



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.

Los niños aprenden a través del movimiento.

¿Sabía que usted es el maestro más importante de su hijo? Usted puede ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades que pueden usar toda su vida con tan solo ayudarlos a ser activos.



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.

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.

Antes de ir al Área de Juego:

Quítese ropa que tenga tiras o cintas guindando que puedan enredarse en el equipo. También quítese 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 retiradas 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 alejados de equipo que esté quebrado, rajado, astillado u oxidado
- Fíjese en objetos que protruyen y que puedan cortar a un niño o causar que la ropa se enrede
- Esté pendiente de vidrio quebrado, metal retorcido u otras cosas con filo
- Mantenga 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 que ocurren 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.





Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

PREGUNTA AL EQUIPO DE CHILE

¿APRENDEN LOS NIÑOS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS DE UNA MANERA "NATURAL"?



RESPUESTA: Las habilidades motoras básicas forman la base de movimientos específicos como ser aquellos que se encuentran en deportes y juegos, por ejemplo: correr, agarrar la bola, saltar. Muchas personas sienten que las habilidades motoras "simplemente se desarrollan". Esto no es cierto. Los niños necesitan practicar sus habilidades en un ambiente seguro y apropiado. Los maestros y los padres pueden ayudar a los niños a aprender sus habilidades motoras básicas, como cuando ellos les enseñan el alfabeto y a contar. Algunas investigaciones dicen que los niños algunas veces pueden aprender lo básico por su propia cuenta, pero

sin ninguna instrucción, práctica y sugerencias de sus padres y maestros, ellos son incapaces de avanzar al siguiente nivel. ¡Dedíquele tiempo a su preescolar y móvELO a practicar a tirar y agarrar la bola, saltar, brincar con un pie, galopar y patear!

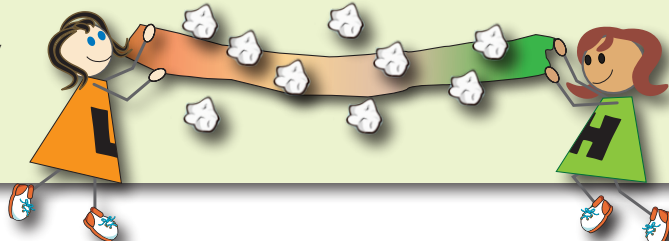
Fuente: Active Start: Declaración de las guías de actividad física para niños desde su nacimiento hasta los cinco años. Asociación Nacional para Deportes y Educación Física.

JUEGOS QUE USTED PUEDE HACER CON SU HIJO

CALIENTE Y FRÍO: Túrnense para esconder objetos pequeños en cualquier parte de la casa y dé pistas mientras los otros jugadores lo buscan. Dependiendo que tan cerca alguien está del objeto escondido, las pistas son "te estás quemando" (muy cerca), caliente, tibio, frío, bien frío y te estás congelando (lejos).

VOLLEYBALL CON UNA FUNDA: Usted y su hijo sostengan cada uno el extremo de una funda. Coloque una pelota de playa o de esponja en la funda. Trabajando juntos, lancen la pelota al aire y traten de agarrarla con la funda.

EL JUEGO DE PALOMITAS DE MAÍZ (POPCORN): Haga bolitas de periódico o papel blanco y colóquelas en una sábana sobre el piso. Juntos, levanten los lados de la sábana y revuelva las palomitas jalando la sábana para arriba y para abajo. Cuando todas las palomitas estén "listas", ¡póngalas de nuevo en la sábana y empiece de nuevo!



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.



¡APAGAR EL TELEVISOR PUEDE AHORRARLE DINERO EN LA FACTURA DE ELECTRICIDAD!

¡Desconéctalo y Juega!

Los niños pasan mucho tiempo frente al televisor. Mucha televisión significa mucho tiempo sentado. Esto también disminuye el tiempo en familia, puede promover violencia, y ha sido relacionado con sobrepeso en niños.

Ideas para disminuir tiempo en el televisor:

- Escoja días de la semana como días libres de televisión (como ¡"Apague los Martes"!)
- Apague el televisor durante las comidas.
- Mueva el televisor-póngalo en algún lugar donde no va a ser el centro de atención.
- Escuche música en vez de ver televisión.
- Establezca límites de ver televisión.
- Solamente mantenga 1 o 2 televisores en su casa. Done los demás a las beneficencias.

Mientras el televisor esté apagado:

- Léale a sus hijos
- Dibuje o pinte
- Juegue
- Haga un rompecabezas

¿Qué mas puede hacer mientras el televisor está apagado?