



# Ready To Learn

KIDS

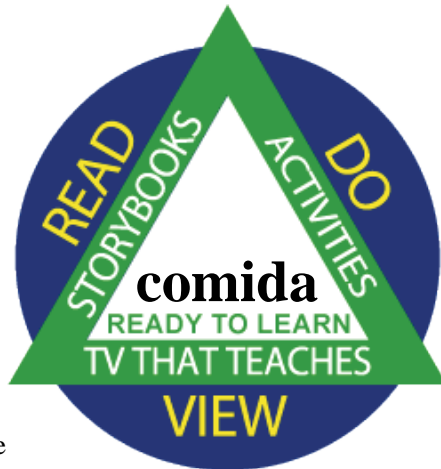
## Iowa Public Television



### LEA

Obtenga estos libros de su biblioteca pública o la biblioteca de la escuela

- *Bread, Bread, Bread* por Ann Morris
- *The Very Hungry Caterpillar* por Eric Carle (Libro disponible en español)
- *If You Give a Mouse a Cookie* por Laura Joffe Numeroff (Libro disponible en español)
- *Pancakes for Breakfast* por Tomie dePaola (libro con pocas palabras)
- *Picking Apples and Pumpkins* por Amy and Richard Hutchings (Libro disponible en español)
- *Pizza Party* por Grace Maccarone (Libro disponible en español)



### VEA

Los doctores dicen que los niños de tres años o mayores no deben pasar más de una o dos horas al día expuestos a pantallas con programación de calidad. Por favor tenga esto en mente cuando toma las decisiones por su niños.

*Sesame Street* - The Cookie Tree #4197

- **Viernes** 27 de noviembre, 2009; 9:00 am en IPTV (.1) María, Luis y Elmo están recogiendo manzanas de un árbol de manzanas. Cookie Monster escucha algo ruidoso y crujientes! El esta emocionado porque piensa que es una galleta.

*WordWorld* - Pig's Big Moonlight Feast #110H

- **Viernes** 27 de noviembre, 2009; 10:30 pm en IPTV (.1) Cuando Pig esta muy enfermo para cocinar el Banquete Moonlight, sus amigos lo ayudan, pero se dan cuenta que si no sigues la receta puedes terminar "en la sopa".

*Angelina Ballerina* - Angelina's Holiday Treats #312H

- **Sábado** 20 de noviembre, 2009 at a las 2:30 pm en IPTV LEARNS (.2)
- **Domingo** 29 de noviembre 2009; 9:30 am en IPTV (.1) Angelina y Marco comen muchos caramelos y muchas rebanadas del pastel de frutas de Mamá.

### Comida

Comer diferentes tipos de alimentos y bocadillos saludables ayudarán a los niños a crecer sanos. Para hacerle más fácil a su niño a escoger bocadillos saludables téngale listo frutas y vegetales. Otras buenas sugerencias pueden ser yogurt, crema de cacahuete y apio, leche o galletas de grano entero y queso. Si a su niño no le gustan ciertas comidas no lo obligue a comerlas. Pídale que pruebe. Si no le gusta, trate algo diferente para el día siguiente hasta que encuentre lo que le gusta. Limite la comida rápida, bebidas con azúcar, papitas y dulces. Cómalos de vez en cuando. Traten de comer en familia. Esto le dará oportunidad de hablar y divertirse.

### HAGA

Haga cambios en estas actividades para cubrir las necesidades de su/s niño/s.

- ¿Cual es la comida saludable y cual es la comida chatarra?: Encuentre fotos de comida saludable y no saludable de revistas, propaganda, periódico, etc. En una de las cartulinas escriba el título "Comida Saludable" y dibuje una luz de semáforo verde. En la otra cartulina escriba el título "Comida Chatarra" y dibuje una luz de semáforo amarilla.

\* Separe la comida saludable: Apunte a la luz verde y pregunte: ¿Qué significa la luz verde? (Avanzar.) Los niños deben sentirse libres de que pueden avanzar y comer gran cantidad de comidas saludables. Ayude a los niños a elegir y pegar las fotos de la comida saludable en esta cartulina.

\* Separe la comida chatarra: Señale la luz amarilla y pregunte: ¿Qué significa la luz amarilla? (controlarse y prepararse a detenerse.) Explique que solo debemos comer comida chatarra de vez en cuando. Ayude a los niños a seleccionar y pegar dos o tres fotos de comida chatarra en la cartulina (ejemplo, dulces, papitas, refrescos).

\* Continúe separando: Siga separando fotos de comida mientras conversa acerca de hábitos saludables en las comidas. Haga preguntas como: ¿Qué clase de alimentos debemos comer? ¿Cómo podemos mantener nuestro cuerpo fuerte y saludable?

- Los niños disfrutan ayudando en la cocina y seguido están más dispuestos a comer alimentos que ellos han ayudado a preparar. Deje que los niños ayuden a planear, comprar y preparar algunas comidas sencillas y bocadillos. La edad de su niño/a le ayudará a decidir lo que puede o no puede hacer. Es difícil para un niño/a de dos años poner la mesa, pero puede menear con su ayuda. Prediga que su niño derramará alguna cosa. Esta es también una gran oportunidad para hablar con su niño/a acerca de lo que están haciendo, de las comidas que le gustan, etc.
- Lleve a su niño/a la tienda y hable de las diferentes comidas que estará comprando. "Este es pan. Lo estoy poniendo en el carro." "Estas son zanahorias. ¿Quieres olerlas?"

### Idea del Mes

Apague el teléfono, TV y otras pantallas durante las comidas. Disfrute de tiempo sin interrupciones para hablar en familia.