



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.



JUEGO ACTIVO EN UN DÍA DE LLUVIA...

Búsqueda del tesoro

Esconda un "tesoro" especial en algún lugar de la casa. El tesoro puede ser un libro o juguete favorito, o una sorpresa. Dele pistas o dibuje un mapa sencillo que lleve al tesoro.

Luz roja - luz verde

Párese a 20-25 pies de distancia de los jugadores. Dele instrucciones de correr, brincar, caminar o saltar en un pie cuando usted diga "luz verde", y detenerse cuando usted diga "luz roja".

Adivinando el animal

Coloque varios juguetes de figuras de animales en una funda o bolsa. Una persona en silencio agarra un animal y lo esconde aparte, mientras los demás tienen los ojos tapados. La persona que sacó el animal debe moverse como ese animal hasta que los demás puedan adivinar que clase de animal es ese.

¡Arranquen la mala hierba!

Si hay una ligera brisa y no está muy frío afuera, este es un tiempo perfecto para empezar temprano el trabajo en el jardín o patio. El suelo estará suave y mojado y la mala hierba se arrancará fácilmente. ¡Los niños disfrutarán esta oportunidad de recibir aire fresco!

Lugares para juego activo en su comunidad

¿Dónde y cuándo tiene su familia la oportunidad de ser activa? Piense adónde pasa la mayor parte del día su familia, como es su vecindario, donde puede ir su familia para ser activa. Tome estos pasos para ayudar a hacer algunos cambios en su comunidad.

Preguntas que hacer	Qué hacer después
¿Tienen los niños suficiente tiempo de actividad durante su día en la escuela?	Hable con el maestro de cómo los niños pueden ser más activos en la escuela. Sea voluntario para ayudar con alguna actividad física, como caminar en la naturaleza.
¿Tiene la escuela suficiente equipo, juguetes y áreas de actividad tanto adentro como afuera para que los niños jueguen de una manera segura?	Vaya a reuniones para padres, de política o asambleas locales y hable de más actividad física para los niños y de actividades para recaudar fondos para más áreas de juego y equipo para juego activo.
¿Tiene su vecindario lugares bonitos para caminar y jugar?	Hable de áreas de juego seguras, senderos para caminar y otros sitios para juegos activos en reuniones municipales, consejos Tribales o reuniones de planeamiento de su vecindario.
¿Hay algún lugar seguro en su casa o cerca de ella para jugar y andar en triciclo o bicicleta?	¡Contacte a sus representantes estatales o Tribales y hable de cómo usted puede apoyar sus esfuerzos en proveer más lugares seguros para que los niños tengan juego activo todos los días!



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

SEGURIDAD EN EL ÁREA DE JUEGO...

El juego activo cada día es uno de los regalos más importantes que usted le puede dar a su hijo. La actividad física regular le ayuda a su hijo a estar saludable y salir mejor en la escuela. Las áreas de juego proveen diversión, aire fresco y ejercicio. Pero también poseen algunos riesgos para la seguridad. Usted puede hacer del área de juego un lugar que es divertido y seguro para sus hijos con tan solo revisar el equipo, las superficies del área de juego y siguiendo algunas reglas simples de seguridad. Si usted puede hacer el área de juego segura, es menos probable que ellos se lastimen.

Antes de ir al área de Juego:

Quite ropa que tenga tiras o cintas guindando que puedan enredarse en el equipo. También quite collares y deje las cuerdas para saltar en la casa.

Enseñe reglas básicas del área de juego:

- Nunca empujar o juegos rudos
- Tomar turnos
- Usar el equipo de manera apropiada- los pies primero al deslizarse, no escalar afuera de las barras de seguridad, no pararse en los columpios, etc.
- Poner bicicletas, mochilas y bolsas lejos del área de juego, para que nadie se tropiece con ellas.



Esté alerta:

- Asegúrese que el equipo es seguro para la edad y tamaño de su hijo
- Mantenga a los niños lejos de equipo que esté quebrado, rajado, astillado u oxidado
- Busque objetos que se salen y que puedan cortar a un niño o causar que la ropa se enrede
- Busque vidrio quebrado, metal torcido u otras cosas con filo
- Tenga a su hijo cerca de usted. ¡Los niños intentarán cosas locas cuando nadie los está viendo!

Superficies de áreas de juego:

Una superficie adecuada para áreas de juego es uno de los factores más importantes para reducir lesiones cuando los niños se caen del equipo.

- La superficie abajo del equipo del área de juego debe ser lo suficientemente suave y profunda para amortiguar el impacto de la caída de un niño. Aproximadamente 12 pulgadas de relleno suelto es una buena guía.

Ayude a mantener su área de juego limpia y segura:

- Recoja la basura
- Reporte cualquier problema con el equipo o superficie a la organización que es responsable del área de juego.



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.



¿Qué más puede hacer cuando el televisor está apagado?

Use el tiempo extra para:

- Sentarse a la mesa y comer juntos
- Hacer tareas juntos
- Jugar cartas
- Hacer un proyecto de arte
- Limpiar o decorar un cuarto
- Lavar la ropa juntos
- Hacer una actividad de las noticias de CHILE o actividades para la casa de CHILE

COMPROMÉTASE A MANTENER APAGADO EL TELEVISOR UN DÍA ENTERO CADA SEMANA

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.