



"Off To A Good Start"

Un Boletín para Usted y sus Niños

Universidad de California, Extensión Cooperativa 858 514-4976

<http://cesandiego.ucdavis.edu>

¿De Qué Se Trata Éste Boletín?

Nosotros en "Off to a Good Start", queremos enviarle esta información porque usted participó en uno o más de nuestros Talleres o Noches Familiares. Es una forma de tratar de mantenernos en contacto con ustedes y de enviarles información que consideramos valiosa para usted y sus niños. Esperamos que encuentre interesante, informativo y útil este



boletín.

Si usted tiene alguna sugerencia o comentario, por favor siéntase libre de comunicarse con nosotros.

Permítanos saber lo que le agrada o desagrada o lo que le gustaría ver en ediciones futuras.

Cualquier tipo de comentario que nos pueda ofrecer será bienvenido. Si usted cambia su dirección o no desea recibir más este boletín, por favor dejenoslo saber.



Program Staff

Sue Manglallan
4-H Youth and Family
Development Advisor

Lori Renstrom
Program Director

Mary Cartin-Lobo
Program Representative

Linda Corrales
Program Representative

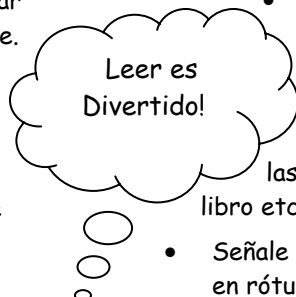


Lenguaje y Lectura

El leer, escribir y hablar son formas del lenguaje. El lenguaje es necesario para compartir ideas y para indicar lo

que uno desea o necesita. El lenguaje es una de las destrezas más importantes que los niños pueden aprender. Es la base de todo aprendizaje futuro. En el Jardín de Niños, los niños necesitan sus destrezas del lenguaje para preguntar y para responder preguntas, escuchar a otros, seguir instrucciones, compartir ideas, y para cantar. Por estas razones, el lenguaje es muy importante para el éxito escolar y para que el niño pueda aprender en la escuela.

Como los niños aprenden de lo que observan de sus padres, hay muchas maneras en las que usted puede ayudar a su hijo a desarrollar sus destrezas del lenguaje:



- Permita que su niño lo "agarre" leyendo el periódico, recetas de cocina, etiquetas de comida, etiquetas en las prendas de ropa, un libro etc.
- Señale al niño letras/palabras en rótulos, restaurantes, tiendas, etc.
- Converse con su niño tan seguido como sea posible
- Hágale preguntas muy seguido.
- Lea a su niño por 30 minutos todos los días.

(Cont. en la página 2)



Dentro del Boletín:

Libros Sugeridos	2
Actividades para hacer con sus niños	2
Vamos a Cantar / "Mis Manitas"	3
Recetas Nutritivas	3
Nutrición para una vida saludable	4

Dos Páginas para Niños

Libros Sugeridos

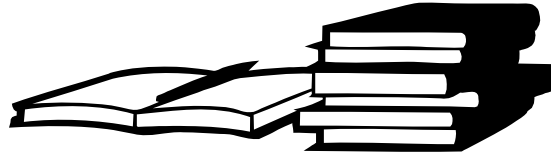
- Happy Birthday Vivi! (¡Feliz cumpleaños Vivi!)
by Anke De Vries
- Hooray, A Piñata! (¡Viva! ¡Una piñata!)
by Elisa Kleven
- Naty's Parade (La Procesión de Naty)
by Gina Freschet
- Too Many Tamales (¡Que montón de tamales!)
by Gary Soto
- Birthday Swap (¡Que sorpresa de cumpleaños!)
by Loretta López
- Animal ABC (ABC animales)
by Fábriicio Vanden Broeck
- The Cupboard (La alacena)
by John Burningham
- A Boy Wants a Dinosaur
(Alex quiere un dinosaurio)
by Hiawyn Oram
- The Friend (El amigo)
by John Buringham
- Elmer's Friends (Los amigos de Élmer)
by David Mc Kee
- Billy Boot (La bota de Lalo)
by Martha Alexander
- Good Night, Lily (Buenas noches, Lola)
by Martha Alexander
- Goodnight Moon (Buenas noches, luna)
by Margaret Wise Brown

Lenguaje y Lectura (Cont. de la página 1)

- Lea a su niño y pregúntele quién, cuándo, porqué y cómo. Por ejemplo: ¿Qué piensas de....? ¿Qué crees que va a suceder después de.....?

- Cuénteles a sus niños historias familiares, invente cuentos o cualquier tipo de historias.

• Éstas son solo unas pocas maneras en las que usted puede ayudar a su niño a llegar a hacer un aprendizaje exitoso. Recuerde que los niños siempre van a necesitar su apoyo y aliento. El ayudar al niño a desarrollar su lenguaje, le permite obtener la base que necesita para tener éxito. Ésta es sólo una razón por la cual usted es el primero y más importante maestro de su hijo.



¿Cuándo crees que.....?
¿Por qué crees que.....?
¿Cómo te sientes cuando.....?

- Escuche las preguntas que su niño le hace y refléjelas de vuelta. Por ejemplo, si su niño le pregunta: "¿Por qué no puedo comer dulces?" pregúntele usted, "¿Por qué piensas que no debes comer dulces ahora?"
- Visite la biblioteca y pida prestado un libro sin palabras. Permita que su niño invente una historia basada en lo que suceda en los dibujos.



El Alfabeto

1. En un papel en blanco, escriba o permita que su niño/a escriba en una hoja de papel cada letra de su propio nombre en forma vertical (hacia abajo) dejando un espacio alrededor de cada letra.

Actividades para Hacer con su Niño/a

2. Dibujen y recorten de revistas, periódicos u otro material una imagen de algo que comience con la misma letra correspondiente a la del nombre.

Por ejemplo:

- | | | |
|---|---|----------|
| J |  | (Jirafa) |
| U |  | (Uvas) |
| A |  | (Avión) |
| N |  | (Nube) |



M de Mariposa

Materiales:

- Papel de Construcción
- Tijeras
- Goma

(Cont. en la página 3)

Actividades para Hacer con su Niño/a (Cont. en la página 2)

- Tubo de cartón del papel de baño o del rollo de toallas de cocina.
- Lápices
- Marcadores/Crayones
- Confeti, lentejuelas, papel de seda, o cualquier material para decorar.

1. Recorte dos letras "M" en papel de construcción

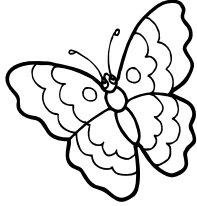
2. Pida a su niño/a que pegue las letras "M" en el tubo de cartón (una opuesta a la otra)

de manera que parezcan las alas de la mariposa

3. Decore las alas pegándoles confeti, papel de seda, las lentejuelas o simplemente coloréelas usando marcadores y/o crayones

4. Corte dos tiras cortas y delgadas de papel de construcción de color oscuro, enróllelas alrededor de un lápiz, péguelas y utilícelas como antenas

5. Deje a su mariposa secar y luego déjela volar por donde quiera.



Juego con mis Manos

Diez Dedos

Tengo diez dedos **Levante las manos, dedos apretados**

Y son míos **Apunta hacia ti**

Puedo hacer que hagan cosas

Te gustaría ver?



Los puedo apretar fuertemente **Hacer puños**

Los puedo abrir bien grandes **Abra las manos**

Los puedo poner juntos **Junte las palmas**

Los puedo hacer brincar alto **Manos arriba**

Los puedo hacer brincar bajo **Toque el piso**

Los puedo doblar suavemente **Ponga las manos en su regazo**

Y los puedo doblar así no más

Recetas Nutritivas para Preparar con sus Niños



Cuando estén preparando estas recetas en familia, permita que sus niños preparen lo más que ellos puedan. Los niños pueden ayudar midiendo, revolviendo, vaciando de un recipiente a otro y por supuesto probando los alimentos!

Pancakes de Calabaza

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de azúcar granulada
- 4 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal

1 cucharadita de canela en polvo

1 $\frac{1}{2}$ taza de leche

1 taza de puré de calabaza

4 huevos, sepárelos

$\frac{1}{4}$ de taza de mantequilla derretida

Mezcle los ingredientes secos. Bata las claras de huevo a punto de nieve y agrégueles los demás ingredientes.

Vierta aproximadamente $\frac{1}{3}$ de la mezcla sobre un comal previamente calentado y con un poco de aceite. Cocine hasta que en la parte de arriba se hagan unas burbujas, luego déle vuelta y cocine por el otro lado.

Puré de Manzana Congelada y Fruta

Ingredientes:

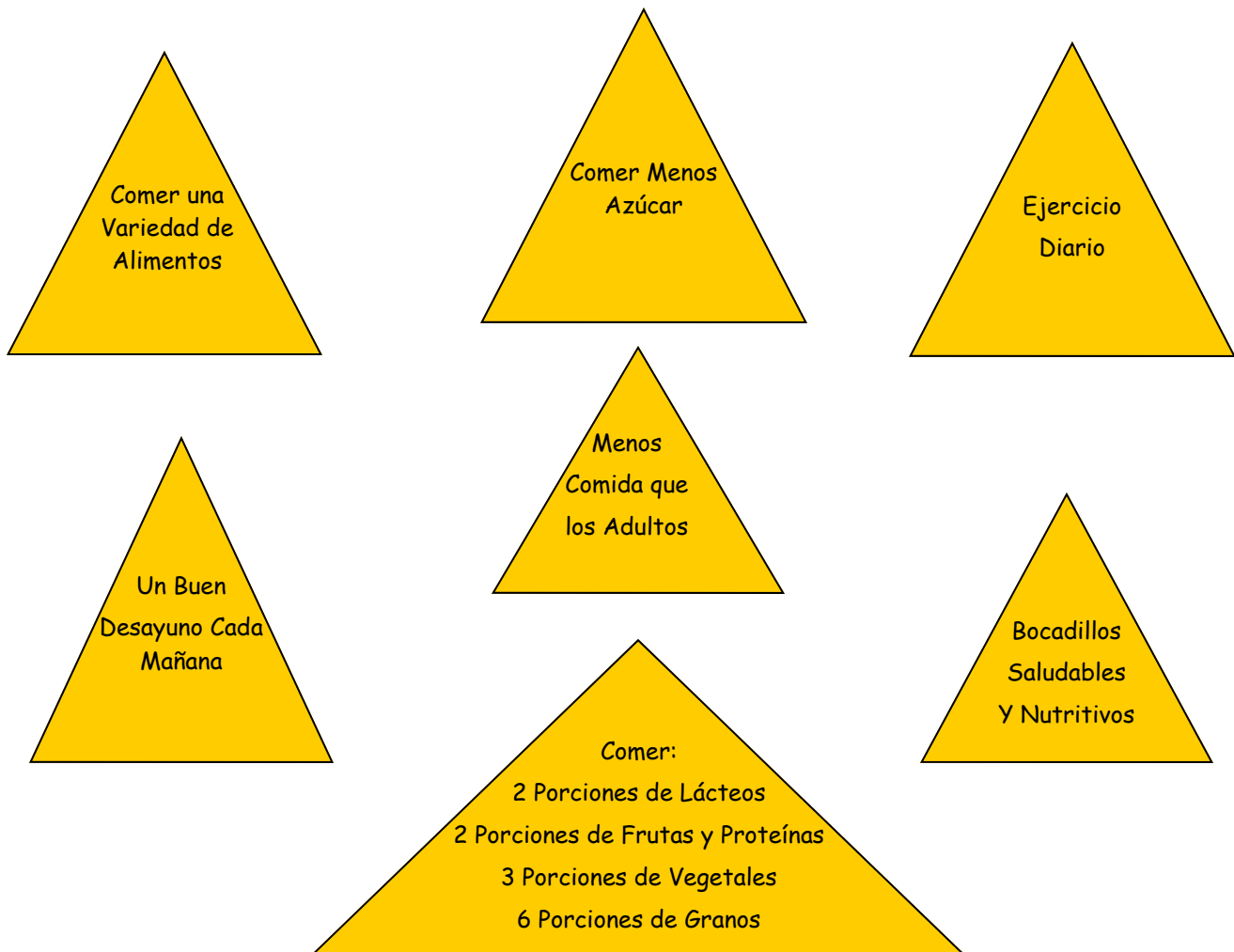
- 1 taza de puré de manzana
- 1 paquete de 10 onzas de fresas descongeladas
- 1 taza de uvas, si lo desean
- 2 cucharaditas de concentrado de jugo de naranja.

(Cont. en la última página)

Nutrición para una Vida Saludable

Una dieta saludable y balanceada es muy importante para el desarrollo de sus niños. Los buenos hábitos alimenticios comienzan en la niñez y perduran de por vida. La actividad física diaria ayuda a los niños a mantener un peso sano. Lo que nosotros como padres pensemos acerca de la alimentación y la actividad física, es muy importante, pues los niños van a seguir nuestro ejemplo. Dando a nuestros niños un buen ejemplo apoyará a largo plazo, el desarrollo saludable de su niño/a.

Los Niños Necesitan:



Estudios han demostrado que los niños que no consumen bocadillos y comidas saludables tienen más dificultades en la escuela. Estos niños son más propensos a enfermarse, ausentarse de la escuela, obtener grados mas bajos en sus pruebas escolares y a tener problemas de concentración. Por lo tanto, en relación a la nutrición, recuerde que ésta es otra razón por la cual usted es el primero y más importante maestro para sus niños.

**UNIVERSITY OF CALIFORNIA COOPERATIVE
EXTENSION**

COUNTY OF SAN DIEGO MS-018
5555 OVERLAND AVE., SUITE 4101
SAN DIEGO, CA 92123

**NONPROFIT ORG.
US POSTAGE
PAID
SAN DIEGO, CA
PERMIT NO. 0322**

Recetas Nutritivas para Preparar con sus Niños

(Cont. de la página 3)

1. En un recipiente redondo y mediano combine todos los ingredientes.
2. Coloque la mezcla de frutas en recipientes individuales en vasos de papel.
3. Congele por unos 30 minutos hasta que este firme.
4. Retire los recipientes una media hora antes de servirlos.
5. Hacer 7 porciones de media taza cada una.



University of California
Cooperative Extension
Division of Agriculture and Natural Resources

Sue Manglallan

4-H Youth & Family Development Advisor

Mary Cartin-Lobo

"Off to a Good Start"

Program Representative

Lori Renstrom

"Off to a Good Start"

Program Director

Linda Corrales

"Off to a Good Start"

Program Representative

OFF TO A GOOD START fué fundada por la Comisión de los Primeros 5 de SD y es un programa de la Extensión Cooperativa, ANR y la Universidad de California. La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, condiciones de salud (casos de cáncer o de características genéticas) ascendencia, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La Política de la Universidad se propone a ser consistente con las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a : the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550. Phone : (510) 987-0096.