

Kit de herramientas para un día saludable

Cada día es un día saludable

Este kit de herramientas está lleno de actividades y recursos para ayudar a sus familias a sentirse bien, vivir bien y aprender bien.

Qué hay dentro:

PÁGINA 2

Lista de verificación para un día saludable

PÁGINA 3

Temas para conversaciones graciosas y rápidas

PÁGINA 5

Meriendas saludables que los niños pueden preparar en casa

PÁGINA 6

Búsqueda activa de tesoros en casa

PÁGINA 8

Estrategias para promover la motivación

PÁGINA 10

Acuerdos de la familia

PÁGINA 11

Actividades para fortalecer los lazos de afección de la familia

PÁGINA 13

Crear un plan para sentirse bien

PÁGINA 16

Espacios geniales para dormir

Sección adicional: Encuentren más recursos sobre la alimentación saludable a partir de la página 17

Un día saludable

Juntos, Alliance for a Healthier Generation y Kohl's están motivando a las familias a crear una vida más saludable en el hogar. Apoyen el bienestar físico, social y emocional de los niños y adultos al incorporar cada una de estas áreas en su rutina diaria.



Conexión

Dediquen tiempo para escuchar y compartir con sus seres queridos



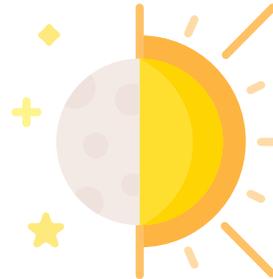
Nutrición

Mantengan su energía gracias a las meriendas y bebidas saludables



Descanso

Practiquen las estrategias de relajación y los consejos sobre la calidad del sueño



Movimiento

Aumenten la atención y el estado de ánimo con unas pausas de actividad física



Celebración

Creen momentos de alegría que promuevan opciones saludables



Aprendizaje

Trabajen juntos para mantenerse motivados y enfocados

Lista de verificación de un día saludable

- Hagan preguntas creativas para iniciar una conversación
- Beban mucha agua y coman una fruta o vegetal con cada merienda o comida
- Realicen al menos 60 minutos de actividad física
- Planifiquen juntos completar los deberes "imprescindibles", como las tareas o los quehaceres del hogar
- Tomen un descanso para centrarse en lo que va bien
- Reserven al menos 9 horas para una buena noche de sueño completo

Temas para conversaciones graciosas y rápidas

Siempre tenemos más que aprender sobre nosotros mismos y sobre las personas cercanas a nosotros. Las conversaciones abiertas y entretenidas pueden ayudar a los miembros de la familia de todas las edades a practicar la empatía y la comprensión. Además, puede ayudarnos a reducir el estrés, a utilizar la imaginación y a hacer que las cosas se tornen más graciosas.

Ya sea de camino al colegio, esperando en la línea de pago de la tienda o compartiendo una comida, utilicen estos iniciadores de conversación en cualquier momento y lugar.



¿Prefieren?

¿Prefieren...

- visitar una casa encantada o
- subirse a la montaña rusa más alta del mundo?

¿Prefieren...

- poder hablar con los animales o
- entender todos los idiomas humanos?

¿Prefieren...

- intercambiar la ropa con un miembro de la familia por un día o
- intercambiar los quehaceres del hogar por un día?

¿Prefieren...

- tener que comer todas sus comidas como sándwiches o
- como tacos?

¿Prefieren...

- tener una piscina todo el verano o
- un jacuzzi todo el invierno?

¿Prefieren...

- pasar un día en la playa o
- un día en la montaña?

¿Prefieren...

- pasar una semana sin música o
- una semana sin cine ni televisión?

¿Prefieren...

- poder volar o
- respirar bajo el agua?

¿Prefieren...

- cultivar un huerto con vegetales o
- un jardín de flores?

¿Prefieren...

- compartir su habitación con una mofeta o
- con un puercoespín?

¿Prefieren...

- tener un fuerte en una casa en el árbol o
- un fuerte en un túnel secreto?

¿Prefieren...

- tener un año completo de primavera o
- un año completo de otoño?

Si pudieran...

Si pudieran tener un superpoder, ¿cuál sería?

Si pudieran retroceder en el tiempo o ir al futuro, ¿qué época elegirían?

Si pudieran ser cualquier animal por un día, ¿cuál serían?

Si pudieran aprender a cocinar una comida especial desde cero, ¿qué cocinarían?

Si pudieran diseñar su propio juego de mesa o videojuego, ¿cómo sería su juego?

Si pudieran guardar una cosa en una cápsula del tiempo para su futuro yo, ¿qué guardarían?

Si pudieran viajar a cualquier parte del mundo, ¿a dónde irían?

Si pudieran tocar cualquier instrumento musical, ¿cuál tocarían?

Si pudieran pintar su salón de clases de cualquier color, ¿cuál sería?

Si pudieran elegir cualquier clase para aprender en la escuela, ¿cuál sería y quién sería el maestro?

Si pudieran describir su día con una expresión facial, ¿cómo sería? ¿Pueden hacer esa cara ahora?

Si pudieran conocer a cualquier personaje de ficción (de libros, televisión, películas, videojuegos), ¿a quién les gustaría conocer?

¿Cuáles son sus favoritos?

¿Qué cosas les gustan más de usted mismos? ¿Sus favoritos?

¿Cuáles son sus canciones de baile favoritas? ¿Quiénes las cantan?

¿Cuáles son sus formas favoritas de relajarse después de la escuela?

¿Cuáles son sus combinaciones de ingredientes de pizza favoritas?

¿Quiénes son sus personajes favoritos de televisión? ¿Les recuerdan a algunas personas de la vida real?

¿Cuáles son sus clases favoritas para aprender en la escuela?

¿Cuáles son sus actividades favoritas que les gusta más hacer con sus amigos?

¿Cuáles son sus maneras favoritas de disfrutar del fin de semana?

¿Cuáles son sus formas favoritas de mover sus cuerpos?

¿Cuáles son sus estaciones del año favoritas y qué les gusta de ellas?

¿Cuáles son sus comidas favoritas para desayunar, comer o cenar?

¿Cuáles son sus libros favoritos para leer o que alguien les haya leído?

Meriendas saludables que los niños pueden preparar en casa

¿Son los niños de su familias creativos y curiosos? ¡Pónganse a cocinar! Preparar comidas y meriendas ayuda a los jóvenes a aprender sobre nutrición, a explorar las conexiones entre la comida y la cultura, y a desarrollar destrezas matemáticas cotidianas. Intenten estas ideas de meriendas que son fáciles para los niños preparar con la familia.



Las frutas y los vegetales frescas, congeladas y en lata son deliciosas fuentes de potasio, vitamina C, vitamina A, folato, fibra y mucho más.²



Las carnes magras como el pavo y el pollo, el tofu, el tempeh, los frutos secos, los cereales integrales y los frijoles tienen un alto contenido en proteínas, así como en hierro, calcio y otros nutrientes.²

Aderezos de vegetales

Sumerjan las zanahorias, los palitos de apio y las rodajas de pepino en mantequilla de frutos secos o semillas, yogur natural (con o sin lactosa) o hummus.

Rollos de Gimbap del huerto

Envuelvan vegetales enlatados o precocinados en hojas de algas tostadas con una pizca de semillas de sésamo.

Ensalada divertida de frutas

Corten rodajas de fruta, como manzana, banana o melón con un pequeño "cortador de masa para galletas" con su forma favorita.

Golosinas crujientes de chamoy

Rocién el chamoy sobre rodajas de mango o piña y espolvoreen con semillas de girasol o calabaza sin sal.

Quesadillas las tres hermanas

Los agricultores nativos americanos nos enseñan que las tres hermanas, el maíz, los frijoles y la calabaza, se ayudan mutuamente a crecer en armonía.³ Prueben las tres en una quesadilla.

Vasos de lechuga con sobrantes

Rellenen una hoja de lechuga con sobrantes de tofu, frijoles o carne magra. Cubran con salsa, queso bajo en grasa, kimchi o su salsa favorita.

Mini brochetas rápidas

Ensarten el tofu en cubos o la carne magra cocida, el queso y los vegetales en los palillos.

Bocados de mantequilla de frutos secos

Cubran galletas integrales o una banana en rodajas con una cucharada de mantequilla de maní, mantequilla de girasol o tahini.

¿Son nuevos preparando alimentos con los jóvenes? Consulten estos consejos para cocinar con los niños y adolescentes, y obtengan sugerencias de los expertos para que cocinar de forma saludable sea divertido, accesible, con buenas raciones y que incluya a todos los miembros de la familia.

¹Nemours. Kids Health. (2021). Cooking with Kids (for Parents). Retrieved from: <https://kidshealth.org/en/parents/kids-cook.html>.

²U.S. Department of Agriculture. (2020). MyPlate. Retrieved from: <https://www.myplate.gov>.

³U.S. Department of Agriculture. National Agricultural Library. The Three Sisters of Indigenous American Agriculture. Retrieved from: <https://www.nal.usda.gov/collections/stories/three-sisters>.

Búsqueda activa de tesoros en casa



Las búsquedas de tesoros pueden promover la curiosidad, el aprendizaje y la actividad física a medida que buscan objetos y exploran sus entornos.

Intenten hacer estas actividades divertidas y sencillas para poner a su familia en movimiento dentro o fuera del hogar. Si están en un lugar público y no pueden recoger los artículos que encuentren, tomen fotos o señalen los divertidos hallazgos que vayan encontrando mientras van de camino juntos.

Búsqueda de tesoros a través de los sentidos

Para las familias con niños en los grados K-2

Fomenten la conciencia de los colores y los sentidos.

Para empezar:

1. Hagan que cada miembro de la familia escoja un color de la BÚSQUEDA DEL ARCOÍRIS.
2. Hagan que cada miembro de la familia escoja una descripción del BUSCADOR DE SENTIDOS.

Durante la búsqueda de tesoros:

1. Todos hacen una pausa y participan en cada actividad cuando alguien encuentra un artículo.
2. La primera persona que encuentre sus dos artículos asignará a cada miembro de la familia un nuevo color de la BÚSQUEDA DEL ARCOÍRIS para la siguiente ronda.

BÚSQUEDA DEL ARCOÍRIS

- **Cuando encuentren un artículo ROJO**, CORRAN sin moverse de su sitio o MUÉVANSE de un lado a otro durante 10 segundos.
- **Cuando encuentren un artículo ANARANJADO**, ABRAN los brazos tanto como puedan durante 10 segundos.
- **Cuando encuentren un artículo AMARILLO**, mantengan una postura de YOGA de su elección durante 10 segundos.
- **Cuando encuentren un artículo VERDE**, sagáchense y muevan los brazos de un lado a otro como un GORILA durante 10 segundos.
- **Cuando encuentren un artículo AZUL**, EQUILIBREN un objeto sobre el dorso de la mano o del pie durante 10 segundos.
- **Cuando encuentren un artículo MORADO**, JUEGUEN a un deporte imaginario con su familia al simular que lanzan, atrapan, balancean, patean y juegan a la defensiva.

BUSCADOR DE SENTIDOS

- Cuando encuentren algo BRILLANTE, dibujen un círculo en el aire con los brazos o los pies 10 veces.
- Cuando encuentren algo SUAVE, estiren los dedos de los pies y manténganlos así por 10 segundos.
- Cuando encuentren algo que haga RUIDO, bailen sin desplazarse de sus lugares durante 10 segundos.
- Cuando encuentren algo que HUELA BIEN, salten o brinquen 10 pasos.
- Cuando encuentren algo que SEPA BIEN, arrastren los pies y los brazos (en cuclillas), sin desplazarse de sus lugares, durante 10 segundos.

Búsqueda de tesoros activa en casa

Búsqueda de tesoros de la sopa de letras

Para las familias con niños de 3 a 5 grados o más.

Fomenten las destrezas de la ortografía y el vocabulario.

Para empezar:

1. En familia, escojan una palabra o frase que quieran deletrear.
2. Escojan una palabra o frase que sea significativa para su familia. Para que sea más difícil, seleccionen una palabra larga con letras menos comunes (por ejemplo, V, Z).
3. Escríbanla para que todos sepan cómo se escribe.

Durante la búsqueda de tesoros:

1. Busquen artículos que empiecen con cada letra de la palabra o frase elegida, en el orden correcto. Por ejemplo, si tu palabra es "S-A-L-U-D", busca primero un artículo que empiece con "S" (como, sombrero), seguido de "A" (como, abrigo), "L" (como, limón), etc. hasta que hayas encontrado los artículos que deletreen la palabra completa.
2. Desafíen a los miembros de las familias a una "carrera" para ver quién es el más rápido en completar la búsqueda de tesoros; conviértanla en una competición individual o por equipos.
3. Cuando cada miembro de la familia o equipo encuentre un artículo, podrá escoger una actividad para toda la familia durante 10 segundos. (Vean ejemplos más abajo).
4. Lleven cada artículo a una zona común o tomen una foto para demostrar que han encontrado cada artículo correcto antes de completar cada actividad y pasar a la siguiente letra.

Ejemplo:



Estrategias para promover la motivación

Mantener la motivación de los jóvenes puede ser un gran obstáculo y una causa de tensión para las familias. Ya sea con las tareas escolares, los deberos del hogar o las actividades, los jóvenes suelen tener perspectivas muy diferentes a las de los adultos en sus vidas sobre lo que hay que hacer y cuándo deberían suceder las cosas.

Intenten estos consejos para estimular la motivación y la cooperación. Tengan en cuenta que estos consejos funcionan mejor cuando todos están tranquilos. Si las emociones están altas, tomen un momento para relajarse con estas breves estrategias antes de avanzar juntos.

ESTRATEGIA 1:

“Tienen que hacer...” y “pueden hacer...”

Todas las personas aprecian más las opciones que las exigencias. Identifiquen para los jóvenes las tareas que deben hacerse (las “tienen que hacer”) y provean espacios para las opciones (las “pueden hacer”).

EN LUGAR DE DECIR	INTENTEN DECIR
Limpien su habitación.	Tienen que limpiar su habitación hoy. ¿Cuándo es un buen momento para hacerlo?
Guarden sus juguetes.	Es hora de limpiar. ¿Quieren escoger la música para ponerla durante la limpieza?

ESTRATEGIA 2:

La planificación conjunta

Los jóvenes de todas las edades valoran formar parte del proceso de planificación. Pídanles a los jóvenes que compartan sus prioridades y que creen un plan juntos.

EN LUGAR DE DECIR	INTENTEN DECIR
Este es nuestro plan para hoy.	Tengo muchas cosas que hacer hoy. ¿Qué hay en sus listas? ¿Cómo podemos ayudarnos unos a otros a hacerlas?
Hice esta cita para ustedes.	Escribamos las tres cosas más importantes que queremos hacer hoy y decidamos juntos cómo hacerlas.

ESTRATEGIA 3:

La observación

Hacer preguntas directas, sobre todo cuando tienen que ver con algo que se supone que estamos haciendo, puede hacer que la gente se ponga a la defensiva y reaccione. En lugar de ello, inicien una conversación de mayor apoyo con observaciones y preguntas abiertas.

EN LUGAR DE DECIR	INTENTEN DECIR
¿Por qué no hacen las tareas de la escuela?	He notado que han dejado de hacer las tareas de la escuela. ¿Necesitan algo?
¿Por qué gritan?	He notado que están levantado la voz muy fuerte. ¿Hacemos una pausa?

ESTRATEGIA 4:

Ofrecer una invitación

A veces, los adultos pueden ser controladores en su deseo de apoyar a los jóvenes. En lugar de insistir o tomar el mando, pónganse a disposición de los jóvenes y ofrézcanles una invitación para ir más allá juntos.

EN LUGAR DE DECIR	INTENTEN DECIR
Deténganse. Déjenme que les ayude.	Puedo ver que están intentándolo. ¿Qué puedo hacer para ayudar?
Tenemos que hablar de sus calificaciones.	Realmente me encantaría que habláramos de cómo les va en la escuela. ¿Cuándo es un buen momento para hacerlo?

ESTRATEGIA 5:

Hablen menos, escuchen más

Cuando los adultos se enfocan en transmitir sus propias ideas, los puntos de vista de los jóvenes se pasan por alto y los jóvenes están menos dispuestos a colaborar con los adultos para resolver los problemas. Eviten esto dejando que ellos sean los primeros en hablar.

EN LUGAR DE DECIR	INTENTEN DECIR
Déjenme decirles lo que pienso.	Esta es mi preocupación. ¿Por qué no comparten lo que ustedes piensan primero?

Acuerdos de familia

Cuando los miembros de un grupo están de acuerdo con los valores y compromisos importantes, puede crear una sensación de seguridad y aumentar los sentimientos de felicidad en el cerebro. Los acuerdos de familia también pueden fortalecer las relaciones y apoyar a los niños de todas las edades al momento de tomar decisiones responsables.

CÓMO USAR

- Utilice la siguiente guía para crear acuerdos de familia sencillos.
- Imprima una copia de esta página o escriba sus respuestas en una hoja de papel.
- Cuelgue sus acuerdos en un lugar central, como en el refrigerador.



Tengan una reunión familiar

Conversen acerca de lo que es más importante para su familia. Una buena manera de decidir sobre sus valores compartidos es preguntarse: "¿Qué esperamos de cada uno de nosotros?" La bondad, la justicia y la limpieza son ejemplos que pueden surgir. Escriba aquí sus valores compartidos:



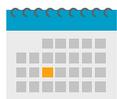
Escojan compromisos pequeños

¿Qué medidas debe seguir cada persona para apoyar sus valores compartidos? Trabajen juntos para escoger de 3 a 5 actividades que se comprometan a hacer, como completar la tarea de la escuela o apagar las pantallas de los dispositivos electrónicos al menos una hora antes de ir a dormir. Escríbalas aquí:



Hagan recordatorios para uno al otro

Cuelgue un letrero pequeño en la puerta para recordar a los miembros de la familia de sus acuerdos cuando salgan de la casa. Incluya una cita (por ejemplo, "Respétense a sí mismo y a los demás"), una imagen u otro indicio que les recuerde a los miembros de la familia lo que es importante.



Revisen sus acuerdos

Reúnanse con frecuencia para hablar de cómo van las cosas y decidan si necesitan hacer algún ajuste. Programe una reunión de familia si nota algunas dificultades o si quiere felicitar a la familia por seguir haciendo los acuerdos fielmente.

Actividades para fortalecer los lazos de afección de la familia

Pasar tiempo de calidad con la familia y los seres queridos puede mejorar las destrezas sociales de los niños, aumentar la confianza en sí mismos y aumentar los sentimientos de felicidad.

CÓMO USAR

- Imprima y recorte las actividades aquí debajo o tome una fotografía de la página.
- Agregue las ideas propias de su familia.
- Túrnense para escoger una actividad que la puedan hacer juntos en familia.



Hagan una exposición: cada persona selecciona un artículo especial y comparte por qué es importante para ellos.



Busquen fotografías viejas juntos: compartan historias sobre sus experiencias.



Conózcense mejor el uno al otro: hagan preguntas como las que están en estas Iniciadores de conversaciones rápidas y graciosas.



Hagan una Fiesta de pijamas familiar: construyan unas fortalezas; miren una película; hagan bocadillos saludables.



Creen una lista de reproducción familiar: escuchen y bailen; hablen de sus canciones favoritas.



Cocinen una comida favorita: escojan tareas apropiadas a la edad, como poner la mesa, cortar los vegetales y lavar los platos.



Participen en una actividad física divertida: intenten jugar a las escondidas o hagan una fiesta de baile.



Hagan un juego en familia: esto podría incluir juegos de mesa, de preguntas y respuestas (trivia), deportes o el juego BINGO de la naturaleza.



Ofrézcense como voluntarios: escojan su causa favorita (por ejemplo, un refugio para animales) o pasen tiempo ayudando a un amigo o vecino.

Continuación de actividades para fortalecer los lazos familiares



Hagan un desfile de moda: modelen su ropa y donen la que ya no quieren o necesiten.



Completen un rompecabezas juntos: los niños más pequeños pueden buscar las piezas del borde o ciertos colores.



Creen obras de arte: pinten un lienzo juntos o encuentren ideas de artesanía en línea.



Exploreen juntos: en una búsqueda de tesoros en casa o afuera.



Participen en un espectáculo de talento: cada persona demuestra una habilidad (por ejemplo, malabarismo, canto).



Hagan una sesión de fotografía en familia: extra pongan en un marco o pongan las fotografías en un álbum.



Creen un Tablero de visión de la familia: incluyan sus metas para el año y por lo que están agradecidos. Extra: empiecen con esta plantilla.



Hagan un Plan familiar para “sentirse bien”: compartan ideas sobre las formas en las que pueden relajarse, como respirar profundo o conversar entre ustedes para resolver un asunto.



En familia, lean en voz alta: extra lean para los miembros de la familia que están lejos por teléfono; o hagan un intercambio de libros a través del correo postal.



Hagan una presentación juntos: inventen un baile o actúen un libro o una película favorito (Extra: grábenlo en video!).



Completen una carrera de obstáculos: dentro o fuera de la casa; incluyan artículos para saltar por encima de, arrastrarse por debajo de, correr alrededor de y equilibrarse sobre ellos.



Crear un plan para sentirse bien

Todos experimentamos momentos difíciles y sentimientos fuertes. Como dicen los expertos, si queremos controlar nuestros sentimientos fuertes, primero tenemos que nombrarlos. Después de identificar cómo nuestro estrés tiende a manifestarse, podemos hacer un plan para practicar formas saludables de lidiar con ello.

CÓMO USAR:

- Con su niño o estudiante, escoja la hoja de trabajo de acuerdo a la edad y responda a cada pregunta.
- Complete el Plan para sentirse bien basado en las respuestas del niño.
- Comparta el Plan con los maestros o cuidadores del niño.
- Extra: haga un "rincón para calmarse" usando el [Centro Virtual de Momentos Mio's](#) o llene una caja con los artículos **en morado** para ayudar a los niños y adolescentes con sus estrategias para calmarse.

Adaptado de Wisconsin Department of Public Instruction [Emotional Regulation Plans](#)

Estudiantes de primaria (entre las edades de 5 a 10 años)

Mi plan para sentirse bien

Completa cada sección a continuación. Agrega tus propias ideas para asegurarte de que tu Plan para sentirse bien en casa funciona para ti.

Cuando esto sucede...

(marca todas las que apliquen)

- me excluyen
- hay gritos o peleas
- tengo muchas tareas
- hay demasiado ruido o silencio a mi alrededor
- tengo hambre o sed
- otro:

... me siento:

(dibuja, escribe o usa una Tabla de los sentimientos)

Cuando me siento de esa manera, puede que:

(marca todas las que apliquen)

- grite
- golpee a alguien
- me esconda
- lllore
- no hable
- otro:

Algo que puedo intentar hacer para ayudarme a calmarme es:

(marca todas las que apliquen)

- decirme algo positivo a mí mismo
- respirar profundo 5 veces
- jugar con **masilla** o **gelatina pegajosa**
- dibujar o colorear con **papel y marcadores**
- descansar con **una frazada** o **un peluche**
- otro:

Mi plan para sentirme bien:



Cuando me siento _____ y quizás comience a _____,

voy a intentar _____ para ayudarme a calmarme.

Los adultos pueden ayudarme al _____.

Estudiantes de secundaria intermedia y superior (a partir de los 11 años)

Mi plan para sentirse bien

Completa cada sección a continuación. Agrega tus propias ideas para asegurarte de que tu Plan para sentirse bien en casa funciona para ti.

Cuando esto sucede...

(marca todas las que apliquen)

- no me escuchan o incluyen
- hay gritos o peleas
- tengo muchas tareas
- no entiendo una asignación
- se burlan de mí
- otro:

...puede que me sienta:

(marca todas las que apliquen)

- mal conmigo mismo(a)
- frustrado(a) o enfadado(a)
- solo(a)
- tenso(a)
- cansado(a)
- otro:

Otros quizás me vean:

(marca todas las que apliquen)

- gritar, decir malas palabras o pelear
- caminar de un lado a otro, balancearme o mover mis piernas
- llorar
- quedarme muy callado
- evitar a las personas
- otro:

Algo que puedo intentar hacer para ayudarme a calmarme es:

(marca todas las que apliquen)

- decirme algo positivo a mí mismo
- respirar profundo 5 veces
- escribir en un **diario** o leer un **libro**
- escuchar **música**
- salir a dar un paseo
- otro:

Mi plan para sentirme bien:



Cuando me siento _____ y quizás comience a _____,

voy a intentar _____ para ayudarme a calmarme.

Los adultos pueden ayudarme al _____.

Espacios geniales para dormir

Los entornos para dormir tienen un gran impacto en la calidad del sueño. Intenten estas sugerencias para crear espacios saludables para dormir en casa.



Mantener la oscuridad

El ciclo de dormir y despertar del cerebro se basa en el nivel de luz que hay en su entorno.

Para enviar la señal de que es la hora de dormir:

- Cierren las persianas o las cortinas.
- Cúbranse los ojos con un antifaz para dormir.
- Apaguen las pantallas, como la televisión o los teléfonos.



Mantener silencio

Al igual que la luz, los ruidos fuertes o persistentes pueden mantener el cerebro despierto y alerta.

Para encontrar el silencio:

- Utilicen tapones para los oídos: búsquenlos en supermercados y tiendas de comestibles.
- Traten con un ventilador para hacer un ruido de fondo tranquilizador.
- Utilicen una máquina para hacer ruido blanco o una aplicación.



Mantener la comodidad

Al igual que Ricitos de Oro, los niños y adultos duermen mejor en espacios que les resulten cómodos.

Para encontrar un espacio como el de Ricitos de Oro:

- Escojan almohadas, sábanas y frazadas que sean cómodas.
- Usen un pijama holgado y cómodo.
- Procuren estar en una temperatura entre 60 a 67 grados.



Mantener la tranquilidad

No importa el tamaño de la habitación, hagan que sea un espacio enfocado para dormir.

Para hacer un espacio relajante dedicado al sueño:

- Mantengan los teléfonos y las tabletas lejos de la cama cuando sea la hora de dormir.
- Escriban, dibujen o lean algo relajante antes de acostarse, en lugar de ver algo en una pantalla.
- Animen a los niños a hacer las tareas en otro lugar que no sea donde duermen, si es posible.



Esta sección adicional destaca actividades para promover un día saludable, creadas por Healthier Generation y Del Monte Foods para nutrir a los estudiantes y sus familias.

Recursos y actividades adicionales

- **4 maneras de involucrar a los niños en la cocina**
- **Consejos para planificar comidas en familia sin salirse del presupuesto**
- **Snackivities**

4 maneras de involucrar a los niños en la cocina

Preparar la comida en familia tiene muchos beneficios para la salud, en especial para los niños. Cuando los jóvenes participan en la planificación de las comidas y en la cocina, pueden desarrollar destrezas de matemáticas, explorar sus sentidos, practicar la creatividad y aprender sobre la nutrición y la cultura. Además, se sentirán más inclinados a comer una variedad de alimentos. Intenten hacer estos consejos con sus ocupadas familias para que cocinar sea seguro y divertido para los niños.



1 Practiquen la atención plena durante los momentos de comer en familia

Las preguntas abiertas sobre las comidas pueden ayudar a los niños a identificar los alimentos que quieren probar y preparar. Practicar la "atención plena durante la hora de comer" hace que la conversación fluya. Estas son algunas maneras de empezar:

- Tomen turnos para describir el color, el olor, el sabor, el sonido y la sensación de cada alimento.
- Tomen turnos para describir cómo les hace sentir la comida, usando palabras como "caliente", "lleno", "con energía", "refrescado" o "con sueño".
- Nombren un ingrediente o alimento de la comida y pregunten a cada persona cómo sería la comida si sustituyeran ese alimento por algo diferente.



2 Elijan juntos recetas aptas para niños

Existen recetas aptas para niños por todas partes. Antes de empezar a cocinar, es útil leer o ver una receta nueva hasta el final para asegurarse de que tienen todas las herramientas y los ingredientes que necesitan. Estos son algunos consejos para encontrar recetas divertidas y gratuitas:

- En familia, busquen en la biblioteca libros y revistas de cocina que sean aptos para niños.
- Hagan una búsqueda en Internet para encontrar un blog de recetas gratuitas o un video de demostración de cocina.



SUGERENCIA DE ACCESIBILIDAD: busquen libros de cocina y recetas en Internet con imágenes o videos para que los miembros de la familia, sin importar sus niveles de lectura, se sientan incluido.

4 maneras de involucrar a los niños en la cocina



3 Encuentren tareas que todos puedan hacer

Cocinar con los niños viene con preocupaciones particulares sobre la seguridad y una variedad amplia de experiencias. Después de leer las instrucciones de una receta, inviten a cada persona en la cocina que escoja las tareas que puede hacer de forma segura.

- Para los miembros más jóvenes de la familia, esto podría incluir revolver, medir los ingredientes y amasar la masa.
- Para los adolescentes y los adultos, las tareas podrían incluir pelar, cortar y calentar.



SUGERENCIA PARA AHORRAR

TIEMPO: los alimentos

semipreparados pueden hacer que algunos pasos sean fáciles para los niños. Por ejemplo, el arroz instantáneo se puede calentar en el microondas; también la mayoría de las frutas y los vegetales en lata, que tienen un alto contenido nutricional, ya vienen cortadas y listas para usar.



4 Dejen que los jóvenes tomen la iniciativa

A medida que sus familias se sientan más seguras cocinando, ofrezcan a los niños la oportunidad de liderar la planificación y preparación de las comidas al seleccionar el menú, escoger una receta, elegir un ingrediente desconocido con el que quieran cocinar o al probar una nueva destreza culinaria para enseñar a la familia. Esto fomenta las destrezas de comunicación y una mentalidad de crecimiento, y de seguro que comerán platos deliciosos por el camino.

Obtengan más información sobre cómo planificar y preparar comidas saludables y económicas para todas las edades y encuentren recetas aptas para niños con las que pueden nutrir sus familias en HealthierGeneration.org/DelMonte.

Consejos para planificar comidas en familia sin salirse del presupuesto

El costo promedio de los comestibles ha aumentado de forma significativa en los últimos años. Afortunadamente, hay maneras de ahorrar tiempo y dinero en las comidas para la familia. Intenten hacer estos consejos para planificar, preparar y ahorrar.

1. Prepare comidas en torno a sus alimentos básicos favoritos

Los alimentos básicos como alimentos enlatados, secos y congelados, pueden constituir una base nutritiva para comidas deliciosas y económicas. Completen los espacios en blanco con sus alimentos favoritos para ayudar a sus familias a planificarse:

ESCOJAN UN ALIMENTO BÁSICO:

(Ejemplos: arroz, tubérculos, frijoles, maíz)

SABE BIEN CON:

(Ejemplos: proteínas, vegetales, frutas, producto lácteo o sustituto de producto lácteo)

NOS GUSTAN ESTOS SABORES:

(Ejemplos: hierbas, especias, salsas, condimentos)

ESTAMOS PREPARANDO:

(Nombre del plato)

2. Revisen la despensa antes de hacer las compras y cocinar

Hagan la lista de compras y elaboren sus propios planes de comidas teniendo en cuenta los ingredientes que ya tienen en casa. “Ir de compras a su despensa” antes de ir al supermercado puede ayudar a sacarle el máximo provecho a su presupuesto para las comidas.



- Antes de hacer las compras, hagan una lista de los alimentos no perecederos que ya tienen en casa.
- De esa lista, elijan un ingrediente que probablemente no vayan a comer por sí solo.
- Busquen una receta que les ayude a convertir ese ingrediente en un plato delicioso. Una búsqueda rápida en Internet es una buena manera de empezar.

Consejos para planificar comidas en familia sin salirse del presupuesto

3. Piensen en varias comidas para un ingrediente “estrella”

Es posible que tengamos que ser creativos con los alimentos que están en oferta o que están disponibles gratis. Por ejemplo, con un cupón, los frijoles verdes pueden ser los protagonistas de un salteado con arroz un día y desempeñar un papel secundario en una ensalada de tres frijoles al siguiente día.



- ¡¡INTÉNTENLO! Pregúntenles a todos los miembros de la familia qué harían con el mismo ingrediente estrella. Intenten hacer al menos dos de esas ideas.

4. Hagan una transformación de los sobrantes

- Decidan en familia cómo quieren reutilizar las sobrantes, por ejemplo, al incorporar vegetales cocinados a burritos y enrollados (wraps), una noche de pizza o sándwiches calientes.
- Consideren la posibilidad de agregar ingredientes que ya tengan en casa, como tortillas o tomates enlatados.
- Envuelvan, mezclen, pongan en capas y condimenten los ingredientes sobrantes para crear algo nuevo y delicioso.

Reutilizar las sobrantes puede ahorrar tiempo y dinero si añaden unos pocos ingredientes de bajo



SUGERENCIA PARA LA COMUNIDAD:

Pónganse en contacto con los programas de nutrición más cercanos de ustedes

Si quieren aprovechar los recursos de nutrición de su comunidad, consideren la posibilidad de ponerse en contacto con la despensa de alimentos local, el personal de nutrición escolar, el centro comunitario o la biblioteca, o las oficinas municipales o tribales. Pueden ayudarles a tener acceso a los alimentos, a conocer a otras familias y a trabajar como voluntarios. Averigüen si califican para recibir los beneficios de WIC en www.fns.usda.gov/wic o los beneficios de SNAP en www.fns.usda.gov/snap.

Snacktivities

Un dúo dinámico de diversión y sabor

Las meriendas deliciosas y el movimiento forman un excelente equipo.

Mezclen y combinen estas sabrosas recetas y actividades divertidas para llenar de energía sus días.



Obtengan más recursos en
HealthierGeneration.org/DelMonte

ACTIVIDADES



Imitadores de animales

ACTIVIDAD: ESTIRAMIENTOS

1. Escojan un espacio cómodo para moverse. Extiendan una toalla o coloquen unas sillas para sentarse.
2. Piensen en un animal que les guste e imaginen cómo se estirarían. ¿Arquearía la espalda? ¿Agitarían las alas? ¿Se acostaría en el suelo y rodaría de un lado a otro? Ahora imiten a ese animal, manteniendo el estiramiento durante 10 a 20 segundos.
Extra: Hagan los sonidos que hace su animal favorito.
3. Escojan otro animal y vuelvan a estirarse.



ESTIRARSE SE SIENTE BIEN Y MANTIENE LOS MÚSCULOS FLEXIBLES

Adivinen el clima

ACTIVIDAD: MOVIMIENTO DE TODO EL CUERPO

1. Busquen unas hojas de papel, unas tijeras y algo para escribir. Corten el papel en pedazos pequeños.
2. En cada pedazo, escriban una palabra relacionada al clima, como lluvia, viento, sol, trueno o relámpago. Más ideas: calor, frío, granizo, nublado, arcoíris, tornado.
3. Con un compañero, tomen unos pedazos de papel por turnos y representen la palabra relacionada con el clima sin hablar. Cuanto más grandes sean los movimientos, mejor. El clima es grande.



INVENTAR MOVIMIENTOS ES DIVERTIDO Y ENERGIZANTE

Rodeo del arcoíris

ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

1. Busquen un lugar, en el exterior o en el interior, donde tengan espacio para moverse y puedan ver muchos objetos de colores.
2. Con un compañero, nombren por turnos el color de 8 objetos diferentes. Realicen el movimiento que corresponda al color:
Rojo: CORRAN en el mismo sitio durante 10 segundos.
Anaranjado: ABRAN los brazos todo lo que puedan y estírense durante 10 segundos.
Amarillo: BOSTECEN lo más grande que puedan 3 veces.
Verde: GALOPEN 5 veces en círculo como un caballo.
Azul: DÓBLENSE hacia delante, estirando los dedos de los pies. Mantengan el estiramiento durante 10 segundos.
Morado: TOQUEN la guitarra de aire durante 10 segundos.



DESARROLLAR UN CUERPO FUERTE Y FLEXIBLE LES AYUDA A HACER LAS COSAS QUE LES GUSTEN

Actos de equilibrio

ACTIVIDAD: EQUILIBRIO

1. De pie en su sitio, levanten lentamente un pie y mantengan el equilibrio sobre el otro. Mantengan esta posición durante 10 segundos. Luego, cambien de pie y mantengan el equilibrio sobre el otro.
2. Imaginen una línea recta delante de ustedes, como una barra de equilibrio. Coloquen un pie delante del otro, caminando 20 pasos, tocando el talón con la punta del dedo grande del pie. Luego, intenten caminar hacia atrás, de talón a punta del dedo grande del pie, siguiendo la misma línea.
3. Sentados en unas sillas o en el suelo, siéntense lo más derecho que puedan con las piernas por delante. Levanten lentamente una pierna y luego bájela lentamente. Repitan con la otra pierna. Hagan esto cinco veces. Si sienten que se inclinan hacia un lado, utilicen los músculos centrales para mantenerse derechos.



EL EQUILIBRIO MEJORA LA COORDINACIÓN Y LES AYUDA A MOVERSE CON SEGURIDAD

Snacktivities

Un dúo dinámico de diversión y sabor

Las meriendas deliciosas y el movimiento forman un excelente equipo.

Mezclen y combinen estas sabrosas recetas y actividades divertidas para llenar de energía sus días.

ALLIANCE FOR A
HEALTHIER
GENERATION



Obtengan más recursos en
HealthierGeneration.org/DelMonte

RECETAS

Salsa de maíz en 2 minutos

5 MINUTOS DE PREPARACIÓN

(para 12 personas)



Ingredientes

- 1 frasco (24 oz.) de salsa en trozos, suave, mediana o picante, según se desee
- 1 lata (15.25 oz.) de maíz en grano entero, bien escurrido
- Ingredientes opcionales: cilantro fresco o cebolla verde en rodajas, comino molido, ralladura de limón, aguacate, frijoles negros enlatados (enjuagados y escurridos)

1. Mezclen la salsa y el maíz. Añadan los ingredientes que deseen.
2. Enfríen al menos 2 horas antes de servir con nachos, chips de batatas fritas, chips de pan pita, tiras de pimienta o rebanadas de pepino.

Pastel de melocotón en taza

5 MINUTOS DE PREPARACIÓN (para 1 persona)
+ 1 MINUTO DE COCINAR



Ingredientes

- 1/3 taza de mezcla para pastel amarillo
- 1 taza de frutas cortados en cubos para aperitivos (4 oz.) de melocotones, peras o mangos en 100% de jugo, sin escurrir
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Ingredientes opcionales: frambuesas o arándanos frescos, nueces picados tostados o almendras en rebanadas, coco rallado tostado, azúcar en polvo, crema batida

1. En una taza grande apta para microondas, mezclen el bizcocho, el contenido de la taza de fruta y el aceite. Pónganlo en el microondas a potencia ALTA durante 1 minuto o hasta que el bizcocho suba y se hinche por encima. La fruta estará caliente; dejen reposar al menos 2 minutos antes de comer. Añadan aderezos, si lo desean.

Paletas de piña (para 8 personas)

5 MINUTOS DE
PREPARACIÓN + 6 HORAS
DE CONGELACIÓN



Ingredientes

- 1 lata (20 oz.) de bocaditos, trozos o rodajas de piña en agua o en 100% de jugo, sin escurrir
 - 2 cucharadas de jugo de limón fresco (aproximadamente 1 limón grande)
1. Viertan el contenido de la lata de piña y el jugo de limón en una batidora o procesadora de alimentos. Trituren hasta obtener una mezcla pulposa, pero no tan suave.
 2. Rellenen los moldes de las paletas (o pequeños vasos de papel) e inserten palitos de helados.
 3. Congélenlos por al menos 6 horas o toda la noche. Para sacar las paletas del molde, pásenlas por agua tibia. Muevan suavemente los palitos y halen.

Pizzas de merienda (para 1 persona)

5 MINUTOS DE PREPARACIÓN
+ 10 MINUTOS DE COCINAR



Ingredientes

- Bagels, pan francés, pan de pita o panecillos ingleses
 - Salsa para pizza ya preparada
 - Queso mozzarella, provolone o Monterrey jack
 - Ingredientes opcionales: pepperoni, copos de pimienta rojo, champiñones, aceitunas, cebolla, pimienta, beicon cocido
1. Precalienten el horno a 350°F. Forren una bandeja para hornear con papel pergamino para facilitar la limpieza.
 2. Tuesten las cortezas en una tostadora o en el horno tostador y colóquenlas en la bandeja para hornear.
 3. Unten las cortezas o los bordes con salsa para pizza. Espolvoreen con queso y cualquier otro ingrediente.
 4. Horneen de 5 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita.