

# BE ACTIVE KIDS®



Para padres y familias Tomo 14, primavera de 2009

Bienvenido al programa Be Active Kids (Niños Activos), un plan de nutrición, actividad física y seguridad alimentaria innovador e interactivo para niños de cuatro y cinco años. Para encontrar más información, vaya a [www.beactivekids.org](http://www.beactivekids.org).

## ¿Sabía usted?

¿Sabía usted que la exposición diaria a entornos naturales está asociada con la capacidad de concentración y mayores habilidades cognitivas en los niños?

Esta primavera trate las siguientes actividades divertidas para convertir el tiempo dedicado a lo **ELECTRÓNICO** a tiempo dedicado a lo **ECOLÓGICO**.

■ **¡Caminen durante la noche!** Salgan bajo la luz de la luna y exploren las misteriosas maravillas del mundo nocturno. Mientras pasean bajo las estrellas, presten atención a los sonidos de las criaturas de la noche, observen las constelaciones del universo o capturen algunas luciérnagas.



■ **¿Día de lluvia? ¡Salgan a jugar!** El hecho de que esté lloviendo no significa que los pequeños tienen que permanecer bajo techo. Usen los impermeables, pero dejen los paraguas. Salgan y miren los charcos, hagan un pastel de barro o bailen y den vueltas en la lluvia. Inclusive pueden buscar huellas de animales y averiguar dónde ellos se esconden durante la lluvia.



■ **Vacaciones familiares.** Planifiquen vacaciones familiares que fomenten las actividades al aire libre. Planee una excursión a las montañas, un viaje de pesca a un lago cercano o recolecten diferentes tipos de conchas marinas en su próximo viaje a la playa. Si el presupuesto no permite una vacación este año, ísean creativos y acampen en su propio patio trasero!

■ **¡Tiempo libre para jugar!** Los deportes organizados y las actividades estructuradas son excelentes, pero los niños necesitan tener todos los días tiempo libre para explorar y aprender acerca de su entorno. Deje que trepen árboles, construyan fuertes, caven hoyos o simplemente déjelos correr en el patio trasero.

■ **¡Árboles y hojas!** Salga a caminar con su hijo y anímelo a comparar los diferentes tipos de árboles. Se divertirán comparando los diferentes tipos de hojas, flores, cortezas y brotes. Permítales conservar las hojas en un libro o revista sobre la naturaleza y usarlas como guía para identificar diferentes tipos de árboles.



■ **¡Búsqueda del tesoro!** Dé a su hijo una lista de objetos que se pueden encontrar afuera y anímelo a que salga a buscarlos. ¡Los niños se divertirán buscando rocas, hojas, piñas de pinos, diferentes tipos de flores, corteza de árboles e incluso ciertos tipos de insectos!



# Actividades físicas para el programa *Be Active Kids*



- **¡Demuestre interés en el medio ambiente!** Es importante enseñar a los niños a tener conciencia ecológica desde muy temprano. Participe con sus niños en eventos de limpieza de la naturaleza y mantenimiento de senderos para que se beneficien de la actividad física y que también hagan algo positivo por su medio ambiente.

- **Brazaletes de la naturaleza.** Envuelva un trozo de cinta adhesiva alrededor de la muñeca de sus hijos, con el lado adhesivo hacia arriba. Salga con ellos a caminar y recojan objetos pequeños tales como pétalos de rosas, hojas del suelo y arena para comprobar si se adhieren a la cinta adhesiva. Hagan esto durante todo el año y guarde los brazaletes para que sus hijos comparen las diferentes estaciones.

- **¡Mina de oro!** Rocíe algunas piedras con pintura dorada o plateada para que parezcan un tesoro. Luego escóndalas en el patio trasero y anime a sus hijos a que salgan en búsqueda del tesoro.

- **¡Rodar en la primavera!** ¡Qué mejor manera de disfrutar el inicio de la primavera que rodar en el césped! Indique a su hijo que se eche sobre su espalda con los brazos extendidos hacia arriba y dígame que rueda en línea recta. A los niños les encanta el sentimiento de mareo de este juego y también desarrollarán habilidades motoras a medida que aprenden a controlar sus cuerpos.



(Fuentes: [www.takeachildoutside.org](http://www.takeachildoutside.org) & [www.funfamilyeducation.com](http://www.funfamilyeducation.com) )

## Alimentos saludables para el programa *Be Active Kids*

A continuación ofrecemos algunas sugerencias para hacer que la jardinería u horticultura sea más divertida para los pequeños.

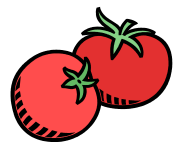
- **¡Recicle los vegetales!** Pida a sus niños que, antes de comer, rescaten algunas semillas de vegetales como los tomates, judías verdes y pimientos. En la primavera, ayúdeles a plantar esas semillas en su propio jardín y a aprender simultáneamente una importante lección sobre el ciclo de vida.

- **¡Desde la raíz hasta los brotes!** La jardinería puede ser lenta y los niños pueden ser impacientes. Para que puedan ver toda la acción, sugiérales que planten sus semillas en un vaso de plástico transparente. ¡Les encantará observar cómo se forman las raíces y retoñan los brotes!

- **¡Abra un mercado agrícola familiar!** Pídeles que elijan los vegetales que desean vender, delimite con estacas una porción del terreno y ayúdeles a plantar sus semillas. Una vez que los vegetales hayan brotado, ofrézcales comprar sus productos a precios de mercado agrícola o sugiérales que los vendan a amigos y parientes.

- **¡Plante en macetas!** Compre algunas macetas de terracota baratas y deje que sus niños las decoren y planten sus semillas. Las fresas, las cerezas, los tomates y las judías verdes crecen fácilmente en maceta, y por alguna razón, los niños prefieren comerlos directamente de las plantas que de sus platos!

(Fuentes: [www.familyfun.go.com](http://www.familyfun.go.com) )



La mejor manera de descongelar la carne de res, ave o los pescados y mariscos es mantenerlos en la refrigeradora durante 1 ó 2 días antes de cocinar, o descongelarlos en el horno microondas. Recuerde, si va a usar el horno microondas, asegúrese de seleccionar la opción para descongelar, y cocine la carne inmediatamente.

