



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.

El regalo que sigue regalando

Incorporar juego activo en los eventos familiares ayudará a sus niños a establecer tradiciones de actividad física de por vida que ellos pueden pasar a sus propios hijos – ¡Qué regalo más maravilloso para dar en los días festivos!



¡HAGA ESTE TIEMPO DE CELEBRACIÓN ACTIVO!

Este año, piense en agregar algo de diversión y juegos activos a sus reuniones familiares. ¡Se sorprenderá de cuanta diversión pueden tener cuando todos los miembros de la familia se involucran! Intente algunos de estos...

Sillas musicales

Haga espacio en la habitación. Haga dos filas de sillas, colóquelas espalda con espalda, ponga una para cada participante. Ponga música y explíqueles a los participantes que den vuelta alrededor de las sillas. Cuando usted quita la música los participantes tienen que sentarse en una silla. En cada ronda quite una silla para que una persona sea eliminada en cada tiro. ¡Puede que tenga que hacer una excepción a la regla con su preescolar!

Hagan ángeles de nieve

Si hay suficiente nieve en el suelo, vayan afuera después de la cena y hagan una familia de ángeles de nieve. Acuéstense en la nieve y muevan sus brazos y piernas hacia los lados y hacia el centro. ¡Tomen fotos!

Concierto de niños

A los niños les encanta hacer presentaciones frente a su familia y amigos. Ayude a los niños a actuar en una obra o cantar o bailar con alguna música festiva. Puede que sus preescolares presenten algunas canciones o bailes festivos que aprendieron en el Head Start.

Limbo

Los jóvenes y jóvenes de corazón siempre disfrutan el clásico juego de "limbo". Dos de los jugadores sostienen el palo de limbo (normalmente el palo de una escoba), y el resto de los jugadores hacen una fila y pasan por debajo del palo. Los jugadores no pueden tocar el palo de limbo, y ninguna parte de su cuerpo, excepto sus pies, puede tocar el piso. Al principio es fácil, pero después de que cada jugador haya pasado una vez, baje el palo de limbo antes de que pasen por segunda vez. Y así continúa el juego, bajando el palo cada vez. Si un jugador accidentalmente toca el palo de limbo o el piso, queda afuera. El último jugador que queda gana.

Baile

¡Ponga música y tengan una fiesta bailable!

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



La Academia Americana de Pediatría afirma que los niños mayores de dos años deben ver menos de dos horas de televisión al día. Como parte del Proyecto CHILE, a sus niños del Head Start se les motiva a que apaguen la TV todos los martes y que en lugar de eso sean activos, que lean un libro, que escuchen música y que bailen o que jueguen. Hable con su niño acerca de como ser activo le ayuda a sus músculos y a su corazón a crecer fuertes. ¡Juegue con su niño y sea un ejemplo apagando la TV los martes!



En estos días la mayoría de los preescolares pasan bastante tiempo viendo televisión y juegos de video, pero no es normal para ellos ser tan inactivos. ¡Los preescolares son de naturaleza activos! Ser activo es divertido, saludable y normal. ¡Motive a su hijo a ser activo y mire su hijo crecer saludable y fuerte!

- Los preescolares son de naturaleza activos.
- ¡Apoye su estilo de vida activo y ayúdeles a tener juego activo todos los días!
- Sea activo con su preescolar.
- Fomente más juego y actividades al aire libre.
- Estos hábitos saludables de actividad van a durar para toda la vida.

Fuente: *Healthy Start for Life: Promoting Healthy Eating and Physical Activity During the Toddler and Preschool Years*. Accessed 12/13/07 <http://www.dieticians.ca/healthystart/content/resources/lesson4.pdf>



¿Sabía usted? ¡Es más probable que los niños que tienen un televisor en su cuarto tengan sobrepeso, a diferencia de los niños que no tienen televisor en su cuarto! Una de las mejores maneras que usted puede ayudar a su hijo a crecer saludable y fuerte es quitando el televisor de su cuarto. Dedique un poco de tiempo hablando acerca de cosas que su familia puede hacer junta en vez de ver televisión.

