

¡JUEGO ACTIVO TODOS LOS DÍAS!

Módulo 7

Viaje en el Bus Saltarín

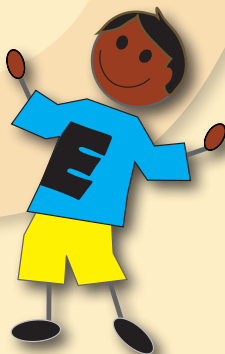


Viaje en el Bus Saltarín...

Diga:

¿Quién quiere ir a dar una vuelta en bus?
MUY BIEN, vamos a la estación de bus y esperemos
el bus

Aquí viene el bus, es el Bus Saltarín
¡Prepárate para el viaje mas divertido!
Mira, no hay conductor
Nosotros tenemos que manejar el bus
Ponte el sombrero de conductor
¡Mira, no hay espacio para sentarse!
¡Agárrate fuerte!
Enciende el motor
Grite ¡"Todos a bordo del bus Saltarín!"!
MUY BIEN, aquí vamos
¡Oh No! ¡Un camino sin salida!
Desviémonos a una calle lisa
Aquí estamos en una calle lisa
¡Oh No! ¡Otro camino sin salida!



Haga:

Salte y levante las manos
Camine en el lugar

Pretenda que se está subiendo al bus

Pretenda que se pone un sombrero
Extienda el brazo y cierre el puño

Pretenda que mete la llave y que apreta el acelerador
Cierre la puerta del bus y maneje
Empiece a caminar
Quédese como estatua
Haga una vuelta brusca
Haga movimientos suaves como deslizándose
Quédese como estatua



(continúa al otro lado)



¡JUEGO ACTIVO TODOS LOS DÍAS!



Viaje en el Bus Saltarín...(continuación)

Diga:

¡Ahora tenemos que manejar en el camino con hoyos!

¡Aquí estamos en el camino hacia el pueblo Saltarín!

¡Se está poniendo más saltarín!

¡Oh No! ¡Un hoyo!

¡Wow! ¡Qué hoyo más grande!

Muy bien, continuemos avanzando

¡Miren, hay un animal en el camino!

¿Qué tipo de animal es ese?

¡Toque el pito! ¡Dele vuelta al bus!

¡Todavía está allí! Gire el bus de nuevo!

¡Detenga el bus!

¡Wow! ¡Pudimos esquivar el animal!

¡Y aquí estamos! ¡Bienvenidos al pueblo saltarín!!

Haga:

Empiece a caminar de nuevo

Salte en todas las direcciones como palomita de maíz

Salte más alto y más alto

Cáigase al piso

Levántese despacio

Comience a caminar de nuevo

El niño le dirá que animal es ese

Haga movimientos de pitar y doblar en el bus

Gire de nuevo

Quédese como estatua

Dé un suspiro grande

¡Celebre!



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.



Para: Los padres de Familia y encargados del Head Start,

¿Sabía usted? Las máquinas de cualquier tipo nos hacen menos activos. Si usted quiere ser activo, usted tiene que tratar más duro. Tan solo un poquito de actividad física extra hace la diferencia. Entonces olvídense de los restaurantes con autoservicio y esconda el control remoto de su televisor. Empiece hábitos saludables con sus hijos mientras estén pequeños. ¡Ayude a su hijo a jugar, en vez de ver televisión, y usted verá los beneficios también!





CUENTE UNA HISTORIA DE ACCIÓN...



Las historias de acción son una manera divertida de estar activos juntos. Inténtelo una vez con su hijo. ¡Usted podría encontrar que les gusta más esto que ver películas de acción!

A los niños les encanta cuando usted les cuenta historias. Cuente una historia que tenga muchas palabras de acción como caminar, alcanzar, saltar, rodar, susurrar, menearse... pueden haber muchas acciones en una historia!

PALABRA ESPECIAL...

Escoja una palabra especial para su historia, por ejemplo **azul**. Cada vez que usted diga **azul**, su hijo(a) tiene que hacer un movimiento, como saltar o tocarse los dedos de los pies – piense en algo divertido. Diga la palabra favorita muchas veces en su historia. Ayude a su hijo a reconocerla fácilmente diciéndola despacio.

Reto: ¡Mientras usted esté diciendo la historia, haga el movimiento especial con su hijo(a)!



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.

