

Sabías que?



El tema del Programa Nacional de Lectura para este verano es Bienestar, Condición Física, y Deportes. Es importante que su hijo(a) este saludable y activo. La salud de los niños(as) y su bienestar afecta que tan bien pueden aprender y como desarrollar las habilidades necesarias para poder tener éxito en la escuela.

Hagan tiempo para ir al parque y lleven libros para tener un tiempo de lectura afuera. Haga una tradición familiar de leer a la hora de dormir y de cantar cuando pasean por su vecindad. Juegue juegos con su hijo(a) para que puedan aprender a seguir direcciones, tomar turnos, y ejercitar sus cuerpos.

Hay muchos libros buenos para niños(as) con temas de nutrición. Pídalos prestados en su biblioteca local y hable con su hijo(a) sobre comer saludable y probar nuevas comidas. Asegúrese de suscribir a su hijo(a) en el programa de lectura del verano en su biblioteca. ¡Los programas son gratis!

He aquí cómo:



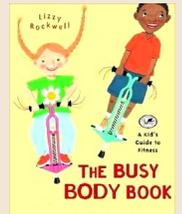
- ✪ Vea que actividades su departamento de Parques y Recreación tienen planeados.
- ✪ Caminen en su comunidad y señale letreros y otras cosas impresas cuando pasean.
- ✪ Juegue con su hijo los juegos que usted jugaba afuera cuando era niño(a): El Toro, Las escondidas, Luz Roja, Luz Verde, etc.
- ✪ Vayan al supermercado o mercado de granjero y escojan nuevas frutas y verduras para probar.
- ✪ Vayan a ver un partido de deportes local.
- ✪ Chequen libros o revistas sobre condición física o deportes en su biblioteca local.



Leer

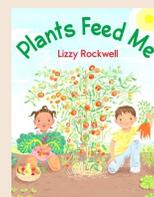


The Busy Body Book, (El Libro del Cuerpo Ocupado) por Lizzy Rockwell



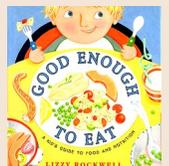
¡El cuerpo es asombroso! Los cuerpos están hechos para mover- para saltar, girar, correr, y pensar. En este libro, la autora usa términos fáciles de entender para explicarle a niños(as) jóvenes como trabajan juntos sus músculos, huesos, cerebro, pulmones y corazón para mantenerlos activos.

Otros libros por esta autora:



Plants Feed Me

Good Enough to Eat



Eligiendo libros



Mas libros que enseñan sobre salud y ejercicios...

A Stick Is an Excellent Thing: Poems Celebrating Outdoor Play, por Marilyn Singer

How Did That Get in My Lunchbox?: The Story of Food, por Chris Butterworth

The Vegetables We Eat, por Gail Gibbons

Rah, Rah, Radishes, por April Pulley Sayre

Stretch, por Doreen Cronin



Hablar



Hable con su hijo sobre hábitos saludables para comer. ChooseMyPlate.gov es un programa que le proporciona guías sobre nutrición para niños y adultos. Ellos recomiendan que $\frac{1}{2}$ de su plato sea lleno de frutas y verduras, $\frac{1}{4}$ de su plato se llene de granos, $\frac{1}{4}$ de su plato sea lleno de proteínas, y que los niños deben de consumir 1 vaso de leche con cada comida. Este sitio web no solo contiene información, pero también le da actividades que puede hacer con su hijo. Chéquelos en: www.choosemyplate.gov/

Escribir



Incluya a su hijo cuando este planificando comidas y listas de compras. Esto les dará oportunidades para leer y escribir-también les enseñará sobre nutrición y presupuestos. Acuerdo a su nivel de habilidad, ellos pueden dictar artículos de comida que debe de anotar o pueden anotarlos ellos mismos. ¡Ortografía inventada esta bien!

Cantar



Hokey Pokey

Pon tu pie derecho adentro,
Pon tu pie derecho afuera,
Pon tu pie derecho adentro,
Y ahora lo meneas.
Haz el Hokey Pokey
Y date una vuelta,
Y eso es lo que hay que hacer!

*Continue con el pie izquierdo, mano derecha,
mano izquierda, barriguita, cabeza, y cuerpo
completo.*

Puedes oír la melodía en
www.thelearninggroove.com

Busca en la lista de títulos de canciones

Jugar



Podemos

(Haga lo que las palabras sugieren)

Podemos salta, saltar, saltar,
Podemos aplaudir, aplaudir, aplaudir,
Podemos zapatear, zapatear, zapatear.
Podemos parar, parar, parar.
Podemos inclinar la cabeza para decir si.
Podemos mover la cabeza de un lado a otro para
decir no.

Podemos doblar nuestras rodillas un poquito
y sentarnos, sentarnos, sentarnos despacito.

Material from *The Bilingual Book of Rhymes, Songs, and
Fingerplays* by Pam Schiller, Rafael Lara-Alecio, and Beverly J.
Irby, ISBN 978-0-8769-284-7, is reprinted with permission from
Gryphon House, Inc., www.gryphonhouse.com



En su biblioteca...



Pueden leer cientos de libros en
línea gratis con su hijo(a), visitando
el sitio web de su biblioteca local y
hagan clic en Tumblebooks™.

