



## ¡Juegue activamente todos los días!

1. Sea un buen ejemplo. Manténgase activo.
2. Haga que los momentos familiares sean activos. Juegue con su hijo.
3. Dele a su hijo agua cuando tenga sed y después de jugar activamente.
4. Use la tabla de la parte de atrás y pruebe los consejos para jugar activamente.
5. Limite el tiempo de pantalla y el tiempo que pasa en otros medios digitales a no más de una hora al día. Párese y muévase durante los anuncios y la publicidad.
6. Ayude a su hijo a que duerma lo que necesita. Mantenga el televisor fuera de la habitación. Léale a su hijo un cuento antes de la siesta o de la hora de dormir.
7. Para obtener más ideas, visite [www.choosemyplate.gov/preschoolers](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers)

Hoy su hijo aprendió que mantenerse activo es importante para una buena salud.

El estar activo ayuda a su hijo a mantenerse saludable y a crecer fuerte. Lo ayuda a tener mejores habilidades motrices, concentración y sueño. A los niños les encanta moverse y jugar, pero necesitan el tiempo y espacio para hacerlo. Manténgase activo y su hijo también lo hará.

## Paletas con sabor a durazno

Cantidad: 12 paletas de helado

### Ingredientes

2 tazas de yogur de vainilla sin grasa o con bajo contenido de grasa  
2 tazas de duraznos en trozos (frescos, congelados o enlatados en su propio jugo)  
12 tazas de cartón (de 3 onzas) (o moldes de paleta de helado)  
12 palos de madera para paleta de helado  
Papel aluminio o plástico

### Pasos

1. **Combine** el yogur y la fruta. **Licúe, triture o mezcle bien.**
2. **Llene** las tazas o los moldes de paleta de helado con la mezcla hasta cerca del borde superior. **Cubra** las tazas con papel aluminio o plástico e inserte el palo de madera en el centro de cada taza.
3. Ponga las tazas en el congelador por 4 a 6 horas o hasta que se solidifiquen las paletas de helado.
4. Para servir, saque la taza del congelador. Ponga la parte inferior de cada taza bajo de agua corriente caliente durante 20 segundos para que afloje, luego retire la taza de cartón de la paleta de helado.
5. **¡Disfruten!**

**Pídale a su hijo que lo ayude con los pasos más interesantes.**

### Consejos

También se pueden usar otras frutas, como arándanos, fresas, mango y piña.

# La actividad física es divertida



A los niños les encanta trepar, gatear, correr, saltar, columpiarse, dar volteretas, girar, bailar, estirarse y pedalear. Pruebe estos consejos para ayudar a que su hijo disfrute al jugar activamente:

- **Llévelo afuera.** Lleve a su hijo afuera todos los días para que juegue y explore. Los niños se mantienen más activos cuando juegan afuera.
- **Llévelo adentro.** Llène el día en casa bailando; interpretando cuentos, haciendo ejercicios divertidos y yoga; jugando a tirar “pelotas” suaves; creando cursos de obstáculos y áreas seguras para dar volteretas y convirtiendo el trabajo de la casa en un juego divertido.
- **Haga que sea libre y simple.**
  - Tapaderas de plástico de las latas de café (discos voladores)
  - Botellas vacías de plástico (bolos)
  - Almohadas, cojines y cajas grandes (curso de obstáculos y volteretas)
  - Calcetines enrollados y canasta de lavandería (juego de tiros)
  - Bandanas o toallas de papel (cintas de danza)
- **Hágalo por la salud de su familia.** La falta de actividad física y demasiado tiempo de pantalla pueden perjudicar la salud de su hijo. Use su poder como padre para ayudar a que su hijo crezca lo mejor posible.

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Juegos afuera							
Juegos adentro							

## Instrucciones

Ayude a su hijo a que ponga un sticker (o dibuje una carita alegre 😊) en una casilla cada vez que usted o su hijo disfruten de tiempo activo. Alégrese por los buenos momentos que han pasado juntos.

## Comer bien y jugar bien en entornos de cuidado infantil



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA. Esta institución es un proveedor y un empleador que da igualdad de oportunidades. SNAP da asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar comidas nutritivas para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-855-777-8590.