



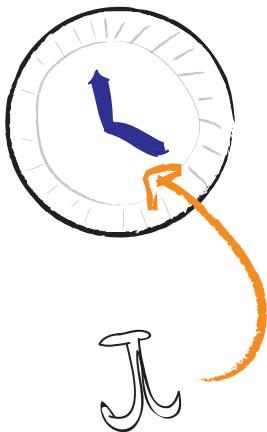
¡Convirtiendo La Hora de Acostarse Divertida!

Lista de Actividades Rutinarias a la Hora de Dormir



Va a necesitar...

1. Papel de construcción
2. Plato de desechable
3. Un broche
4. Tijera
5. Un marcador



1 Corte una flecha del papel de construcción y colóquela en el medio del plato desechable.

2 Haga un pequeño agujero en el centro del plato y sujete la flecha con un broche. La flecha debe girar como las agujas de un reloj.



3 Pida a su hijo/a cortar y poner imágenes o palabras alrededor del plato que muestran las cosas que tiene que hacer antes acostarse (así como guardar los juguetes, ponerse la pijama, cepillarse los dientes, etc.).

4 Cuelgue el plato para que a la hora de acostarse, su hijo/a puede cambiar la flecha de una tarea a la otra.

Acostarse a la misma hora cada noche ayuda a los niños a obtener las 10-11 horas de sueño que necesitan para estar saludables.

Contenido adquirido de *Healthy Habits, Happy Homes*



Bebidas Saludable: Súmelo Todo

Beba agua, no bebidas azucaradas




Vaso de agua de 8 oz = 0 cucharada



 = 5.5 cucharadas
Vaso de jugo de naranja de 8 oz



 = 5.5 cucharadas
Cartón de jugo de 6.75 oz (100% jugo)



 = 8.75 cucharadas
Botella de bebida deportiva de 20 oz




 = 9.75
cucharadas
Lata de soda de 12 oz



 = 10.5
cucharadas
Botella de té helado de 16 oz



 = 14
cucharadas
Botella de chocolatina de 16 oz



Contenido adquirido de STAR

Dados De Actividad Física

¡Haga sus propios dados y lleve a cabo 1+ hora de actividad física que necesita todos los días!



Siga estas instrucciones sencillas

PASO 1

Utilice dos cajas vacías de pañuelos como las que se ven abajo, y pegue papel de construcción en cada lado.

PASO 2

Escriba los números 5, 10, 15, 20, 25 y 30 en cada lado de la caja.

PASO 3

Escriba o pegue imágenes de diferentes actividades como saltos de tijera o corriendo en el mismo lugar. Pegue una actividad a cada lado de la segunda caja.

PASO 4

¡Tire los dados y siga las instrucciones para realizar una forma divertida de moverse.



+

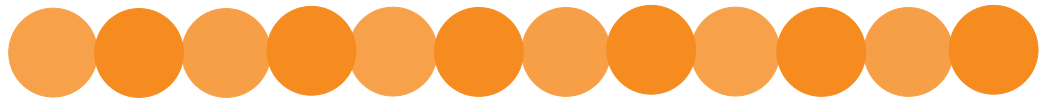


= 15
Saltos de Tijeras



Tarro con Ideas para Actividades Divertidas

Esto ayuda a mantener a los niños ocupados y alejados de la Televisión.



Siga estas instrucciones sencillas

PASO 1

Decore su tarro con pegatinas, dibujos y palabras.

PASO 2

Haga una lista de actividades que se puedan realizar adentro y corte cada una.

PASO 3

Doble cada papel por la mitad.

PASO 4

Llene el tarro con los papeles de las actividades. ¡Haga que su hijos escojan una actividad en lugar de ver televisión.

Actividad
Cartas divertidas
Leer
Cocinar
Juegos de mesa
Dibujar
Jugar
Jugar al escondite
Escribir
Armar un rompecabezas
Colorear
Jugar

Recuerde, los niños no deben ver más 2 horas de televisión al día.

Contenido adquirido de Healthy Habits, Happy Homes

