

HIPPY

homeroom

A Newsletter for the Home Instruction for Parents of Preschool Youngsters
Parent Edition

Marzo 2018 Volumen 1, Edición 33

Limpieza de primavera Con los niños

- Haga una habitación a la vez, dejando las habitaciones de los niños y las áreas de juego para el final.
- Deje que los niños ayuden. Deles un trapo para quitar el polvo o un removedor de polvo para áreas pequeñas.
- Use solo productos de limpieza no tóxicos si los niños están ayudando. El vinagre y el agua son un gran limpiador.
- Haga una tabla de quehaceres visuales, así los niños más pequeños sabrán en que pueden hacer para ayudar.
- Haga de la limpieza algo divertido, tenga carreras, use un cronómetro, etc.



Próximos Eventos: Marzo

Festival anual de narcisos en la montaña de Wye: Bigelow	1-31
16º maratón anual de Little Rock	2-4
27º espectáculo anual de flores y jardines de Arkansas, Little Rock	2-4
Concurso de deletreo del estado de Arkansas, Central Baptist College Conway	10
Festival de Chocolate del Club de Arte MHS: Marshall	17
Cocinando en la fogata con los niños: Wynne	24

Para más eventos en su área:
<http://www.arkansas.com/events/>

Mes Nacional de la Nutrición

La importancia de comer juntos

Según una investigación, cuando las familias comen juntas:

- Los niños que no tienen sobrepeso probablemente, no elijen alimentos poco saludables y no tienen una alimentación desordenada.
- Los niños y las familias tienen más probabilidades de tener una mejor comunicación, relaciones más fuertes y más saludables.
- Los niños tienen mejor rendimiento académico, mejores calificaciones y mejores habilidades lingüísticas.
- Los niños comprenden mejor la cultura y los valores de su



familia.

Comidas / meriendas inteligentes para niños

Uno de los cambios importantes que los padres pueden hacer en la dieta de sus hijos es reducir los azúcares. Se ha comprobado que estos producen un aumento de la obesidad y otros problemas de salud. Mire los consejos a continuación para comer más saludablemente:

- No compre golosinas que no quiere que tenga sus hijos.** Si no hay, no pedirán.
- Beber inteligentemente.** Ofrezca solo agua, jugo 100% o leche descremada o baja en grasa. Los niños no necesitan cafeína ni azúcar.
- No ofrezca dulces como recompensa.** Dé abrazos, palabras amables para que los niños se sientan especiales o dé regalitos como calcomanías.
- Haga de la fruta un postre cotidiano.** Sirva manzanas,

peras y ensalada de frutas. Nueces picadas para el puré de manzana o dé barras de jugos congelados en lugar de postres altos en calorías.

- Haga que la comida sea divertida.** Haga caritas felices de rebanadas de bananas y pasas, o haga figuras de diferentes frutas o sirva queso bajo en grasa y galletas saladas.
- Anime a sus hijos a inventar nuevos bocadillos.** Deles cereales, nueces, frutas secas o que inventen sus propias recetas.
- Leer las etiquetas.** Mire la cantidad de gramos de azúcar en alimentos como los cereales. Trate de encontrar alimentos similares con menos azúcar.
- Predique con el ejemplo.** Si come refrigerios saludables con sus hijos, seguramente ellos le seguirán.



Comer saludablemente dentro del presupuesto

1. Haga una lista de compras. Hacer viages múltiples le costará dinero y lo más probable es que compre artículos que no estaban originalmente en su lista.

2. Compre artículos genéricos / marca de la tienda. Estos artículos generalmente saben igual o mejor y cuestan menos.

3. Compre frutas y verduras que están en temporada. Si bien puede comprar la mayoría de las frutas y verduras todo el año, las que están en temporada generalmente cuestan menos, esto alentará a su familia a probar nuevas comidas y recetas saludables.

4. Planifique sus comidas. Al planificar

sus comidas con anticipación usted aprovechará al máximo sus compras y no desperdiciará su comida o dinero.

5. Evite comprar cuando usted o sus hijos tengan hambre. Comprar alimentos adicionales para comer en el camino a casa pueden hacer que usted compre artículos innecesarios y no saludables.

6. Regrese a lo básico. Las comidas precocinadas como los alimentos congelados cuestan más. Cocine desde cero y terminará con más alimentos por su dinero e ingredientes para usar en futuras comidas.

(Fuente: Sesamestreet.org, University of Nebraska-Lincoln Extension, Choosemyplate.gov)



Actividades de primavera



Insectos:

Oruga de cartón de huevo

Úselo con *The Very Hungry Caterpillar* de Eric Carle

Materiales:

- Cartón de huevos
- Tijeras
- Pintura verde (no acuarela)
- Cepillo para pintura
- Limpiapipas
- Lápiz afilado (uso solo para adultos)
- Ojos móviles, cheerios o fruit loops
- Pegamento



Instrucciones:

1. Después de leer *The Very Hungry Caterpillar*, su niño estará emocionado de hacer uno propio.
2. Cortar una tira larga de tazas (6 tazas) del cartón de huevos.
3. Pintar las tazas de verde y déjelas secar.
4. Con un lápiz puntiagudo, hacer dos agujeros en la parte superior de la primera taza: **ADULTOS SOLAMENTE**
5. Pasar el limpiapipa através de los agujeros para hacer las antenas y doblelo dentro del cartón de huevos para asegurarlo en su lugar. Enrolle la parte superior del limpiapipa alrededor de un lápiz para que se torne rizado.
6. Pegar los ojos ondulados en la cabeza (o 2 cheerios o los bucles de frutas)

Abejorro de plato de papel

Úselo con *Buzzy the Bumblebee* de Denise Brennan-Nelson.

Materiales:

- Plato de papel (blanco)
- Papel encerado
- tijeras
- Cinta
- Papel negro
- Pintura amarilla y pintura negra o marcador



Instrucciones:

1. Pintar el plato de papel de amarillo y dejarlo secar.
2. Con pintura negra o marcadores, hacer las rayas.
3. Hacer una cara con pintura o marcadores o de ojos ondulados.
4. Cortar dos alas de papel encerado (en forma de lágrima o puede trazarlas los pies de su hijo)
5. Coloque las alas en el abarrojo con cinta adhesiva / transparente.
6. Cortar un triángulo de papel negro y

pégalo en la parte posterior del abarrojo para el aguijón.

Opcional: Coloque una tira de cartón (de una caja de cereal vieja) debajo del plato para que la mano del niño se deslice hacia adentro. Esto convertirá al abejorro en una marioneta para que su hijo lo vuele.

Actividades al aire libre

Ladrillos de barro

Úselo con los libros *Mud Puddle* de Robert Munsch o *Mud Tacos* de Mario Lopez y Marissa Lopez Wong

Materiales:

- 1 bandeja de cubitos de hielo
- 1 taza de tierra o arena
- 2/3 taza de agua
- Tazas de medición
- Tazón o Cuenco



Instrucciones:

1. Deje que su hijo mida la cantidad correcta de tierra en una taza medidora y que la vierta en el tazón.
2. Luego, que su hijo mida la cantidad correcta de agua en una taza medidora y la vierta cuidadosamente en el recipiente con la tierra.
3. Mezcle la tierra y el agua con los dedos.
4. Una vez mezclado, haga que su hijo llene cada compartimento de la bandeja de cubitos de hielo con la mezcla. Haga que su hijo llene cada sección con su dedo pulgar.
5. Con cuidado, gire la bandeja de cubitos de hielo para sacar los ladrillos o deje que se sequen un poco y luego vacíe la bandeja.
6. Anime a su hijo a usar los ladrillos para hacer un edificio de su elección (castillo, casa, pirámide, etc.).

Plantación de semillas

Usar con *A Seed Grows* de Pamela Hickman o *Jack's Garden* de Henry Cole o *Oh Say Can You Seed* de Bonnie Worth

Materiales:

- Semillas vegetales
- Macetas grande de plástico
- Mezcla de tierra con fertilizante

Instrucciones:

1. Elija el tipo de vegetales que su familia quiere cultivar y comer; esto le dará ahorro a su factura de comestibles.
2. Llene la maceta plástica con 3/4 de la mezcla. Cuando coloque las semillas, deje suficiente espacio para que las semillas crezcan. Los frijoles, los guisantes y las zanahorias se pueden plantar muy juntos; sin embargo, los pimientos,

tomates y berenjenas necesitan más espacio.

3. Coloque los recipiente en un lugar soleado o que tenga al menos de 6 a 8 horas de pleno sol por día. Riegue la tierra de vez en cuando. El suelo debe estar húmedo pero no empapado.
4. Una vez que las semillas tienen entre 4 y 6 semanas de edad, se pueden mover al aire libre, si el clima es lo suficientemente cálido. Asegúrese de hacer esto gradualmente colocándolos en un área semi sombreada al aire libre durante unas pocas horas al día y luego llevándolos de vuelta al interior. Después de hacer esto durante aproximadamente una semana, puede colocar las plantas afuera a pleno sol permanentemente.

Flor de la diversión

Flores de filtro de café

Úselo con *Flower Garden of Sunflower House* by Eve Bunting

Materiales:

- Filtro de café (blanco)
- Marcadores lavables
- Botella de chorro o un vaso pequeño de agua
- Limpiapipa de color verde



Instrucciones:

1. Aplanar el filtro de café en un plato.
2. Haga que su hijo garabatee un diseño en el filtro con marcadores lavables.
3. Con la botella de chorro rociar el filtro de café 2-3 veces. Eche un chorro de agua en el centro del filtro y luego observar cómo el agua se expande para cubrir el filtro (4-5 minutos). Si el agua no llega a los bordes, rocíe un poco más.
4. Intente no mojar demasiado el filtro. Deje que el filtro se seque.
5. Pase el extremo del limpiapipa por el centro del filtro de café y gírelo para que el filtro de café no se caiga del limpiapipa.
6. Enrollar el filtro de café alrededor de la parte superior del limpiapipa. Corte un pequeño trozo de limpiapipa y envuelva esta pieza alrededor del filtro de café para mantenerlo en su lugar.

(Fuentes: dltk-holidays.com, everythingpreschool.com, ehow.com, education.com, dltk-teach.com)