



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.

¿Sabía Usted?

¡Los niños de ahora pasan más tiempo sentados que en cualquier otro tiempo en la historia de los Estados Unidos! El ser inactivo aumenta la probabilidad de tener sobrepeso o ser obeso. Y el tener sobrepeso está ligado a muchos problemas de salud incluyendo diabetes, desórdenes del sueño, enfermedades cardíacas y depresión. Además, los niños con sobrepeso son muchas veces fastidiados por sus compañeros.



JUEGOS DE INVIERNO

No pasen los días de invierno sentados en el sofá viendo TV. Intenten algunos de estos...

Pista de obstáculos bajo techo

- Haga una pista de obstáculos sencilla para su niño y sus amigos. Use almohadas u otros objetos de la casa que se puedan escalar, pasar por debajo y saltarlos. A continuación hay algunas ideas: Gatear por debajo de una fila de sillas cubiertas con una sábana, caminar sobre papel pegado al piso, pasar sobre (o debajo) una tira.
- Asegúrese que la pista no tenga esquinas con filo a áreas resbalosas y supervise a los niños en todo momento mientras utilizan la pista.
- Para hacer la pista más divertida, intente estas ideas: pasar la pista balanceando una bolsa de frijoles en la cabeza, usar un sombrero grandote sin que se le caiga, sosteniendo dos vasos de cartón vacíos en cada mano. Si los objetos se le caen tiene que empezar de nuevo.
- Usted podría incluir reglas locas como saltar tres veces después de completar ciertas estaciones o cantar algo en cierto punto de la pista. Invente sus propias reglas locas. Motive a los niños más grandes a que ayuden a su preescolar a pasar la pista de obstáculos.

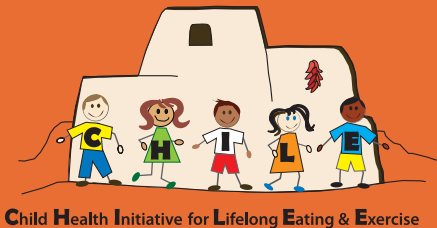
Construya una familia de nieve

¡La nieve no significa que debe quedarse adentro de la casa! ¡Vista a sus niños con ropa caliente y a prueba de agua y diviértanse en la nieve! Construya una familia de gente de nieve en su jardín – uno para cada miembro de la familia.

¡Mini golf en el frío y la nieve!

¿Está el suelo de afuera cubierto con nieve? Abríguese y pisotee un área para mini golf. Entierre vasos de plástico en la nieve para que sean los agujeros. Para hacerlo un poco más veraniego, mezcle agua y colorante verde para comida en una botella con rociador, después rocíe la mezcla en la nieve compacta. Use obstáculos locos para hacer la cancha de juego más interesante: aros de juguete, hula hulas, etc. Para hacer una bandera, corte un triángulo de tela o de papel, y péguelo con cinta adhesiva o pegamento alrededor de un palo. ¡Después juegue golf utilizando palos de golf de juguete o simplemente una bola de hule y una escoba!

Si usted no tiene suficiente nieve, trate de hacer una cancha de juego en el puro suelo. Acueste de lado los vasos de plástico y manténgalos en su lugar con piedras pesadas o colóquelos entre objetos como ser arbustos y rocas.



COMO REDUCIR LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE SU PREESCOLAR PASA VIENDO TV

- 1 PONGA LÍMITES DE TIEMPO.** La Academia Americana de Pediatría dice que los niños no deberían de ver más de dos horas de TV al día. Haga reglas de cuándo y qué pueden ver los niños. Asegúrese de no permitir que sus niños pasen más de dos horas frente a la TV o a la computadora. ¡Use una alarma de reloj para recordarle a usted y a sus niños cuando se les ha terminado su tiempo de TV! Sea constante con las reglas.
- 2 SAQUE LA TV DEL DORMITORIO DE SU NIÑO.** Investigaciones han demostrado que una TV en el dormitorio de un niño aumenta el riesgo de que tenga sobrepeso o que sea obeso. Sacar la TV del dormitorio de su niño es la mejor manera de prevenir que su niño vea mucha TV.
- 3 COMAN EN LA MESA, NO EN FRENTE DE LA TV.** Use este tiempo para enseñarle a su preescolar buenos hábitos alimenticios, siendo usted un modelo de cómo y qué comer. Reunir a la familia en los tiempos de comida es una gran oportunidad para usted para hablar con sus hijos y con otros miembros de la familia.
- 4 DESCONECTE Y JUEGUE.** ¡Usted y sus niños se van a sorprender de cuanto se pueden divertir juntos cuando la TV no está encendida! Jueguen el juego favorito de sus niños o enséñeles lo que usted jugaba de niño.

COMO MOTIVAR EL JUEGO ACTIVO EN LA CASA

- 1 SEA UN BUEN EJEMPLO:** Sus niños van a aprender a llevar una vida saludable en base a lo que vean que usted hace. Sea físicamente activo y haga que sus niños lo acompañen. Juegue con sus niños, vayan a caminar, háganle una presentación de baile a la abuela, revuélquense en las hojas o jueguen de atrapar.
- 2 ASIGNE UN TIEMPO PARA ACTIVIDAD FÍSICA:** Designe un tiempo cada día como "tiempo de juego activo". Apague la TV y muévanse.
- 3 HAGA UNA FIESTA DE ACTIVIDAD:** ¡Haga la próxima fiesta de cumpleaños o reunión familiar activa! Pruebe Olimpiadas de patio o carreras de relevos. Vayan al parque más cercano.
- 4 DÉ REGALOS DE ACTIVIDAD:** Dé regalos que motiven el juego activo, por ejemplo: Bolas, hula hulas, CDs de baile, guante y bola de baseball para niño, triciclo, juego de mini golf, instrumentos musicales.

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.



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.