

# ¡Cada día es un sano día!

Para hacer que su día sea uno saludable y feliz, ¡intente estas actividades junto con su niño!



## Coman un arcoíris

Los amigos de **Sesame Street** comen alimentos nutritivos y deliciosos para así poder correr, saltar, pensar y jugar todo el día. ¡Hay frutas y vegetales en cada color del arcoíris!

**INTENTE ESTO** → Junto con su niño, planeen una comida "arcoíris" con al menos tres colores diferentes. ¿Cuántos colores pueden contar en sus platos? Describa como cada comida se ve, siente, huele y sabe.



Ayuden a Bert, Rosita y Abby a escoger frutas y vegetales de muchos colores para una ensalada. ¿Qué colores pueden ver?



BRÓCOLI



PEPINO



NARANJA



MANZANA



AGUACATE



BANANA



ARÁNDANOS



ZANAHORIA



AGACHARSE

SALTAR

CORRER

BRINCAR

GIRAR

PATEAR

ESTIRARSE

¡Hagan un baile gracioso con Grover! Escojan tres fantásticos movimientos y háganlos juntos. ¿Cuántos bailes diferentes pueden hacer?

¡Salten y brinquen...

sacúdanse y muévanse...

y bailen,  
bailen, bailen!



## A moverse

Comer alimentos sanos le da a Grover la energía para jugar. Mover su cuerpo lo mantiene fuerte, y es muy divertido.

**INTENTE ESTO** → Antes y después de un juego activo, invite a su niño a poner su mano sobre su pecho para que sienta el ladito de su corazón. ¿Cómo cambia? Explíquelo que el corazón es un músculo, y que moverse lo ayuda a mantenerse fuerte.

# Compartan momentos juntos en familia

¡Elmo tuvo un día ocupado! Ahora es el momento para una actividad relajante, para que el cuerpo de Elmo pueda descansar. A Elmo y a su papá les encanta leer juntos.

**INTENTE ESTO** → Haga que el descanso sea parte de cada día. Luego de un día ocupado o de actividades, siéntese tranquilamente con su niño y pídale que cierre sus ojos. Hablen sobre lo que su niño escuchó y vio durante el día. Invítelo a dibujar algo que le haya gustado del día.



¿Qué más pueden Elmo y su papá hacer para descansar sus cuerpos?



LEER LIBROS



DAR ABRAZOS



ESCUCHAR MÚSICA



HACER UN DIBUJO



ACURRUCARSE JUNTOS

Una creación de **sesameworkshop**®

La organización educacional sin fines de lucro que produce Sesame Street y mucho más.

This poster was made possible by a grant through the U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Assistant Secretary for Health.