



NOTICIAS DE

MÓDULO 1

ACTIVIDAD!

METAS DEL PROYECTO CHILE

- ✓ Las familias comerán más fruta, vegetales, y alimentos hechos con granos enteros.
- ✓ Las familias comerán menos azúcar y alimentos grasosos.
- ✓ Las familias van a ser más activas físicamente.
- ✓ Las familias van a ver menos TV.



¡HOLA!

¡Hola de parte del equipo de CHILE Plus y bienvenidos al nuevo año escolar! Sin duda este es un tiempo muy ocupado para su familia mientras se acostumbran a la nueva rutina de la mañana y a los horarios de Head Start. Estén seguros, que no están solos ya que muchas familias así como ustedes están también buscando la manera de sacar de la cama a su preescolar y llegar a tiempo al Head Start cada mañana.

A veces, después de una vacación de verano activa, estar en la escuela puede significar menos actividad. Las maestras de su niño están trabajando duro haciendo el programa de CHILE, que aumenta la cantidad de actividad física durante el día escolar. Usted puede ayudarlas probando algunas de las actividades físicas que se sugieren en estas cartas informativas.

Si le parece que sus preescolares nunca se quedan quietos, que lo tranquilice el hecho que la actividad física es buena para ellos. De hecho, los preescolares aprenden siendo activos. Estudios demuestran que jugar activamente realza no solo su desarrollo físico, pero también su desarrollo intelectual.

JUEGO ACTIVO... TODOS LOS DÍAS!

Su preescolar necesita al menos 2 horas de actividad física cada día y no debería de estar sedentario (sin moverse) por más de 60

minutos a la vez excepto cuando está durmiendo. Apagar la TV e ir afuera es una de las mejores maneras de que se mueva su niño. El juego activo dentro de la casa es la siguiente mejor manera.

Desarrollando destrezas

Su preescolar necesita por lo menos 60 minutos al día de actividad física planeada. Ayude a su niño a practicar destrezas como brincar, balancearse, atrapar y tirar todos los días.

Explore su comunidad

Conocer el vecindario va a ayudar a sus niños a sentirse seguros y protegidos. En vez de ver TV los sábados en la mañana, lleve a su familia a caminar alrededor de la cuadra o a un parque del vecindario. Vaya a ver eventos de la comunidad, visite un parque, visite amigos y sean activos juntos.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

JUEGO ACTIVO TODOS LOS DÍAS!

10 ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA LA FAMILIA

- 1 Haga un campo de obstáculos bajo techo alrededor de la casa.
- 2 Escoja su música favorita y baile.
- 3 Juegue escondido alrededor de la casa y en el patio.
- 4 Esconda varios tesoros alrededor de la casa para una búsqueda del tesoro familiar. Puede usar fotos de miembros de la familia o recuerdos familiares. Explique la importancia de cada tesoro a sus niños para ayudarles a entender su historia familiar.
- 5 Use bolas de playa y juegue voleibol.
- 6 Cuando están viendo televisión, muévanse durante los comerciales.
- 7 Haga el oficio de la casa divertido escuchando música mientras toda la familia ayuda a limpiar la casa.
- 8 Infe las llantas de sus triciclos y bicicletas y disfruten al aire libre.
- 9 Camine al Head Start con su preescolar en vez de manejar.
- 10 Jueguen a atajar la pelota.

El juego activo ayuda a su niño a:

- ☐ sentirse bien de sí mismo
- ☐ dormir mejor
- ☐ ser más saludable ahora y en el futuro
- ☐ disfrutar estar con la familia y amigos
- ☐ tener éxito en la escuela

Los niños aprenden a través de movimiento. ¿Sabía que usted es la maestra más importante para su niño? Usted puede ayudar a su niño a desarrollar destrezas que va a usar toda la vida, ayudándolo a ser activo.



El Proyecto de Iniciativa de Salud Infantil para comer y ejercitarse para toda la vida (CHILE, por sus siglas en inglés) Plus es una sociedad entre el Centro de Investigación en Prevención de la Universidad de Nuevo México, su Head Start y el Departamento de Servicios Humanos de Nuevo México para proveer educación en nutrición a las familias. Es un programa diseñado para reducir el riesgo de obesidad y diabetes en las familias de Nuevo México.

Pregúntele al personal de CHILE

PREGUNTA: ¡Ayuda! Tan pronto como mis niños llegan a la casa, encienden el TV y ven caricaturas toda la tarde. Me estoy preocupando porque prefieren estar adentro viendo tele que ir afuera a jugar... ¿Se verá afectada su salud? ¿Qué debo hacer?

RESPUESTA: No está sola. La mayoría de los padres están preocupados que sus niños tienen mucho "Tiempo de Pantalla" que incluye ver TV y tiempo frente a la computadora. Estudios han demostrado que niños que tienen mucho tiempo de pantalla tienen más probabilidades de hacerse obesos y de desarrollar diabetes. Pero hay algo más atractivo para sus hijos que la TV o la computadora... ¡Usted! Pase tiempo siendo activo con sus niños. Haga juegos divertidos, vaya al parque, o llévelos a nadar. Antes de que se dé cuenta, a sus niños se les va a olvidar ver TV, y toda la familia va a sentir los beneficios de estar activo, inclusive usted.

