



**Ready To Learn**

**Iowa Public Television**



**El triángulo del aprendizaje**

Atrae la atención de los niños en el tema – actividades relacionadas con este en cualquier orden y en cualquier momento. Señalar las conexiones entre el segmento que ellos VEN, el libro que LEEN, y la actividad que HACEN. La repetición y variedad de los medios utilizados reforzarán el concepto y habilidades con los niños.

**Comida**

Comer diferentes tipos de alimentos y bocadillos saludables ayudan a los niños a crecer sanos. Para hacerle más fácil a los niños a escoger bocadillos saludables téngales listo frutas y vegetales. Otras buenas sugerencias pueden ser yogurt, crema de cacahuate y apio, leche o galletas de grano entero y queso. Si a los niños no les gustan ciertas comidas no los obligue a comerlas. Pídales que prueben. Si no les gusta, trate algo diferente para el día siguiente hasta que encuentre lo que les gusta. Limite la comida rápida, bebidas con azúcar, papitas y dulces. No los retire por completo. Cómalos de vez en cuando. Traten de comer los bocadillos al mismo tiempo. Esto les dará oportunidad de hablar y divertirse.

**LEA**

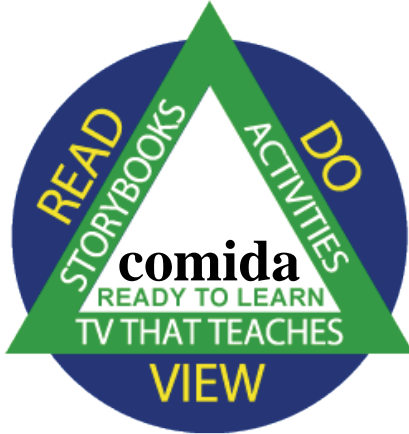
Obtenga estos libros de su biblioteca pública o la biblioteca de la escuela

**Nacimiento a 2 años**

- *Eat!* por Roberta Grobel Intrater (libro disponible en español)
- *Spot Bakes a Cake* por Eric Hill
- *Fruits and Vegetables/Frutas y vegetales* por Gladys Rosa-Mendoza (Libro bilingüe)

**3 años a kindergarten**

- *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 (Disponible en español)



**HAGA**

Haga cambios en estas actividades para cubrir las necesidades los niños

**Nacimiento a 2 años**

- Hable a los bebés e infantes cuando los este alimentando. Diga: “Ahora van a comer zanahorias”. Las zanahorias son anaranjadas. Las zanahorias crecen en la tierra”. Aunque ellos no pueda entender las palabras que usted esta hablando, usted le esta ayudando a desarrollar habilidades de lenguaje y esta practicando conversación a la hora de las comidas para cuando sean mayores.

**3 años a Kindergarten**

- 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?
- Ponga una tiendita y hable acerca de la comida que usted vende o compra. “Este es un pan. Lo estoy poniendo en nuestra canasta.. “¿Quién come pan?” “Estas son zanahorias. Quieres olerlas? ¿A quien le gusta comer zanahorias?”

**VEA**

Los doctores dicen que los niños menores de dos años no deben ver pantallas y que los niños de tres años o mayores no deben ver mas de una o dos horas de pantallas de calidad al día. Conforme tome las decisiones por los niños que cuida considere el tiempo que ellos pasan frente a las pantallas en su propia casa.

**Nacimiento a 2 años**

Si usted elije que los niños recién nacidos a dos años vean TV, los programas de IPTV mas apropiados para niños en esta edad son: Barney, Mister Rogers, & Sesame Street.

**3 años a Kindergarten**

*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.

*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.

*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.

**Idea del Mes**

Apague la TV y otras pantallas durante las comidas. Disfrute de tiempo sin interrupciones para hablar unos con otros.