñarle a su hijo **rutinas comunes de seguridad**:

- Siempre usen el cinturón de seguridad abrochado cuando ande en el auto
- Siempre deben estar cerca de usted en las tiendas
- Siempre deben llevar las tijeras con la punta hacia abajo



Muéstrele a su niño como cruzar la calle y llamar al **911** en caso de emergencia.

### Estándares de Aprendizaje Temprano de Rhode Island

# 8

## Las estaciones

Los niños disfrutan jugar al aire libre en cada estación del año. A través del juego, ellos desarrollan músculos fuertes, el equilibrio y la coordinación.

## Salud y Desarrollo Físico 8.5

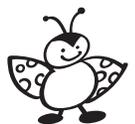


### OTOÑO

- ✿ ¡Junten las hojas con el rastrillo y salten sobre ellas!
- ✿ Vayan a juntar manzanas o calabazas
- ✿ Miren como caen las hojas de los árboles y “bailen” como ellas
- ✿ Sigam al líder
- ✿ Jueguen a “luz roja, luz verde”



- ✿ Vayan de caminata y miren los animales y los insectos
- ✿ Corran una carrera con su niño hasta que ambos no puedan respirar
- ✿ Pónganse las botas y salten y chapoteen en un charco de barro



### INVIERNO

- ☾ Vayan a andar en trineo
- ☾ Hagan un muñeco de nieve
- ☾ Vayan a patinar sobre hielo
- ☾ Bailen como copos de nieve



### VERANO

- ☼ Vayan a nadar
- ☼ Laven el auto
- ☼ Dibujen con tizas en la vereda
- ☼ Ocúpense del jardín
- ☼ Jueguen a la rayuela
- ☼ Salten la cuerda en el piso y luego jueguen al limbo con la cuerda de saltar
- ☼ Hagan castillos de arena en la playa
- ☼ Hagan burbujas y revíentelas
- ☼ Jueguen en la lluvia, mientras no haya truenos y relámpagos



### PRIMAVERA

- ✿ Hagan una huerta
- ✿ Bailen con los regadores
- ✿ Jueguen en el arenero
- ✿ Anden en bicicletas

### Estándares de Aprendizaje Temprano de Rhode Island