



METAS DEL PROYECTO CHILE

- ✓ Las familias comerán mas fruta, vegetales, y alimentos hechos con granos enteros.
- ✓ Las familias comerán menos azúcar y alimentos grasosos.
- ✓ Las familias van a ser mas activas físicamente.
- ✓ Las familias van a ver menos TV.

El Martes, apágalo:

¡Desconéctalo y Juega!

- Sea activo mientras el televisor esté apagado:
- Escuche y baile al compás de la música
- Juegue
- Salga a caminar
- Haga una cita para jugar con otro niño del Head Start ¡Ellos se pueden ayudar el uno al otro para estar alejados del T.V!
- Háblele a su niño(a) de cómo jugar ayuda a los músculos y al corazón a crecer fuertes.

CONSEJO: Si sucede que el Martes tiene todos sus programas favoritos, escoja un día diferente de la semana para empezar-Cualquier día de la semana que el televisor esté apagado es un buen día!

¡BIENVENIDOS AL NUEVO AÑO ESCOLAR!

El proyecto CHILE es un programa especial en los HEAD START que ayuda a los maestros a agregar más actividad física durante el tiempo en la escuela. Nosotros también quisiéramos que usted le ayude a su niño a ser físicamente más activo. En el proyecto CHILE, nos gusta decir, ¡Juego Activo Todos los Días! Durante el año escolar, nosotros enviaremos a sus hogares cartas informativas y paquetes de actividades para la casa que están cargados con ideas acerca de cómo ser físicamente más activo en la casa.

¡Si parece que su hijo nunca está sentado quieto, recuerde que la actividad física es buena para ellos! Los niños aprenden siendo activos. Investigaciones muestran que jugar activamente ayuda no solamente en su desarrollo físico, sino que también en el desarrollo del cerebro.



¿Cuánta Actividad Física?

¡Los niños de edad preescolar **necesitan al menos** 2 horas de actividad física cada día!

1 hora de juego estructurado

1 hora libre, de juego activo

= 2 horas mínimo

Juego estructurado significa seguir instrucciones y practicar habilidades. Ayude a su hijo a practicar cosas como saltar, brincar en un pie, balancearse, atrapar, lanzar y correr.

Recuerde que los preescolares son por naturaleza activos y no deberían de estar sentados o acostados por mas de 1 hora seguida (¡excepto cuando están durmiendo!)



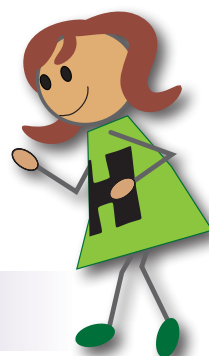
Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

JUEGO ACTIVO... TODOS LOS DÍAS!

De una manera segura

¡CAMINE SU RUTA EN OCTUBRE!

Los días fríos de otoño son perfectos para tomar caminatas. Haga su mayor esfuerzo de llevar a su familia a tomar caminatas. El caminar con su familia es una excelente manera de divertirse al aire libre, conocer su comunidad, aprender acerca de las plantas y animales locales y disfrutar tiempo juntos.



Explore su comunidad



Caminar con la familia le ayudará a su hijo(a) a sentirse seguro y valorado. En vez de ver televisión los sábados por la mañana, lleve a su familia a caminar a la casa de un vecino, la casa de la abuela o al parque.

El caminar ayuda a todos a:

- Sentirse bien
- Dormir mejor
- Ser mas saludable ahora y en el futuro
- Conocer la comunidad
- Disfrutar estando cerca de la familia y amigos
- Triunfar en la escuela o en el trabajo

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.

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.

Donde Caminar

- Hacia o desde el Head Start
- A la casa de su vecino
- Caminar en la naturaleza
- Pregúnteles a sus amigos y a la familia a donde les gusta caminar

Asegúrese de escoger un área donde se sienta seguro.

Consejos para una caminata segura para los Padres:

- Enséñele a su preescolar a nunca cruzar la calle a menos que estén con un adulto.
- Muéstreles como cruzar la calle de una manera segura: Deténgase, mire hacia la izquierda, derecha e izquierda antes de cruzar.
- Cruce la calle en lugares indicados donde sea posible
- ¡Sepa donde está su hijo todo el tiempo!

Como prepararse

- Use zapatos para caminar cómodos
- Vístase con colores brillantes, ropa que refleje la luz
- Aplíquese bloqueador

Que debe traer:

- Bote con agua
- Bocadillos para caminatas largas
- Celular en caso de una emergencia
- Repelente de insectos