

**Para:** Padres y guardianes del Head Start,

**¿Sabía usted que?** Investigaciones sugieren que los niños que pasan más tiempo afuera tienden a ser más activos que los niños que pasan su tiempo adentro de la casa. Motive a su hijo a pasar tiempo afuera mientras el clima lo permita. Dos actividades al aire libre que su hijo podría disfrutar son jardinería y acampar. Aunque podría estar muy frío este mes para hacer jardinería, usted podría sembrar en la ventana de su cocina por ahora. Para el tiempo en que se ponga más caliente, usted podría tener una hermosa plantita para plantarla afuera.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.



# ¡JUEGO ACTIVO TODOS LOS DÍAS!



## ¡Plante una Semilla! ¡Acampar! Módulo 8

### ¡PLANTE UNA SEMILLA!



#### MATERIALES:

Tierra  
Semillas  
Vaso de Cartón  
Pintura o Marcadores

#### COMO HACERLO:

1. Deje que su hijo decore el vaso de cartón con pintura o marcadores. También le puede agregar calcomanías y escarcha. Deje que se seque.
2. Deje que su hijo agregue tierra al vaso.
3. Permita que su hijo coloque unas cuantas semillas en el vaso.
4. Agregue un poquito más de tierra encima.
5. Échele un poquito de agua y colóquelo en una ventana a la que le dé el sol.
6. Ayude a su hijo a revisar la planta cada día para ver si necesita agua.
7. Plántela afuera después de la última nevada.

### ¡ACAMPAR!



El lugar más fácil para tener a los niños afuera es su propio patio. Cuando el clima se pone más caliente, déjelos que le ayuden a armar una tienda de campaña temprano en el día, saque las bolsas de dormir (sleeping bags) y una linterna al atardecer, y trate de dormir allí durante la noche. Quédese con ellos afuera y platiquen del aire estimulante de la noche, la luna y las estrellas, y los ruidos propios de la naturaleza en la oscuridad. Si usted no tiene patio, vaya a algún lugar cercano al aire libre donde es legal armar una tienda de campaña para pasar una noche de aventura.

