



JULIO DE 2017 Calendario *Una forma saludable de crecer*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						1 Prepare un picnic con ensaladas, maíz, pollo y sandía. Extienda una tela sobre el suelo, ¡y disfruten!
2 Cree un tipi con una ramas y hojas de vid para que su hijo entre y salga gateando.	3 ¡Botes de huevo! Cree un refrigerio saludable: hierva unos huevos, córtelos en cuñas y agrégueles una vela de queso.	4 ¡Prepare un picnic para una salida familiar! Deje que su hijo pele el maíz. Incluya pollo horneado, mazorcas de maíz, ensalada y sandía.	5 ¡Siga celebrando con comida roja, blanca y azul! Frambuesas (rojas), papas (blancas) y arándanos (azules). ¡Hagan un desfile!	6 Licuado de fresas: lave de 8 a 10 fresas frescas o congeladas, agregue ½ taza de leche descremada, 1 taza de yogur descremado, y de 1 a 2 tazas de hielo picado. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta obtener un batido homogéneo.	7 Plante un jardín de mariposas. Dé vueltas por el jardín con sus hijos imitando a las mariposas.	8 ¡A bailar al compás de la música! Vaya a la biblioteca y busque algún CD de música para niños. ¡Muévanse al ritmo de la música!
9 Cree una tradición familiar. Busquen un campo de bayas en su localidad. Lleven unos cubos y llénelos de arándanos o moras. Luego preparen muffins. ¡Mmm, qué rico!	10 Agárrense de las manos y muévanse en ronda mientras cantan alguna canción tradicional o alguna canción infantil que dé indicaciones para mover el cuerpo. Si tiene a su bebé en brazos, balancéelo suavemente al ritmo de la canción.	11 Al empezar el día, pregúntele a su hijo cuál es su fruta favorita. Dígale cuál es la suya. ¿Es la manzana, naranja, banana? ¿Han probado el kiwi?	12 Coloque a su bebé sobre la espalda y suavemente estírele las piernas. Hágale unos toquecitos con los dedos en las plantas de los pies. Él doblará los dedos hacia abajo y flexionará las rodillas.	13 Poema del cuerpo <i>Tengo 2 pies, 2 orejas, 2 brazos, 10 dedos y 10 dedos de los pies; Tengo 2 rodillas, 2 labios, 2 manos y hasta 2 codos; Tengo 2 ojos y 4 párpados. Entonces, ¿por qué con tantas partes repetidas solo tengo 1 nariz?</i>	14 A la hora de comer, pregúntele a su hijo cuál es su verdura favorita. ¿Es el brócoli? ¿Son las judías verdes? ¿Las zanahorias? ¿Han probado el camote? Presente nuevas comidas a los bebés y niños pequeños, y aliéntelos a probarlas.	15 Use un cubo de arena y una palita para juntar arena o tierra limpias. Caven juntos y llenen el cubo. Luego vuelquen la arena en otro lugar.
16 Arroje una pelota de playa ida y vuelta; hágala rodar entre su hijo y usted; lance la pelota e invite a su hijo a atraparla.	17 Juegue al 'Veo veo' mientras prepara la comida. 'Veo veo algo de color verde', para que su hijo adivine: ¿judías verdes? ¿guisantes? ¿lechuga? ¿aguacate? Pruebe con otros colores. A su bebé le encantará escuchar su voz mientras usted nombra la comida.	18 <i>Rema, rema, rema tu bote, suavemente por el río. Feliz, feliz, feliz, que la vida es un sueño.</i> Haga el movimiento de remar con sus brazos, mueva su cuerpo adelante y atrás. Siente a su hijo sobre su falda y reme con él.	19 Reproduzca alguna canción popular alegre. Sonría y baile por la casa con su hijo. Sostenga a los bebés en brazos y baile con ellos. Tome de la mano a los pequeños que se desplazan solos.	20 A los bebés de entre tres y seis meses les encanta patear. Vista al bebé con patucos de colores brillantes para que observe sus pies al patear. Cuelgue un sonajero frente a sus piecitos y muéstrelle cómo patearlo. A los niños pequeños y preescolares les encanta recordar cuando eran bebés y, acostados sobre su espalda, pateaban con las piernitas al aire.	21 Mientras cocina espaguetis, pídale a su hijo que se mueva como un espagueti en sus distintas etapas: ¿Qué forma tiene cuando está en la caja, antes de cocinarlo? ¿Qué pasa al ponerlo en agua hirviendo y revolver la olla? ¿Y qué pasa cuando está un plato y sale afuera porque es demasiado largo?	22 Cree un ensalada de verano con su hijo. Use ingredientes frescos del mercado o de su huerto: ¡lechuga, zanahorias, pepino y naranja!
23 ¡Cara de verdura! Use rodajas de pepino para los ojos, tomate para la nariz, judías verdes para la boca y zanahoria rallada para el cabello. O use su propia imaginación para crear la cara.	24 <i>Vuelta y vuelta por el jardín iba el osito; moviendo la cola daba 1 pasito, 2 pasitos...</i>	25 Pídale a su hijo que le muestre todo lo que sabe hacer. <i>¿Puedes hacer algunas piruetas para mí? Muéstrame cómo puedes saltar sobre una pierna.</i>	26 Lleve una manta afuera y colóquela sobre el suelo. Acuéstese allí con su bebé o niño y, mirando al cielo, jueguen a ver formas en las nubes.	27 Jueguen a 'Seguir al líder': al dormitorio, a la mesa del comedor, afuera o al coche, imitando sus movimientos: saltando sobre una pierna o dos, caminando como robot, corriendo, gateando, etc.	28 Hojee una revista con su hijo y recorten imágenes de frutas y verduras. ¡Hagan un collage! A los bebés les encantan las imágenes.	29 Permítale a su hijo regar las plantas de las macetas y el jardín con una regadera pequeña. Eche agua suavemente sobre los pies de su bebé.
30 Congele jugos 100% frescos en moldes de paletas o palitos.	31 A los bebés les encanta mirar las caras y los gestos. Parpadee seguido. Saque la lengua. ¡Sonría!					