

2013

Physical Activity Take Home Kit Spanish - Module 6

UNM Prevention Research Center

Follow this and additional works at: <https://digitalrepository.unm.edu/chile-plusmod6>

Recommended Citation

UNM Prevention Research Center. "Physical Activity Take Home Kit Spanish - Module 6." (2013).
<https://digitalrepository.unm.edu/chile-plusmod6/6>

This Book is brought to you for free and open access by the PRC CHILE Plus at UNM Digital Repository. It has been accepted for inclusion in Module 6 Family Engagement Activities by an authorized administrator of UNM Digital Repository. For more information, please contact disc@unm.edu.

Para: Las familias del Head Start:

¿Sabía usted que...? Niños que tienen padres activos tienen más probabilidad de ser activos ellos mismos. ¡Una de las mejores maneras que usted puede motivar actividades es poner algo de música y bailar! A los niños pequeños les encanta expresarse a través de la música. Desconecte el televisor, y ponga algo de música. Observe a su hijo menearse, reírse y sacudirse con entusiasmo. ¡Mejor aún, porque no se le une!

La actividad física para los niños debe ser divertida, segura y apropiada para su edad y nivel de destrezas. Bailar es una excelente actividad para todas las edades y niveles de destrezas.



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.

¡JUEGO ACTIVO TODOS LOS DÍAS!



Actividad Familiar Módulo 6



Bailando de una manera segura...

Acomode un espacio donde los niños puedan bailar libremente.

Retire cosas que puedan ser peligrosas—Fíjese en las esquinas filosas en los muebles, y superficies con desniveles o resbalosas.



Baile silencioso...

Ponga algo de música suave y muévase sin hacer ningún ruido.

Cualquiera que haga ruido debe quedarse como estatua hasta que el líder detenga la música.



El baile de la bufanda...

Haga un nudo en un extremo de varias bufandas o pedazos de tela.

Agarre un nudo en cada mano y mueva las bufandas mientras su canción favorita esté sonando.

Invente un baile simple de la bufanda, que vaya con la música y muéstrselo al resto de la familia.



Baile libre...

¡Ponga su música favorita y baile, baile, baile!

¡BAILE!

