

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

- **Adultos:** trate de hacer al menos 150 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos por semana de actividad aeróbica vigorosa, o una combinación de ambos durante toda la semana. Agregue fortalecimiento muscular de intensidad moderada a alta al menos 2 días por semana.
- **Niños:** trate que los niños de 3 a 5 años sean físicamente activos y tengan muchas oportunidades para moverse durante el día. Los niños de 6 a 17 años deben aspirar a realizar al menos 60 minutos por día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa al menos 3 días a la semana, así como actividades levantando peso al menos 3 días a la semana.

Aquí se pueden encontrar ejemplos de estas actividades: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>

La ciencia ha relacionado estar inactivo y estar demasiado sentado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2, cáncer de colon y pulmón y muerte prematura. Está claro que ser más activos beneficia a todos y nos ayuda a vivir vidas más largas y saludables.

Conclusión: siéntate menos. Muévete más. Comience con poco y aumente gradualmente la cantidad y la intensidad con el tiempo.

“No hay forma de ser un padre perfecto. Pero un millón de pequeñas formas de ser bueno.”

¿Buscas entrenamientos virtuales gratuitos?

Consulta:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/move-more-month>



Pinturas de hielo

Materiales necesarios:

- Bandeja de cubitos de hielo
- Agua
- Colorante de alimentos
- Palitos de paleta

1. Llene una bandeja de cubitos de hielo con agua
2. Agregue una pequeña gota de colorante de alimentos a cada uno de los cubos.
3. Corta palos de paleta a la mitad. Utilice el lado de borde plano para mezclar el colorante de agua. Deja el palo en el interior para que se congele durante la noche.
4. Pon periódico en el piso o superficie antes de que su niño comienza a pintar, con el colorante de alimento se mancha las superficies.

Hablar a los niños pequeños sobre las diferencias

Los niños de dos o tres años pueden comenzar a preguntar sobre las diferencias, como las discapacidades, el género y las características físicas como el color de la piel y el cabello. Las familias pueden desempeñar un papel importante para ayudar a los niños de todas las edades a desarrollar actitudes positivas sobre la raza y la diversidad.

Aquí hay algunos consejos para iniciar la conversación:

1. Hable de ello
2. Sea el ejemplo
3. Ayude a su hijo a navegar su curiosidad
4. Sea abierto a identificarse errores...
5. Sé un defensor.

Puede encontrar más información aquí:

- <https://www.parenttoolkit.com/social-and-emotional-development/advice/social-awareness/how-to-talk-to-kids-about-race-and-racism>
- <https://www.todayparent.com/family/parenting/how-to-talk-to-kids-about-racism-an-age-by-age-guide/>



Actividad de helado

Ideal para habilidades motoras finas, combinación de colores y conteo.

Materiales:

- Unas 12 pinzas/ganchos de madera que son para colgar la ropa.
- Marcadores de 6 colores diferentes
- Papeles de construcción de 6 colores diferentes que coinciden con los colores de los marcadores.
- Marcador color marrón/café
- Papel blanco para hacer las tarjetas de patrones de color
- Un trozo de cartón largo (de al menos 10 pulgadas de largo)

1. Cortar 12 círculos de los papeles de construcción y pega cada uno en los ganchos de madera.
2. Dibuja un cono de helado en la parte inferior de la tira de cartón con un marcador marrón.
3. Cree las tarjetas de patrón de bola de helado dibujando primero el cono en la parte inferior y luego coloreando puntos de diferentes colores en la parte superior de los conos de helado.



TESORO DEL ARCO IRIS

primary playground



- 🌈 Búsqueda, encontrar algo rojo
- 🌈 Encontrar algo amarillo
- 🌈 Encontrar algo naranja
- 🌈 Encontrar algo verde
- 🌈 Encontrar algo azul
- 🌈 Encontrar algo púrpura
- 🌈 Nombre una fruta que es roja
- 🌈 Nombre un animal que es amarillo
- 🌈 Nombre una verdura que es naranja
- 🌈 Nombre una planta que es verde
- 🌈 Nombre una flor que es púrpura
- 🌈 Nombra algo exterior que sea azul



CARTÓN DE ARCOIRIS

- **Recorta una forma de arco iris en un cartón, así como pedazos de papel de construcción de diferentes tamaños, formas y colores.**
- **Ayude a su hijo/a a pegar el papel de construcción en el cartón para crear su arcoiris. Para los niños más pequeños, aliente a colorear también con crayones o marcadores. Para niños mayores, decore con motitas y botones.**

Pelota la esconde/mueve

Una actividad ideal para niños de alrededor de 7 meses de edad para alentar las habilidades motoras gruesas y enseñar que la pelota aún está allí a pesar de que no se mira temporalmente (permanencia del objeto). Todo lo que necesita es una caja de zapatos, un trozo de cartón extra del tamaño de la caja, algunas pelotas y tijeras. Corte un agujero en la parte superior de la caja del tamaño de la pelota o un poco más grande. Corte un arco en el costado de la caja más grande que las pelotas. Corte un trozo de cartón del tamaño de la parte inferior de la caja. Doble el pedazo de cartón ligeramente (estilo hamburguesa) para que el pliegue apunte hacia el arco) y colócalo en la parte inferior de la caja de zapatos para que se incline hacia el arco y el pliegue dirija las bolas hacia el arco. Deje que el bebé ponga las pelotas, ¡puede ayudar al bebé si lo necesita! ¡Mira como vuelven a salir!

La caja de lápices de colores que habló

¿No sería terrible?

¿No sería triste?

¿Si solo un solo color fuera el color que teníamos?

Si todo fuera **morado**?

0 rojo? **0 azul**? **0 verde**?

Si **amarillo**, **rosa** o **naranja** era todo lo que se podía ver?

¿Te imaginas lo aburrido que sería el mundo?

¿Si solo un solo color fuera todo lo que pudiéramos ver?



25 FORMAS DE PONERTE EN MOVIMIENTO EN CASA



1

Corre en el lugar durante 30 segundos



2

Fiesta de baile durante 1 minuto

3

Ponte de pie y siéntate 10 veces



4

Lee de pie

5

¡Lava caliente! Mantén un globo en el aire sin que toque el suelo (puedes agregar dificultad utilizando solo la cabeza y los codos)

6

Salto de tijera durante 30 segundos

7

Realiza el baile hokey pokey

8

Comprueba cuántas sentadillas puedes realizar en 15 segundos

9

Ponte de pie y tócate las puntas de los pies

10

Lee mientras realiza sentadillas con la espalda contra la pared



11

Yoga durante un minuto

12

Estira las manos por encima de la cabeza



13

Realiza círculos hacia delante con los brazos durante 30 segundos, realiza círculos hacia atrás con los brazos durante 30 segundos

14

10 saltos de rana



15

Ejercicio de escalador de pie durante 30 segundos

16

Párate en una pierna, levanta las manos y, a continuación, mueve las manos a los lados

17

5 estocadas con la pierna derecha, 5 estocadas con la pierna izquierda

18

Deletrea palabras realizando una sentadilla por cada vocal



19

Corre en el lugar durante 30 segundos, revisa tu frecuencia cardíaca

20

Deletrea palabras realizando un salto de tijera por cada letra



21

Plancha de 30 segundos

22

Practica problemas matemáticos. Realiza un salto de tijera cada vez que la respuesta sea un número par

23

20 levantamientos de piernas

24

Juega a deletrear palabras lanzando una pelota a otras personas. Lanza la pelota y dí la primera letra de una palabra. La persona que la recibe dice la siguiente letra, se la lanza a otra persona que dice la siguiente letra, y así sucesivamente

25

Rodillas al pecho durante 30 segundos



En la escuela y en otros sitios

Comidas escolares nutritivas gratuitas Para niños de 18 años y menores

Con solo un clic entrara a la aplicación móvil Free Meals for Kids. La cual ayuda a las familias y a los niños a encontrar comidas gratuitas en las escuelas y otros sitios en todo Minnesota durante el cierre de las escuelas.

Cómo funciona:

- 1 Descargue la aplicación Free Meals for Kids en su teléfono celular.
- 2 Use la aplicación para encontrar el sitio más cercano que proporciona comidas y paquetes de comidas por GPS.
- 3 Haga clic en el sitio cercano y use la pestaña de actualizaciones de comidas para obtener más detalles.
- 4 Comparta la aplicación con amigos, vecinos y en las redes sociales.

Las comidas gratuitas para niños se pueden descargar en las tiendas de aplicaciones de Apple o Google Play.

Hay sitios de comidas gratis en todo el estado. En escuelas, paradas de autobús, bibliotecas, centros comunitarios y parques. La aplicación proporciona ubicación e indicaciones para llegar al sitio, horas y días de distribución. Se agregan más sitios diariamente. Para más información: www.hungerimpactpartners.org

