



# JUNIO DE 2017 Calendario *Una forma saludable de crecer*

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				<p><b>1</b> Cante alguna canción infantil, como: <i>Dos elefantes se columpiaban sobre la tela de una araña como veían que resistía fueron a buscar otro elefante...</i></p>	<p><b>2</b> Coloque una manta en el suelo; acuéstese junto a su hijo, ambos sobre su espalda, y practiquen balancearse a un lado y al otro.</p>	<p><b>3</b> Cuente historias familiares graciosas a la hora de comer.</p>
<p><b>4</b> Salga con su hijo a dar un paseo a pie por el vecindario. Háblele a su hijo sobre lo que ve. Vayan tomados de la mano y balanceen sus brazos al caminar.</p>	<p><b>5</b> Agregue bananas o bayas a los cereales o al yogur.</p>	<p><b>6</b> Baile con su hijo por el living e imítense mutuamente.</p>	<p><b>7</b> Haga un huerto. Cave un pozo, plante algunas semillas y riéguelas juntas.</p>	<p><b>8</b> Muéstrela a su hijo cómo gatear, saltar sobre las dos piernas o sobre una, o dar pasos gigantes hasta la mesa cada vez que sea hora de comer o de un refrigerio.</p>	<p><b>9</b> Durante las comidas y refrigerios, observen los colores de la comida. Después, usen unas ceras o un pincel con acuarelas para crear su menú de comidas: bananas amarillas, uvas verdes, manzanas rojas, etc.</p>	<p><b>10</b> Coloque uvas en el congelador para tener siempre a mano un refrigerio refrescante.</p>
<p><b>11</b> Sostenga un objeto de colores brillantes frente a su bebé. Cuando los ojos del bebé se hayan posado en el objeto, mueva este último lentamente para que lo siga con la mirada.</p>	<p><b>12</b> ¡Hora de picnic! Empaque un almuerzo saludable y vayan al parque o salgan al patio para un picnic familiar.</p>	<p><b>13</b> Hoy, ofrezca una nueva fruta o verdura: kiwi, piña, mango, col rizada o coliflor.</p>	<p><b>14</b> ¡Cu-cu! Sostenga una toalla frente a su cara, y luego quítela. Vea la delicia en el rostro de su bebé.</p>	<p><b>15</b> Agregue pimientos, cebollas u otras verduras a la salsa de los espaguetis.</p>	<p><b>16</b> Sostenga un espejo frente a su bebé o su pequeño para que se vea la cara. Haga caras graciosas y observe cómo su hijo lo imita moviendo los ojos y la boca.</p>	<p><b>17</b> ¡Rodar y volar! Jueguen a ser orugas que se convierten en mariposas.</p>
<p><b>18</b> Lleve varias pelotas afuera para hacerlas rodar, arrojarlas y hacerlas rebotar.</p>	<p><b>19</b> Usando ramas o utensilios de cocina, marquen el ritmo y marchen alrededor de la casa.</p>	<p><b>20</b> Papas al horno cubiertas con salsa.</p>	<p><b>21</b> Coloque una manta sobre una silla. Jueguen a que es una caseta para que los ‘perritos’ entren y salgan.</p>	<p><b>22</b> ¡Jueguen a ser girasoles! Enrósquense como una semilla, luego salten del suelo y estiren sus brazos como ramas tratando de llegar al cielo.</p>	<p><b>23</b> ¡No olviden regar el jardín! ¡Hablen acerca de sus brotes de tomate, pepino o pimiento!</p>	<p><b>24</b> Hoy, con el almuerzo, sirva a sus niños de 2 años o mayores leche parcialmente descremada (o con un 1% de grasas).</p>
<p><b>25</b> ¿Cómo se llama esa comida? Cuando esté con su hijo comprando los alimentos, señale y nombre las diferentes frutas y verduras.</p>	<p><b>26</b> Haga un camino de platos de papel. Caminen pasando por encima de los platos (sin tocarlos), pisándolos, o en viorita para esquivarlos.</p>	<p><b>27</b> Coloque unas cestas (como las de ropa sucia) u otros contenedores en un espacio abierto y arrojen pelotas tratando de que caigan dentro.</p>	<p><b>28</b> Coloque a su bebé de panza con un sonajero cerca para que pueda alcanzarlo.</p>	<p><b>29</b> Coloque 1 fruta o verdura en una bolsa de papel. Pídale a su hijo que la tome, adivine lo que hay dentro y lo describa.</p>	<p><b>30</b> Siéntese con su hijo en el suelo, ambos con las piernas separadas, y hagan rodar una pelota de uno a otro.</p>	

Adaptado de: Healthy from the Start; Color Me Healthy; Head Start Body Start; NC Net program- Eat Right Montana; Move to Improve, NYC Health; Brain Games for Infants & Toddlers