



Plan de Acción para Padres de Familia



TRIPLE PLAY

a game plan for the mind, body and soul



**BOYS & GIRLS CLUBS
OF AMERICA**



Índice

Introducción

Mente: Hábitos Saludables

¡Mi Pirámide es Tu Pirámide!

Acabando con la Distorsión en la Porción

Alimentación y Energía, Parte 1: Alimenta tu Cuerpo y tu Cerebro con el Desayuno

Alimentación y Energía, Parte 2: Meriendas, Líquidos y Dietas Pasajeras

Cómo Tener Huesos Saludables – y Dientes También

Cuerpo: Divertidas Actividades de Acondicionamiento Físico

Participación de los Padres de Familia

Mantenga Motivado a su Hijo(a)

Cómo Preparar a su Hijo(a) para la Actividad Física

Alma: Fortalecer el Carácter, Aumentar la Confianza

La Importancia de la Recreación Social

Desarrollo del Buen Carácter

Desarrollo de Aptitudes

Conclusión

Recursos

Introducción

Jugada Triple: Un Plan de Acción para la Mente, el Cuerpo y el Alma

Bienvenido al Plan de Acción “Jugada Triple” para Padres de Familia, una valiosa guía de recursos para ayudarle a fomentar la salud y el acondicionamiento físico en el hogar – justo donde comienzan las costumbres saludables.

El programa Jugada Triple: Un Plan de Acción para la Mente, el Cuerpo y el Alma, el cual se ofrece actualmente en Boys & Girls Clubs, es una iniciativa dinámica que enseña a comer saludablemente, tener una buena condición física y desarrollar relaciones positivas para gozar de un estilo de vida saludable. El Plan de Acción “Jugada Triple” para Padres de Familia cuenta con elementos fáciles de seguir que han sido diseñados para facilitar las conversaciones sobre la salud y el bienestar entre usted y su hijo(a).

Como padre de familia, usted hace el un papel de alguien muy importante en el bienestar físico, mental y social de su hijo(a). Plan de Acción “Jugada Triple” para Padres de Familia ofrece una metodología integral en tres áreas clave:

- Mente** – desarrollar una base de conocimientos para adquirir costumbres saludables, tales como tomar decisiones inteligentes sobre los alimentos que consumimos, comprender los tamaños adecuados de las porciones y preparar comidas saludables y divertidas;
- Cuerpo** – aumentar la actividad física mediante la diversión y el acondicionamiento físico, incluyendo las actividades que motiven a los niños a moverse y a permanecer activos; y
- Alma** – fortalecer el buen carácter y reforzar el crecimiento positivo mediante actividades diseñadas para aumentar la confianza y desarrollar actividades interpersonales.

Los socios y patrocinadores de los Boys & Girls Clubs of America, The Coca-Cola Company y Kraft Foods Inc., han destinado una parte de sus recursos para lanzar el programa Jugada Triple: Un Plan de Acción para la Mente, el Cuerpo y el Alma, además de proporcionar el Plan de Acción para los Padres de Familia. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos ha tomado un sólido interés en este programa, ya que coincide con la iniciativa Steps to a Healthier US. Al trabajar de manera conjunta con usted, este equipo puede apoyar a los jóvenes en el desarrollo de las aptitudes necesarias para tener una buena condición física y realizar cambios positivos en su estilo de vida.

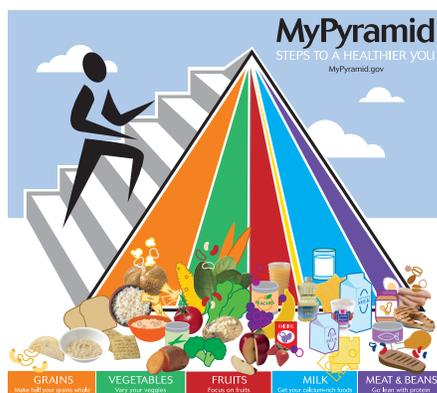
El Plan de Acción “Jugada Triple” para Padres de Familia está disponible sin costo alguno en los sitios web www.bgca.org, www.kraft.com y www.thecoca-colacompany.com/makeeverydropcount

Todos tenemos un papel importante al cerciorarnos de que nuestros jóvenes adopten estilos de vida saludables durante toda su vida que deben incluir la actividad física vigorosa y una dieta sana y saludable.

¡Vamos a participar todos!

¡MiPirámide es Tu Pirámide!

El nuevo programa MiPirámide de la USDA simboliza una metodología personalizada para la alimentación saludable y la actividad física. Este sencillo símbolo fue diseñado para recordar que debemos tomar decisiones saludables sobre los alimentos que comemos y permanecer activos todos los días. El sitio web MyPyramid.gov aporta ideas para que todos los miembros de la familia puedan mejorar su alimentación y hacer más ejercicio.



La persona en el símbolo está subiendo los escalones. Esto nos recuerda que es divertido y saludable mover nuestros cuerpos todos los días. Los niños deben permanecer en movimiento durante 60 minutos todos los días. Esto puede lograrse mediante actividades tales como caminar rápido, correr, bailar, saltar la cuerda, pasear en bicicleta, patinar, nadar y jugar baloncesto o fútbol.

Para los niños de 6 a 12 años de edad, usted puede iniciar una conversación sobre la frase “Pasos a Seguir para Mejorar tu Salud” ubicada debajo de MiPirámide. Es importante que los niños comprendan que al tomar un paso inicial para alimentarse sanamente y permanecer activos, esto no sólo los ayudará a mantenerse saludables, sino que también se sentirán bien y se verán mejor. Por ejemplo, si su hijo(a) actualmente no hace suficiente ejercicio, es posible comenzar con una caminata diaria de 10 minutos (posiblemente después de la comida). ¡Este sería un magnífico paso inicial! Una vez que su hijo(a) se haya acostumbrado a la caminata, agregue 10 minutos de algún ejercicio distinto – o simplemente puede caminar más.

A pesar de que la mayoría de los adolescentes se mantienen bastante ocupados, es importante que también realicen alguna actividad física durante 60 minutos. Si su hijo(a) no cuenta con 60 minutos completos para dedicarle a una actividad física, sugiérale que acumule los 60 minutos realizando la actividad física en varios intervalos de tiempo menores. Por ejemplo, su hijo(a) puede caminar durante 20 minutos, jugar baloncesto durante 20 minutos y ayudar con los quehaceres del hogar durante 20 minutos realizando actividades tales como aspirar alfombras o juntar las hojas secas. ¡Así podrá cumplir con la meta de 60 minutos al día! No olvide que la actividad física también es importante para usted, así es que lo invitamos a acompañar a su hijo(a).

Cada uno de los cinco grupos alimenticios se representa con un color distinto. Los distintos colores representan la “variedad”, lo que significa que cada día debemos comer alimentos de todos los grupos para mantenernos saludables. También es importante elegir una amplia variedad de alimentos de cada grupo alimenticio cada día.



Grupo de los Granos

- A algunos de los excepcionales productos del Grupo de los Granos se les conoce como granos enteros o integrales. Como mínimo, la mitad de los alimentos que consumimos del Grupo de los Granos deben ser granos enteros, tales como pan de trigo integral, avena, algunos cereales para el desayuno (verifique que la etiqueta contenga las palabras “granos enteros” “*whole grains*”), arroz integral y palomitas de maíz. Elija con frecuencia los granos enteros.
- Los alimentos como los panecillos, el pan dulce, las donas, las galletas y los pasteles contienen una mayor cantidad de grasas y/o azúcares y generalmente contienen una menor cantidad de vitaminas, minerales y fibras, por lo que debemos comerlos con menor frecuencia.



Grupo de los Vegetales

- Los alimentos del Grupo de los Vegetales nos aportan nutrientes importantes necesarios para la buena salud, tales como la vitamina A, la vitamina C, los folatos (una vitamina “B”), el potasio y la fibra.
- ¡Varíe sus vegetales! Se recomienda comer una mayor cantidad de vegetales de color verde oscuro, tales como el brocoli y la espinaca, al igual que los vegetales de color naranja, tales como las zanahorias y la batata o camote. También es recomendable comer frijoles secos y arvejas, tales como las alubias, los frijoles negros, los guisantes partidos y las lentejas. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales y fibra, pero no contienen muchas grasas adicionales.
- Los alimentos como las papas fritas, los frijoles refritos y los aros de cebolla contienen una mayor cantidad de grasas adicionales, por lo que se recomienda comerlos con menos frecuencia o compartir una porción con otras personas.



Grupo de las Frutas

- Los alimentos del Grupo de las Frutas nos aportan nutrientes importantes necesarios para la buena salud, tales como la vitamina C, los folatos (una vitamina “B”), el potasio y la fibra. Para tener buena salud debemos comer distintos tipos de frutas. Una buena manera para lograr esto es elegir productos de distintos colores en el Grupo de las Frutas. Por ejemplo, podemos comer una manzana verde, un plátano amarillo, fresas rojas y uvas moradas.
- Posiblemente usted se sorprenda al enterarse de que los alimentos tales como las bebidas de fruta, el ponche de fruta y los *roll-ups* de fruta realmente no contienen mucha fruta – ¡y en algunos casos no contienen nada de fruta! Es recomendable comer estos productos muy de vez en cuando.

Cómo Comer Más Frutas, Vegetales y Granos:

Durante el desayuno:

- Pruebe un cereal que esté elaborado con “granos enteros” y agregue un plátano rebanado
- Coma un pan tostado, una rosquilla de pan (*bagel*) o un panecillo estilo inglés (*English muffin*) con mantequilla de cacahuete
- Agregue algunas pasas a su avena
- Beba un vaso pequeño de jugo de naranja





Durante el almuerzo y la cena o entre comidas:

- Incluya una manzana, un plátano o una naranja en el almuerzo
- Pida una taza de frutas o una bolsa de manzanas rebanadas cuando ordene comida rápida
- Incluya albaricoques secos o una caja de jugo en la mochila de su hijo(a) para que pueda disfrutar de una merienda después de la escuela
- Sirva puré de manzana, un coctel de frutas o duraznos enlatados como postre para después de comer
- Prepare un emparedado con pan de trigo entero y agregue una buena cantidad de lechuga, tomate u otros vegetales
- Intente servir pasta, arroz o tortillas de trigo entero a la hora de la comida
- Sirva palomitas de maíz, tostadas de tortilla horneadas o un tazón de cereal como merienda
- Prepare un plato de sopa de verduras para disfrutar durante el almuerzo, la comida o como una merienda
- Ofrezca tiras de zanahoria, ensalada o una papa horneada junto con un emparedado
- Prepare una ensalada bien grande con muchos vegetales para la hora de la comida
- Sirva una porción adicional de vegetales durante la comida
- Ordene una pizza con vegetales adicionales, tales como tomates, pimientos y champiñones
- Tenga a la mano tiras de zanahoria, tiras de apio o tomatillos para merendar

Grupo de los Lácteos

- Los alimentos del Grupo de los Lácteos nos aportan nutrientes importantes necesarios para la buena salud, tales como el calcio, el potasio, la vitamina D y las proteínas. Para tener huesos y dientes fuertes, es recomendable tomar diariamente de dos a tres tazas de productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa (dependiendo de la edad de su hijo(a)).
- Ingiera con mayor frecuencia alimentos como la leche, el yogurt y el queso. Se recomienda elegir leche, yogurt y queso sin grasa o con un bajo contenido de grasa.

Grupo de la Carne y los Frijoles

- Los alimentos del Grupo de la Carne y los Frijoles pueden aportar nutrientes importantes para la buena salud, tales como las proteínas (que nos ayudan a fortalecer, reparar y mantener los tejidos corporales), la vitamina B (niacina, tiamina, riboflavina y vitamina B6), la vitamina E, el hierro, el zinc y el magnesio.
- Coma puerco y carne de res magro, pollo horneado sin pellejo, pavo sin pellejo, pescado asado a la parrilla u horneado, frijoles, arvejas, mantequilla de cacahuete y nueces, ya que estos alimentos proveen vitaminas, minerales y proteínas, pero no contienen una gran cantidad de grasas adicionales.

PRUEBE ESTO EN EL HOGAR

- Para los niños más jóvenes, busque revistas y recorte varios ejemplos de alimentos y bebidas de cada categoría alimentaria de MiPirámide. Asegúrese de usar alimentos individuales, tales como una pieza de fruta o un vaso de leche, en vez de los platillos mezclados que contengan dos o más grupos alimenticio. Sobre una hoja de papel grande, dibuje una copia de MiPirámide representando los cinco grupos alimenticio. Pídale a su hijo(a) que coloque las imágenes de los alimentos y las bebidas en los grupos alimenticio correctos y revise las respuestas correctas e incorrectas. Una vez que domine este ejercicio, pídale que analice por separado los platillos mezclados, tales como la pizza y los emparedados de jalea y mantequilla de cacahuete.
- Acceda al sitio web www.MyPyramid.gov para obtener información detallada sobre la pirámide alimenticia. Ingrese la edad de su hijo(a), su género y su nivel de actividad en el Plan de MiPirámide para conocer su pirámide personal y su nivel de calorías adecuado. Imprima una copia de su pirámide personal y colóquela sobre el refrigerador para recordarle lo que constituye una dieta saludable.
- Acceda al sitio web e imprima una copia de la hoja de trabajo MiPirámide para registrar las comidas de su hijo(a) y la manera en que progresa hacia una alimentación más saludable. Dedique una parte de su tiempo para platicar con su hijo(a) sobre cómo incluir las frutas, los vegetales y los granos enteros en su dieta.



Acabando con la Distorsión en la Porción



La “distorsión en la porción” ocurre cuando las porciones que comemos son demasiado grandes para el tamaño de nuestro cuerpo, demasiado grandes en relación con la cantidad de otros alimentos y bebidas que consumimos durante el día o demasiado grandes en relación con nuestro nivel de actividad física. Con el transcurso del tiempo, esto podría ocasionar que su hijo(a) aumente de peso excesivamente para el tamaño de su cuerpo, lo que podría resultar en otros problemas de salud.

Es importante estar consciente del tamaño de las porciones aunque los alimentos sean saludables. Prácticamente todos los alimentos pueden causar un aumento excesivo de peso si se consumen en grandes cantidades con el transcurso del tiempo.

Verifique las porciones: ¿consume su hijo(a) una cantidad mayor o menor en comparación con estas porciones de MiPirámide? A continuación se presentan los tamaños de las porciones en comparación con algunos objetos comunes y corrientes para poder visualizar su tamaño real:

- 1 taza de fruta, vegetales, cereal cocido, pasta o arroz = una pelota de béisbol
- 3 onzas de pescado, pollo o carne cocida = una baraja de naipes
- 1 tortilla (1 onza) = plato pequeño (6 pulgadas)
- ½ bagel (1 onza) = el ancho de una tapa pequeña para un vaso de refresco
- 1 cucharadita de margarina o mantequilla = la punta del dedo pulgar
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete = 2 piezas del juego de damas
- 1 papa horneada pequeña (1 taza) = un ratón de computadora
- 1 panqueque o waffle (1 onza) = un CD de música
- 1 manzana o naranja mediana (1 taza) = una pelota de béisbol
- 3 tazas de palomitas de maíz = 3 pelotas de béisbol
- 1 ½ onzas de queso = 6 dados
- 1 ½ tazas de gaseosa o jugo de fruta regular (12 onzas) = 1 lata

A continuación le presentamos algunas maneras para verificar que las porciones sean del tamaño correcto para usted y su hijo(a):

- **Tome el control.** Compre o pida un tamaño más pequeño, pida una menor cantidad la próxima vez que le sirvan o divida una porción con algún amigo o pariente.
- **Verifique el tamaño de la porción en la etiqueta de Información Nutricional.** Si la etiqueta indica que se trata de más de una porción, considere compartir el alimento con otra persona o guardar una parte para otro día.
- **Analice sus bebidas.** Las bebidas vienen en botellas y tazas de distintos tamaños. Intente pedir un refresco más pequeño o pedir una bebida con una mayor cantidad de vitaminas y minerales (por ejemplo: la leche y el jugo pueden tener vitaminas y minerales necesarios para su hijo(a)). El agua y los refrescos con un bajo contenido de calorías también sirven para saciar la sed sin agregar calorías.
- **Pruebe alimentos nuevos al pedir comida a domicilio.** Pida una ensalada de frutas o vegetales, pruebe una sopa o pida leche o yogurt sin grasa o con un bajo contenido de grasa.

Si piensa que usted o su hijo han comido en exceso, intente equilibrar la situación al reducir la cantidad de alimentos en la próxima comida (es probable que no esté muy hambriento) o al quemar las calorías adicionales jugando baloncesto, saltando la cuerda, paseando en bicicleta, nadando o realizando alguna otra actividad para poner en movimiento su cuerpo.



Alimentarse para obtener Energía, Parte 1: Alimenta tu Cuerpo y tu Cerebro con el Desayuno

La palabra “desayuno” significa “suspender el ayuno” después de una larga noche sin comida. El desayuno es una comida especialmente importante para el crecimiento de los niños. El desayuno llena el estómago vacío de su hijo(a) y le provee de energía para comenzar el día. También ayuda a alimentar el cerebro de los niños para que puedan prestar atención en la clase, hacer su tarea e incluso obtener mejores calificaciones en sus exámenes. Cuando los niños comen su desayuno con regularidad, también puede ayudarles a obtener las vitaminas y los minerales necesarios para crecer fuertes y saludables.



Un buen desayuno incluye alimentos de dos o más de los grupos alimenticio del programa MiPirámide de la USDA. Por ejemplo, estos desayunos incluyen alimentos de tres grupos alimentarios:

- Pan tostado (Granos) con mantequilla de cacahuete (Carne y Frijoles) y un vaso de jugo de naranja (Frutas)
- Cereal (Granos) con leche (Lácteos) y un plátano rebanado (Frutas)

El desayuno es una excelente oportunidad para comer productos de grano entero. Algunos ejemplos de los alimentos de grano entero incluyen: pan integral, tortillas integrales, bagels integrales, galletas integrales, cereales integrales, avena y pan de maíz elaborado con harina de maíz integral. Los alimentos de grano entero son ideales para los niños y adultos, ya que contienen vitaminas, minerales y fibra.

Una Variedad de Ideas para un Desayuno Rápido

Recuerde que usted es un modelo a seguir para su hijo(a). Haga lo posible por desayunar juntos durante la semana. Pruebe algunas de las siguientes ideas para formar un hábito saludable durante las mañanas:

- Yogurt mezclado con pasas y semillas de girasol
- Una tortilla (de preferencia integral) rellena de frijoles y queso bajo en grasa. Si usted está acostumbrado a los productos de leche entera, intente cambiar gradualmente al queso, la leche y el yogurt sin grasa o con un bajo contenido de grasa
- Una barra de *granola* con leche
- Pastel de carne casero con jugo o leche
- Su cereal favorito con leche y rebanadas de plátano (o cualquier otra fruta)

- Pan tostado con mantequilla de cacahuete y jugo
- Una bebida de yogurt con nueces
- Un bagel tostado acompañado de queso rebanado y tomate
- Avena instantánea elaborada con leche y arándanos secos
- Un trozo de queso, una manzana y unas cuantas galletas de soda
- Un panqueque o waffle congelado (tostado, desde luego) acompañado de puré de manzana o mantequilla de cacahuete y un vaso de leche sin grasa o con un bajo contenido de grasa
- Un emparedado de jalea y mantequilla de cacahuete o un emparedado de pavo y queso acompañado de jugo o leche
- Una magdalena, un huevo duro y jugo o leche

PRUEBE ESTO EN EL HOGAR

Banana Split
(Rinde 1 porción)

Pruebe esta divertida idea para el desayuno de su hijo(a) – ¡además, esto cuenta como parte del objetivo diario de los grupos de Frutas, Lácteos y Granos! La fruta aporta una buena cantidad de vitamina C. Utilice el tiempo de preparación para comentar la importancia del desayuno.

1 plátano pequeño y maduro, sin cáscara, cortado a la mitad (a lo largo)
 ½ taza de yogurt de vainilla bajo en grasa
 ½ taza de cereal de grano entero (elija su variedad favorita)
 ½ taza de fruta fresca (fresas o moras) o fruta enlatada y sin almíbar (duraznos en rebanadas, etc.)

Coloque el plátano en un plato hondo para cereal y recúbralo con yogurt, cereal y fruta. ¡Disfrútelo!

Información Nutricional por Porción: 330 calorías, 4 g. de grasa total, 1.5 g. de grasa saturada, 10 mg. de colesterol, 200 mg. de sodio, 70 g. de carbohidratos, 9 g. de fibra dietética, 44 g. de azúcares, 9 g. de proteína, 10% VD de vitamina A, 35% VD de vitamina C, 20% VD de calcio, 20% VD de hierro.



Alimentarse para obtener Energía, Parte 2: Meriendas, Líquidos y Dietas Pasajeras



Consumir comidas que incluyan alimentos de cada uno de los grupos alimenticios de MiPirámide es la mejor manera de llevar una dieta saludable. Una “merienda” es una pequeña cantidad de alimento o bebida que se ingiere entre las comidas para no sentirnos extremadamente hambrientos – las meriendas no deben reemplazar a las comidas. Las meriendas pueden ayudar a completar los grupos alimentarios que su hijo(a) pueda omitir durante las comidas. Si su hijo(a) tiene hambre, las meriendas le proveen la oportunidad de comer la fruta omitida durante el almuerzo, beber la leche olvidada durante el desayuno y equilibrar otros alimentos ya consumidos.

A veces, los jóvenes suelen comer alimentos que no cuentan con muchos nutrientes, tales como helado, pasteles de fruta, galletas, papas fritas, gaseosas o dulces. Estos alimentos pueden comerse de vez en cuando, pero no proveen una cantidad adecuada de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes que necesita el cuerpo.

Hay muchas maneras de disfrutar de una buena merienda. ¿Hace su hijo(a) alguno de los siguientes?

- Comer una merienda cuando tiene hambre y ha transcurrido bastante tiempo entre una comida y la siguiente (especialmente entre el almuerzo y la comida).
- Comer una merienda cuando él/ella necesita fuerzas adicionales para hacer la tarea, jugar afuera, participar en algún deporte o realizar otras actividades.
- Elegir alimentos y bebidas que provean a su cuerpo las vitaminas, los minerales y nutrientes que necesita.
- Comer una cantidad suficiente para calmar el hambre sin sentirse muy lleno a la hora de comer (los niños que participan activamente en alguna actividad deportiva pueden requerir de una merienda más grande).

Las buenas meriendas son ideales para cubrir lo que falta en los hábitos alimenticios de su hijo(a) y ayudar al buen funcionamiento del cuerpo. Algunos hábitos alimenticios pueden agotar la energía de su hijo(a) y dificultar el buen funcionamiento de su cuerpo. Algunos ejemplos incluyen:



Pérdida de Energía # 1: No beber suficientes líquidos.

- Los líquidos incluyen todas las bebidas, tales como el agua, la leche, el jugo, las gaseosas (regulares y sin calorías/bajas en calorías) y otras bebidas. Muchos alimentos también contienen líquidos. Piense en los jugos de frutas y los vegetales como la sandía y los pepinos.
- Es muy importante que su hijo(a) beba suficientes líquidos para mantener bien hidratado su cuerpo, especialmente en los climas cálidos o si realizará ejercicio o participará en algún juego extenuante.

- Los niños y adolescentes deben reemplazar el agua perdida al respirar, sudar u orinar. En general, el cuerpo necesita de dos a tres litros de líquido al día, dependiendo de la edad y el nivel de actividad. ¡Tres litros equivalen a una botella de refresco de dos litros más la mitad de otra botella!
- Las bebidas con cafeína (como el café, el té y algunas gaseosas) también ayudan a reemplazar los líquidos. En el pasado, se pensaba que la cafeína causaba deshidratación. Las investigaciones más recientes demuestran que las bebidas con cafeína ayudan a reemplazar los líquidos al igual que aquellas que no tienen cafeína. Aunque las bebidas cafeinadas no harán daño, los jóvenes deben consumirlas en moderación.

Pérdida de Energía # 2: Omitir las comidas o llevar dietas pasajeras.

- Cuando los niños y los adolescentes omiten las comidas o llevan dietas que eliminan uno o más de los grupos alimentarios de MiPirámide, sus cuerpos no pueden obtener los nutrientes necesarios para funcionar y mantenerse saludables.
- Por ejemplo, si un niño omite un desayuno de cereal con leche, él/ella se perderá de los nutrientes como el calcio y la vitamina D (leche), además de la vitamina B, los minerales y la fibra (cereal).
- Las dietas pasajeras son aquellas que prometen una pérdida rápida del peso. Algunas dietas pasajeras eliminan algunos grupos alimenticios de MiPirámide, lo que podría resultar en que los niños no obtengan los nutrientes necesarios. Por ejemplo, si una dieta pasajera elimina los productos lácteos, la fruta o los productos de grano, el niño no sólo carecerá de los carbohidratos necesarios para su cerebro y sus músculos, sino que también se perderá del calcio y la vitamina D (leche), las vitaminas A y C (fruta), la vitamina B y la fibra (productos de grano).

PRUEBE ESTO EN EL HOGAR

Mezcla para una merienda súper
(Rinde 3 porciones)

Esta merienda es una buena fuente de hierro, además de que contiene fibra y provee de granos enteros (palomitas de maíz y cereal de trigo).

- 1 taza de pretzels en miniatura
- 1 taza de queso cheddar blanco o palomitas de maíz con sabor a queso
- ½ taza de trigo esponjado u otro cereal de trigo en miniatura
- ¼ de taza de nueces castañas cortadas a la mitad o cacahuetes con poca sal
- ¼ de taza de pasas

Vierta todos los ingredientes en un tazón grande y mézclelos bien. Divida la mezcla en 3 bolsitas de plástico re-sellable. ¡Disfrute de una rápida merienda!

Información Nutricional por Porción: 200 calorías, 9 g. de grasa total, 2 g. de grasa saturada, 0 mg. de colesterol, 460 mg. de sodio, 27 g. de carbohidratos totales, 2 g. de fibra dietética, 10 g. de azúcares, 5 g. de proteína, 4% VD de vitamina A, 4% VD de vitamina C, 2% VD de calcio, 10% VD de hierro.



Cómo Construir Huesos Saludables – y Dientes También

Es importante tener huesos y dientes fuertes a cualquier edad, pero esto es especialmente importante durante los años de crecimiento de los niños. Si consideramos la salud de los huesos, hay dos factores que pueden afectar en gran medida la solidez de los huesos – estos factores son los alimentos que comen los niños y la cantidad de ejercicio que realizan.



Hay tres nutrientes necesarios para tener unos huesos y dientes fuertes – el calcio, la vitamina D y el fósforo. Si su hijo(a) suele consumir una cantidad insuficiente de estos nutrientes, eventualmente sus huesos pueden debilitarse. Cada día, su hijo(a) debe disfrutar de una variedad de alimentos de cada uno de los cinco grupos alimenticios del programa MiPirámide de la USDA.

Cuando se trata de la salud de los huesos y los dientes, el Grupo de los Lácteos – leche, yogurt y queso – es especialmente importante, ya que estos alimentos tienen un alto contenido de calcio. Al servir estos alimentos a su familia, de preferencia elija la leche, el yogurt y el queso sin grasa o con un bajo contenido de grasa. Si su familia está acostumbrada a los productos de leche entera, intente cambiar gradualmente al queso, la leche y el yogurt sin grasa o con un bajo contenido de grasa. Evite consumir alimentos como los helados o la leche entera con mucha frecuencia. Usted y su hijo(a) también pueden obtener calcio de algunos alimentos y bebidas que no forman parte del Grupo de los Lácteos de MiPirámide. Por ejemplo:

- Cereal, leche de soya y jugos fortificados con calcio
- Pescado enlatado con huesos, tal como las sardinas y el salmón
- Incluso algunos vegetales verdes como la berza, el nabo, la col y el bok choy (col china)

Además del calcio, la vitamina D también es importante para tener huesos y dientes fuertes, ya que permite que el cuerpo absorba el calcio y el fósforo de los alimentos en beneficio de los huesos y los dientes. Es posible obtener la vitamina D bebiendo leche fortificada con vitamina D o comiendo yemas de huevo o pescado como el salmón o las sardinas. Las personas también pueden procesar su propia vitamina D al exponer su piel a una cantidad adecuada de luz solar; es por eso que a la vitamina D también se le conoce como la “vitamina de la luz solar”.

Ahora analicemos los dientes. La mejor manera de mantener saludables los dientes de su hijo(a) es ayudándole a cepillarlos y a utilizar el hilo dental todos los días, además de llevarlo a las revisiones periódicas con el dentista. Los siguientes pasos son importantes para ayudar a prevenir las caries:

- Ayude a su hijo(a) a cepillarse los dientes dos veces al día – por la mañana después de desayunar y por la noche después de comer. Los niños deben utilizar el hilo dental una vez al día para proteger la salud de sus encías.
- Utilice una pasta de dientes que contenga fluoruro. El fluoruro es un mineral que ayuda a proteger los dientes de los niños contra las caries.
- Si usted está fuera de casa y no puede cepillarse los dientes después de comer, enjuague su boca con agua para eliminar una parte de los alimentos adheridos a sus dientes.

- Intente reducir el número de veces al día que su hijo(a) come una merienda. Cada vez que su hijo(a) come algún alimento que contiene carbohidratos, los ácidos atacan sus dientes durante 20 minutos o más.

PRUEBE ESTO EN EL HOGAR

Juego de Bingo para los Huesos y Dientes Saludables

Este juego es una divertida variante de un pasatiempo favorito que ayuda a reforzar la importancia de los huesos y dientes saludables.

Obtenga copias de las tarjetas de bingo que aparecen en la sección de Recursos de esta guía (le recomendamos laminarlas o pegarlas sobre una cartulina para conservarlas mejor).

Obtenga una copia adicional de las tarjetas y corte los cuadros; usted utilizará estos cuadros para “cantar” el juego de bingo. Coloque los cuadros en una taza o bolsa pequeña. Cerciórese de tener a la mano varias monedas, piezas del juego de damas u otros artículos pequeños para que su hijo las utilice como marcadores.

Saque una palabra de la bolsa/taza y dígala en voz alta. Su hijo deberá cubrir el cuadrado correspondiente a esa palabra en su tarjeta de bingo. A medida que usted diga cada palabra, pregunte a su hijo(a) todo lo que haya aprendido sobre dicha palabra o aproveche esta oportunidad para platicar con él/ella sobre los huesos y dientes.

¡Su hijo(a) habrá ganado una vez que se complete una hilera de palabras (hacia arriba, hacia abajo o en diagonal)!

Juego de Bingo para los Huesos y Dientes Saludables	Calcio	Queso	Col Verde	Yema de Huevo
	Esmalte	Hilo Dental	Saltar la Cuerda	Lactosa
	Leche	Grupo de los Lácteos	Vitamina de la Luz Solar	Dos Veces al Día
	Caminar	Yogurt	20 Minutos	206



Participación de los Padres de Familia

¿Sabía Usted?

Menos del 30 por ciento de los estudiantes de la escuela secundaria asisten a clases diarias de educación física.



El acondicionamiento físico es una parte esencial de la vida y la actividad física puede conllevar a toda una vida de bienestar. Las actividades físicas diarias proveen a su hijo(a) la oportunidad de jugar durante más tiempo y con mayor resistencia cualquier tipo de juego – ya sea saltar la cuerda, jugar baloncesto e incluso crear un juego propio.

Los padres tienen un papel importante en la vida de su hijo(a) y sirven como un valioso recurso para el acondicionamiento físico y las actividades deportivas. Es importante que usted participe y se mantenga informado sobre las actividades en las que participa su hijo(a). Al tomar un papel activo en las actividades de su hijo(a), usted podrá desarrollar fuertes lazos de amistad y reforzar las buenas costumbres.

En el 2004-2005, los Boys & Girls Clubs of America realizaron un estudio detallado para identificar los elementos más importantes que requiere cada Club para profundizar el impacto que tiene en sus miembros. A continuación se presentan algunas cosas que usted debe tomar en cuenta sobre la participación de su hijo(a) en las actividades de grupo o en los deportes organizados. Esta información ha sido adaptada de las conclusiones anteriormente mencionadas.

- **Un ambiente seguro y positivo.** La esencia de este elemento clave es la existencia de un ambiente físicamente y psicológicamente seguro para jugar. ¿Se cuenta con una supervisión? ¿Existen límites claros y una estructura? ¿Es seguro el campo o el área donde se realizan los juegos? ¿Sienten los jóvenes que el ambiente es seguro y que pueden aprender algo nuevo? ¿Participan los miembros en un comportamiento saludable?
- **Diversión.** ¿Son felices los participantes (incluyendo a su hijo(a)), se divierten y disfrutan de realizar la actividad o el deporte? ¿Es atractiva la actividad para el grupo de edad de los participantes? ¿Participan con frecuencia? ¿Participan los líderes adultos?
- **Relaciones de apoyo.** ¿Tienen los participantes relaciones positivas con los adultos y con sus compañeros? ¿Provee la actividad una oportunidad para que los adultos y jóvenes se reúnan y aprendan entre sí? ¿Tienen amigos los participantes y demuestran un respeto por las personas de otras culturas?
- **Oportunidades y expectativas.** ¿Provee la actividad una oportunidad de participación para todos los jóvenes? ¿Manifiestan los participantes y organizadores un carácter moral sólido, pueden distinguir el bien del mal, tienen valores positivos y se comportan de manera ética? ¿Demuestran aptitudes para establecer objetivos y creen en el valor de la educación? ¿Tienen los adultos una buena expectativa en relación con los logros de los jóvenes a largo plazo?
- **Reconocimiento.** ¿Demuestran los participantes sus conocimientos y reciben un reconocimiento de sí mismos y de los adultos por su talento? ¿Validan los organizadores los logros de los participantes? En relación con el concepto del reconocimiento, ¿conocen los adultos y participantes los nombres de cada persona?

Cuando estas fuerzas están activas en la vida de su hijo(a), pueden ayudar a contrarrestar las influencias negativas que impiden el desarrollo social positivo de los jóvenes. Las actividades y los programas basados en el objetivo de profundizar el impacto preparan a los niños con el propósito de que ellos resistan presiones negativas a las que se enfrentan.

Mantenga Motivado a su Hijo(a)

Muchos niños que comienzan a practicar deportes a una edad temprana dejan de participar en ellos cuando se convierten en adolescentes. A fin de no perder la motivación, los niños deben divertirse al practicar deportes. A continuación se presentan algunas maneras de motivar a sus hijo(a) cuando participe en alguna actividad deportiva:

- Ayude a su hijo(a) a establecer objetivos individuales y a esforzarse por alcanzar su máximo potencial.
- Cerciórese de que su hijo(a) enfrente retos de acuerdo a su nivel o capacidad cuando esté jugando.
- Permita que su hijo(a) aprenda sobre sí mismo(a) a través de la participación en los deportes.
- Evite que el principal objetivo para participar en un deporte sea ganar.

Ya sea que usted esté considerando una actividad organizada o solamente un juego divertido con su hijo, es importante tomar en cuenta la edad y las capacidades de desarrollo de su hijo(a). Los niños más jóvenes pueden perder el interés si un juego es demasiado largo, mientras que los niños mayores pueden frustrarse si una actividad termina demasiado rápido. A continuación le presentamos algunas recomendaciones a considerar al planear actividades:

- **Tome en cuenta los niveles de aptitud.** Recuerde que cada niño se encuentra en una etapa de desarrollo distinta en relación con su nivel de coordinación y sus aptitudes motrices finas. Por ejemplo, los niños más jóvenes (de 6 a 10 años) tienen una mayor habilidad y disfrutan más de las actividades relacionadas con el uso de los grupos de músculos más grandes.
- **Brinde su apoyo.** No se olvide de hacerle saber a su hijo(a) que ha hecho un excelente trabajo, ha realizado un buen intento o ha mejorado sus aptitudes y habilidades.
- **Déle una oportunidad a su hijo(a).** Asegúrese de que las actividades que usted seleccione para su hijo(a) o aquellas en las que él/ella desee participar le brinden la oportunidad de jugar y participar.
- **Considere el momento adecuado.** Tome en cuenta las actividades de su hijo(a), su edad y su nivel de energía al seleccionar un deporte o actividad.
- **Permita la posibilidad del éxito.** Asegúrese de que su hijo(a) participe en actividades donde pueda lograr cierto nivel de éxito.



Es importante recordar que las niñas disfrutan de los deportes tanto como los niños. Si las niñas participan en algún deporte cuando son jóvenes y tienen una experiencia grata, es más probable que continúen practicando un deporte y participando en otras actividades organizadas cuando sean más grandes. A continuación se encuentran algunas razones por las cuales es importante prestar especial atención a la participación de las niñas en las actividades atléticas:

- Las niñas que participan en los deportes tienen un mayor desarrollo físico, académico y emocional en comparación con aquellas que no lo hacen.
- Las niñas que hacen deporte suelen intimidarse menos en el salón de clases y tienden a tener un buen desempeño en materias como las matemáticas y las ciencias.
- Si una niña no participa en alguna actividad deportiva antes de cumplir los 10 años de edad, únicamente existe una probabilidad del 10 por ciento de que ella participe en alguna actividad deportiva cuando cumpla los 25 años de edad.

Cómo Preparar a su Hijo(a) para la Actividad Física

Existen ciertos pasos que su hijo(a) debe tomar para cuidar de su cuerpo antes y después de participar en alguna actividad física. Algunos componentes importantes para preparar nuestros cuerpos son: calentamiento, estiramiento y enfriamiento.



Cada ejercicio de actividad física debe comenzar con el calentamiento. El objetivo del calentamiento es preparar al cuerpo para la actividad a realizarse, elevando lentamente la frecuencia cardiaca e incrementando la temperatura corporal y el flujo de la sangre a los músculos. Una vez que se ha elevado la temperatura del cuerpo, los músculos pueden estirarse mejor y así evitar las torceduras, los tirones y el dolor. Un calentamiento adecuado comienza lentamente; gradualmente se incrementa la intensidad a fin de elevar la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal. Los niños deben realizar de 5 a 10 minutos de ejercicios aeróbicos para calentar sus cuerpos. A continuación algunos ejercicios aeróbicos de calentamiento:

- Caminar hacia adelante (cuatro series);
- Caminar hacia atrás (cuatro series);
- Marchar en un mismo lugar (ocho series);
- Trotar en un mismo lugar (ocho series);
- Brincar de un pie al otro (ocho series);
- Saltar abriendo y cerrando las piernas (ocho series);
- Saltar abriendo y cerrando los brazos (ocho series);
- Girar suavemente de lado a lado con las manos sobre la cadera (ocho series).

El estiramiento promueve la relajación y mejora la coordinación, la circulación y la percepción de nuestro cuerpo. Es necesario realizar ejercicios de estiramiento durante aproximadamente 10 minutos después del calentamiento. Estos ejercicios deben incluir distintos ejercicios “estáticos” con movimientos lentos y graduales. Los niños deben evitar los ejercicios “balísticos” o rebotantes. Se recomienda variar los ejercicios de estiramiento alternando entre cuatro o cinco estiramientos distintos cada día. A continuación se presentan algunas recomendaciones para los ejercicios de estiramiento:

- Estírese sobre una superficie suave, tal como el césped o un tapete.
- La respiración debe ser larga y profunda. Concéntrese en inhalar a dos (2) pulgadas por debajo del ombligo y luego exhale lentamente a dos (2) pulgadas por debajo del ombligo mientras comienza a estirarse.
- El estiramiento debe continuar hasta el punto en que sienta el primer malestar.
- Sostenga el estiramiento mientras cuenta del 1 al 10. Relájese. Repita dos veces.

Consulte la sección de Recursos en la parte final de esta guía para conocer distintos ejemplos de los ejercicios de estiramiento, incluyendo instrucciones para demostrar y orientar a su hijo(a).

Los ejercicios de **enfriamiento** son tan esenciales como las actividades de calentamiento a fin de evitar las lesiones. Los niños deben realizar estos ejercicios durante 10 minutos al término de cada actividad física que realicen. Cualquiera de los ejercicios de calentamiento puede ser utilizado como ejercicio de enfriamiento.

Los cuerpos de los niños jóvenes y los adolescentes no regulan eficientemente el calor. La mayoría de los problemas relacionados con el calor que padecen los niños pueden ser evitados consumiendo una cantidad adecuada de líquidos. Es importante tener a la mano una cantidad suficiente de líquidos y vigilar el consumo de éstos de su hijo(a) al inicio y durante cada actividad física. La necesidad de tomar líquidos varía según el peso y tamaño del niño y depende de la intensidad y duración de la actividad a realizar. A continuación aparecen algunas recomendaciones importantes para su hijo(a) al realizar una actividad física:

- **Comience a hacer ejercicio bien hidratado.** Exhorte a su hijo(a) a beber de 14 a 22 onzas de líquidos dos horas antes de hacer ejercicio. Ya que la hidratación excesiva no tiene beneficio, los niños deben abstenerse de beber cantidades excesivas de líquidos.

Si su hijo(a) planea realizar alguna actividad física vigorosa durante más de una hora:

- **Beba líquidos durante el ejercicio.** Se recomienda que su hijo(a) beba de seis a doce onzas de líquidos cada 15 a 20 minutos. Es importante mantener un nivel adecuado de líquidos durante el ejercicio para optimizar el desempeño.
- **Beba líquidos después de hacer ejercicio.** En la mayoría de los casos, los atletas no consumen una cantidad suficiente de líquidos cuando hacen ejercicio para compensar la pérdida de líquidos y a menudo terminan sus sesiones de ejercicio con una deshidratación parcial.
- **Esté pendiente de los electrolitos.** Los electrolitos (sodio, potasio y otros minerales) también son importantes para mantener hidratados a los jóvenes durante las actividades físicas. En aquellas actividades cuya duración es mayor a una hora, se recomienda que consuman líquidos que incluyen sodio. El sodio puede hacer que las bebidas sean más sabrosas y aumentar nuestras ganas de tomar agua, lo que incrementa la cantidad de líquidos que consumen.

PRUEBE ESTO EN EL HOGAR

A continuación le presentamos un ejercicio divertido y sencillo que usted puede realizar junto con su hijo(a) o que usted puede recomendar para la próxima vez que su hijo(a) se reúna con sus amistades.

Saltar la Cuerda

Esta actividad puede hacerse con un niño o un grupo de 3 o más. Rete a su hijo(a) a saltar la cuerda mientras canta esta pequeña rima:

*Manzanas, ciruelas, peras y duraznos,
Dime cuando será tu cumpleaños.*



Ahora la cuerda debe moverse con mayor rapidez mientras el participante recita los meses del año (enero, febrero, marzo, etc.). El participante deberá hacer lo posible por continuar brincando hasta el mes que corresponda a su cumpleaños.

La Importancia de la Recreación Social

¿Sabía Usted?

Las actividades recreativas o sociales pueden tener una influencia positiva en su hijo(a), ya que son un medio para desarrollar sus aptitudes sociales y su creatividad a través de la participación en juegos y actividades deportivas.

Las actividades sociales incluyen eventos divertidos y experiencias que promueven el éxito social. Esto es esencial para el desarrollo sano de su hijo(a). Además de la diversión que su hijo(a) obtiene al participar en las actividades de acondicionamiento físico, deportes, juegos, concursos y demás, la recreación social ofrece distintos beneficios adicionales, incluyendo:



- **Aventuras y retos.** La niñez y la adolescencia son épocas de auto-desarrollo, auto-descubrimiento y solución de retos mediante la participación en nuevas actividades. La recreación social provee un medio para este crecimiento importante.
- **Salud y bienestar.** La recreación social contribuye al bienestar emocional, social y psicológico de su hijo(a).
- **Fuerza y resistencia.** La recreación social ayuda a los jóvenes a desarrollar su fuerza, vitalidad y resistencia física.
- **Crecimiento y desarrollo.** La recreación social provee a los niños de un medio para aprender las aptitudes motrices y para desarrollar sus aptitudes sociales y su creatividad a través de la participación en juegos y actividades deportivas. También les enseña muchos de los conceptos y las capacidades intelectuales que los niños necesitan para convertirse en adultos sanos.
- **Liderazgo y trabajo en equipo.** La recreación social enseña a los jóvenes sobre la auto-disciplina y la dedicación a un equipo; también desarrolla las aptitudes de liderazgo que pueden durar toda una vida.
- **Mejoría del concepto de uno mismo.** La recreación social ayuda a mejorar el auto-estima de los jóvenes, así como la imagen y la confianza que tienen de sí mismos.
- **Disminución de los problemas.** La recreación social disminuye el comportamiento auto-destructivo y las actividades negativas en los jóvenes y puede ser un antídoto para la actividad delinciente.
- **Fortalecimiento de las familias y las comunidades.** La recreación social puede desarrollar las aptitudes sociales y estimular la participación de su hijo(a) en la vida comunitaria.

Las actividades sociales también proveen de distintas oportunidades para ayudar a los niños a desarrollar varias aptitudes e intereses. Es posible presentar y enseñar juegos nuevos cada día. Los concursos pueden ayudar a desarrollar las aptitudes analíticas o físicas de los niños. Estas aptitudes pueden aprenderse cuando su hijo(a) juega ajedrez o damas, billar, ping-pong, foosbal, canicas u otros juegos. El reconocer a su hijo(a) cuando él/ella aprenda y ponga en práctica las aptitudes nuevas es importante para el desarrollo de un auto-estima positivo.

Desarrollo del Buen Carácter

La recreación social puede ser una oportunidad ideal para promover y desarrollar el buen carácter en los niños. A fin de tener éxito al infundir el buen carácter en su hijo(a), es importante comprender exactamente lo que es el carácter y conocer las cualidades que posee una persona de buen carácter. El Dr. Tom Lickona, profesor de educación en la universidad SUNY-Courtland, describe el carácter como “conocer lo bueno, amar lo bueno y hacer lo bueno.”

Las siguientes definiciones explican lo que implica el carácter y el tipo de comportamientos que usted y su hijo(a) podrían observar en personas que exhiben buen carácter. También pueden ser temas para iniciar una conversación y comentar la importancia del buen carácter.

El buen carácter se define por lo que una persona hace, no por lo que dice o afirma creer.

- Tema para Comentar: Cuando una persona joven está participando en un juego y se anuncia una falta que el oponente no ve y esto ayuda al oponente, esta es una demostración del buen carácter.

Cada decisión que uno toma define el tipo de persona que uno decide ser.

- Tema para Comentar: Al participar en actividades de recreación social, ¿son los jóvenes amistosos y están dispuestos a platicar con otras personas o simplemente las ignoran? ¿Explican las reglas claramente a los miembros nuevos o intentan aprovecharse de ellos? ¿Aceptan a los miembros nuevos/tímidos o prefieren formar sus propios grupos?

El carácter se demuestra por la manera en que uno se comporta cuando nadie está viendo.

- Tema para Comentar: Esto implica hacer lo correcto, aún cuando sea en perjuicio propio, en vez de hacer lo que resulte más fácil o conveniente. ¿Alguna vez ha visto a alguien obedecer las reglas aun cuando su oponente no lo hace?

Como padre de familia, usted está consciente del poder y la importancia que tiene el reconocimiento. El ofrecer unas palabras de alabanza o el conceder un privilegio como premio por haber tomado una decisión basada en buenos principios tendrá un impacto duradero en la vida de su hijo(a). A medida que usted ayude a su hijo(a) a desarrollar su carácter, es importante establecer un entorno que promueva y apoye las cualidades positivas del carácter. Para crear un entorno de este tipo, es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- Sirva como un modelo del buen carácter como un ejemplo para su hijo(a).
- Platique con su hijo(a) para hacerle sentir que verdaderamente es una persona importante y valiosa.
- Hable con su hijo(a) sobre lo debido y lo indebido.
- Proporcione oportunidades para que su hijo(a) ponga en práctica el comportamiento ético.

Cada vez que su hijo(a) participe en actividades sociales, es un momento perfecto para comentar la importancia de compartir, establecer objetivos, ser justos y cooperar. Como resultado de una orientación continua, su hijo(a) puede aprender cualidades importantes del buen carácter.



Desarrollo de Aptitudes



Además de la diversión e integración que su hijo(a) obtiene al participar en las actividades de acondicionamiento físico, deportes, juegos, concursos y demás, la recreación social permite que los niños aprendan las aptitudes motrices y sociales y enriquezcan su creatividad mediante los juegos y el deporte. El desarrollo de aptitudes motiva a los jóvenes y hace que los juegos y concursos sean más emocionantes. Esto implica establecer objetivos. Los objetivos conllevan a la práctica y al análisis de la actividad, así como a la medida del progreso.

Las aptitudes necesarias para convertirse en un jugador de canicas a nivel competitivo o en un jugador de billar, ajedrez o damas son las mismas necesarias para tener éxito en otras áreas de la vida. El aprender a lidiar con la presión de una competencia puede preparar a su hijo(a) para la presión que experimentará al presentar sus exámenes en la escuela. Posteriormente en la vida, estas aptitudes pueden ayudar a su hijo(a) en su carrera profesional. Los jóvenes aprenden los comportamientos necesarios para lograr los objetivos y tener éxito.

No es muy recomendable enfatizar el valor y la importancia de las actividades que realizan los jóvenes. Por ahora, dejemos que se diviertan. Es posible que se presente una oportunidad natural en caso de que su hijo(a) tenga dificultades con alguna materia en la escuela o cuando tenga que presentar algún examen difícil. Entonces podemos indicarle que él/ella ha demostrado tener las aptitudes necesarias para enfrentar el reto en cuestión.

PRUEBE ESTO EN EL HOGAR

A simple vista, es posible que estas actividades parezcan no tener un objetivo o sentido. Sin embargo, la recreación social brinda oportunidades para el desarrollo del carácter y para proveer una orientación informal. Los jóvenes aprenden a competir, a ganar y a perder cortésmente. También desarrollan aptitudes para establecer objetivos y aprender a ser buenos amigos.

Béisbol de Ortografía

Se forman dos equipos. El líder es el lanzador. El líder “lanza” una palabra al primer jugador, quien debe deletrearla correctamente. Si el jugador deletrea la palabra correctamente, podrá moverse a la primera base y el siguiente jugador se aproximará al plato. Los corredores se mueven por las bases cada vez que un jugador deletrea correctamente una palabra. Al deletrear incorrectamente tres palabras, tocará el turno para el siguiente equipo. Después de nueve entradas, ganará el equipo con la mayor cantidad de carreras.

Variaciones:

Es posible conceder a las palabras un grado de dificultad, de modo que una palabra podría equivaler a un sencillo, un doble, un triple o un homerun, dependiendo de su dificultad.

También pueden hacer preguntas en vez de “lanzar” palabras para deletrear.

- a. ¿Cuál es la capital de Kentucky?
- b. Dime el nombre de un senador de nuestro estado.

El béisbol de ortografía es ideal para una fiesta de cumpleaños, una noche de juegos en familia o la visita de un pariente.

PRUEBE ESTO EN EL HOGAR *(continuación)*



Acertijos y Rompecabezas

Los acertijos son otra buena opción para desarrollar el carácter y las aptitudes, especialmente aquellos que toman varios días en resolver, tales como los rompecabezas y los acertijos de palabras o adivinanzas. Todos estos juegos son estupendas actividades sociales. ¡Presente a su hijo(a) un nuevo reto para resolver cada día o semana!



Estatuas Musicales

Este juego es una variación de las sillas musicales. Pida a su hijo(a) y a sus amigos(as) que bailen alrededor de la habitación al compás de la música; cuando la música se detenga, todos tendrán que quedarse quietos como una estatua. La persona que se mueva antes de que inicie la música quedará eliminada. Es buena idea solicitar la ayuda de los jugadores eliminados para determinar quién se está moviendo. El jugador que se mueva menos será el ganador.



Lobo Cojo

Se marca un área de juegos con una guarida de lobos en un extremo y un refugio en el otro extremo. El juego comienza con los jugadores en el refugio y el lobo en la guarida. Los jugadores salen y comienzan a provocar al lobo diciéndole frases como, “¿quién le tiene miedo al lobo feroz?” o “¡el lobo cojo no puede atraparnos!”

¡Cuando el lobo vea el momento correcto, empieza el ataque! El lobo únicamente puede correr tres pasos y luego debe brincar sobre un pie. Cualquier jugador que sea atrapado se convierte en un lobo y debe ayudar a capturar a otros jugadores. Cuando todos los demás jugadores se encuentren en el refugio, los lobos regresan a la guarida.

Los demás jugadores vuelven a salir a provocar a los lobos; los jugadores corren mientras los lobos los persiguen y capturan. El juego termina cuando únicamente quede un jugador; dicho jugador se convierte en el lobo cojo y los lobos se convierten en los demás jugadores.

Este juego es divertido para los niños jóvenes y crea un sentido de aventura.

Conclusión

Una Nota Especial para los Padres de Familia:

Esperamos que la información contenida en el Plan de Acción “Jugada Triple” para Padres de Familia le sea de utilidad y lo exhortamos a incorporar muchas de estas ideas en la rutina diaria de su familia. Recuerde que los hábitos de alimentación y ejercicio son comportamientos aprendidos que suelen adoptarse durante la niñez. Los padres de familia son los encargados de establecer las políticas del hogar, así que asegúrese de que todos “¡entren al juego!”

Al fomentar los intereses atléticos y físicos de su hijo(a), usted también tendrá la oportunidad para comentar con él/ella distintas cuestiones sociales importantes que forman el carácter y desarrollan el auto-estima. Con el paso del tiempo, este diálogo abierto puede incrementar las probabilidades de que su hijo(a) le solicite un consejo en vez de acudir con sus amigos(as) al enfrentar una situación difícil.

Sobre todo, ¡recuerde que las actividades deben ser divertidas! Sea paciente con su hijo(a) mientras le presenta nuevas ideas y actividades. Los niños suelen aprender mediante la repetición, de modo que usted debe reiterar los puntos clave. Esta guía fue diseñada pensando en usted y por eso lo exhortamos a aprovecharla. Siéntase en libertad de agregar cualquier información relevante o los conocimientos y experiencias adicionales que usted tenga sobre los temas expuestos.

Le agradecemos el haber tomado un enfoque proactivo en relación con la salud y el bienestar de su hijo(a) y el haber apoyado este proyecto. Como siempre, nuestro éxito depende de su participación activa.

Recuerde que esta guía cuenta con una pequeña muestra de todos los excepcionales elementos que ofrece el programa Jugada Triple: Un Plan de Acción para la Mente, el Cuerpo y el Alma. Lo exhortamos a visitar el Boys & Girls Club cerca de su casa para experimentar todos los magníficos elementos que le ofrece este programa.

Atentamente,
Sus amigos de los Boys & Girls Clubs of America,
The Coca-Cola Company y Kraft Foods, Inc.

Recursos

FLEXIBILIDAD: Ejercicios de Estiramiento

RECOMENDACIONES PARA ESTIRARSE

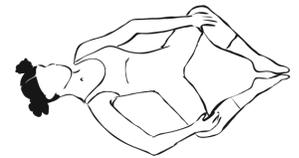
Los ejercicios de estiramiento se realizan durante aproximadamente 10 minutos después del calentamiento. Estos ejercicios deben incluir distintos ejercicios “estáticos” con movimientos lentos y graduales. Los miembros deben evitar los ejercicios “balísticos” o rebotantes. Se recomienda variar los ejercicios de estiramiento alternando entre cuatro o cinco estiramientos distintos cada día. A continuación se presentan algunas recomendaciones para los ejercicios de estiramiento:

- Realice las sesiones de estiramiento sobre una superficie suave, tal como el césped o un tapete.
- La respiración debe ser larga y profunda. Concéntrese en inhalar a dos (2) pulgadas por debajo del ombligo y luego exhale lentamente a dos (2) pulgadas por debajo del ombligo mientras comienza a estirarse.
- El estiramiento debe continuar hasta el punto en que sienta el primer malestar.
- Sostenga el estiramiento mientras cuenta del 1 al 10. Relájese. Repita dos veces.

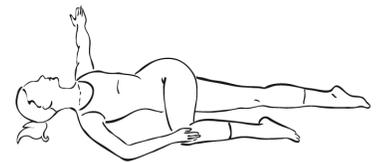
ESTIRAMIENTOS

Siga las instrucciones que aparecen a continuación para demostrar los siguientes ejercicios de estiramiento y orientar a los jóvenes.

Estiramiento de Ingle en Posición Acostada – Recuéstese sobre su espalda con las rodillas flexionadas de modo que pueda juntar las plantas de los pies. Separe sus rodillas lo más que pueda. Es posible aplicar una ligera presión con sus manos sobre sus rodillas para hacer más amplio el estiramiento. Esta posición estira la ingle.



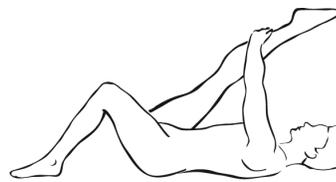
Extensión de la Cadera y la Parte Inferior de la Espalda – Recuéstese sobre su espalda y doble su rodilla derecha a un ángulo de 90 grados. Gire el torso de modo que pueda tocar el suelo con la parte interior de su rodilla. Asegurese que sus hombros estén planos sobre el suelo. Coloque su brazo izquierdo sobre su rodilla y empújela hacia el piso para hacer más amplio el estiramiento. Repita el proceso del lado opuesto. Esta posición estira los oblicuos.



Giro Sentado – Siéntese en el suelo con su pierna derecha estirada frente a su cuerpo y doble su pierna izquierda a un ángulo de 90 grados. Cruce su pie izquierdo sobre su pierna derecha de modo que quede fuera de la rodilla. Gire el torso lo más que pueda en dirección de su pierna izquierda. Coloque su codo derecho en la parte exterior de su rodilla izquierda. Aplique una presión con su codo sobre la rodilla a fin de hacer más amplio el estiramiento. Repita el proceso del lado opuesto. Esta posición estira la columna vertebral y los oblicuos.



Estiramiento del Tendón de la Corva – Recuéstese sobre su espalda con las rodillas flexionadas de modo que sus pies queden planos sobre el suelo. Enderécese y levante su pierna izquierda hasta que esté perpendicular con relación a su cuerpo. Coloque sus manos detrás de su rodilla derecha y estire la pierna lo más cerca de su cuerpo que pueda. Repita el proceso con su pierna izquierda.



Estiramiento del Tendón de la Corva – Variaciones

Estiramiento del Tendón de la Corva con Flexión – Póngase de pie con sus pies juntos. Presione sus pies en dirección hacia el suelo. Flexione suavemente su cintura hacia adelante (evite rebotar). Deje que sus brazos cuelguen hacia abajo. Mantenga sus piernas rectas y no cambie de posición mientras cuenta del 1 al 15. Mientras mantiene esa posición, continúe presionando sus pies en dirección hacia el suelo y estire sus caderas hacia arriba. Relájese y enderece su cuerpo lentamente. Repita el ejercicio.

Estiramiento del Tendón de la Corva en Posición Sentada – Siéntese sobre el suelo con sus piernas en posición de “V”. Estire su cuerpo sobre su pierna derecha y asegúrese de mantener rectas sus rodillas. Toque con sus manos la planta de su pie derecho para hacer más amplio el estiramiento. Repita el proceso con su pierna izquierda.

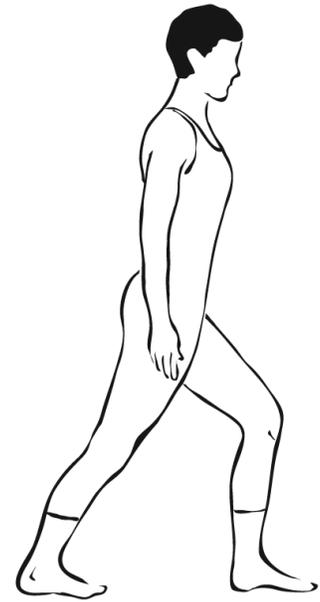
Estiramiento del Tendón de la Corva en Posición de Pie - Póngase de pie en posición recta y coloque su pierna izquierda hacia adelante a una distancia mayor a la del ancho de sus hombros en relación con su pierna derecha. Gire el pie derecho hacia fuera de manera perpendicular a su cuerpo. El pie izquierdo debe quedar en línea con el cuerpo. Flexione su cuerpo sobre su pierna izquierda e intente alcanzar su pie izquierdo. Para repetir el procedimiento con la pierna opuesta, coloque su cuerpo en posición recta y gire hacia la otra pierna manteniendo sus pies bien plantados. Esta posición estira las pantorrillas, el tendón de la corva y la espalda.

Paso Lanzado – Comience caminando hacia adelante con pasos pequeños (la mitad de un paso normal). Mantenga sobre el suelo el talón del pie trasero y la rodilla recta mientras da un paso hacia adelante. Haga una pausa y sostenga cada paso mientras cuenta del 1 al 5. Sienta el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. Dé un paso hacia adelante y repita el ejercicio con la otra pierna.

Incremente gradualmente la longitud de sus pasos y sostenga cada uno con el talón hacia abajo. Evite que el talón se despegue del piso al tomar cada paso. Al extender hacia arriba el mismo brazo de la pierna de atrás, esto aumenta el estiramiento en la parte lateral del cuerpo.

Enseguida, dé una zancada completa bajando la rodilla trasera hacia el piso con cada paso. (Despegue el talón del piso al realizar este movimiento.) Mantenga los hombros rectos y sostenga la posición. Sienta el estiramiento en los músculos flexores de la cadera y en el muslo de la pierna trasera. Alargue el brazo sobre su pecho hasta tocar el hombro opuesto y gire ligeramente el torso. Esto sirve para estirar el costado y el hombro.

Estiramiento de los Cuadríceps – Recuéstese sobre su lado izquierdo con el brazo izquierdo estirado para apoyar su cabeza. Flexione su rodilla derecha y tome su tobillo con la mano derecha. Jale suavemente su pie hacia el glúteo. Repita el proceso en el lado derecho con su pierna izquierda. Esta posición estira los cuadríceps.



Juego de Bingo para los Huesos y Dientes Saludables	Calcio	Queso	Col Verde	Yema de Huevo
	Esmalte	Hilo Dental	Saltar la Cuerda	Lactosa
	Leche	Grupo de los Lácteos	Vitamina de la Luz Solar	Dos Veces al Día
	Caminar	Yogurt	20 Minutos	206

Juego de Bingo para los Huesos y Dientes Saludables	Queso	Col Verde	Yema de Huevo	Esmalte
	Hilo Dental	Saltar la Cuerda	Lactosa	Leche
	Grupo de los Lácteos	Vitamina de la Luz Solar	Dos Veces al Día	Caminar
	Yogurt	20 Minutos	206	Calcio

Juego de Bingo para los Huesos y Dientes Saludables	Col Verde	Yema de Huevo	Esmalte	Hilo Dental
	Saltar la Cuerda	Lactosa	Leche	Grupo de los Lácteos
	Vitamina de la Luz Solar	Dos Veces al Día	Caminar	Yogurt
	20 Minutos	206	Calcio	Queso

Juego de Bingo para los Huesos y Dientes Saludables	Yema de Huevo	Esmalte	Hilo Dental	Saltar la Cuerda
	Lactosa	Leche	Grupo de los Lácteos	Vitamina de la Luz Solar
	Dos Veces al Día	Caminar	Yogurt	20 Minutos
	206	Calcio	Queso	Col Verde

Juego de Bingo para los Huesos y Dientes Saludables	Esmalte	Hilo Dental	Saltar la Cuerda	Lactosa
	Leche	Grupo de los Lácteos	Vitamina de la Luz Solar	Dos Veces al Día
	Caminar	Yogurt	20 Minutos	206
	Calcio	Queso	Col Verde	Yema de Huevo

Juego de Bingo para los Huesos y Dientes Saludables	Hilo Dental	Saltar la Cuerda	Lactosa	Leche
	Grupo de los Lácteos	Vitamina de la Luz Solar	Dos Veces al Día	Caminar
	Yogurt	20 Minutos	206	Calcio
	Queso	Col Verde	Yema de Huevo	Esmalte

Juego de Bingo para los Huesos y Dientes Saludables	Saltar la Cuerda	Lactosa	Leche	Grupo de los Lácteos
	Vitamina de la Luz Solar	Dos Veces al Día	Caminar	Yogurt
	20 Minutos	206	Calcio	Queso
	Col Verde	Yema de Huevo	Esmalte	Hilo Dental

Juego de Bingo para los Huesos y Dientes Saludables	Lactosa	Leche	Grupo de los Lácteos	Vitamina de la Luz Solar
	Dos Veces al Día	Caminar	Yogurt	20 Minutos
	206	Calcio	Queso	Col Verde
	Yema de Huevo	Esmalte	Hilo Dental	Saltar la Cuerda

Juego de Bingo para los Huesos y Dientes Saludables	Leche	Grupo de los Lácteos	Vitamina de la Luz Solar	Dos Veces al Día
	Caminar	Yogurt	20 Minutos	206
	Calcio	Queso	Col Verde	Yema de Huevo
	Esmalte	Hilo Dental	Saltar la Cuerda	Lactosa

Juego de Bingo para los Huesos y Dientes Saludables	Grupo de los Lácteos	Vitamina de la Luz Solar	Dos Veces al Día	Caminar
	Yogurt	20 Minutos	206	Calcio
	Queso	Col Verde	Yema de Huevo	Esmalte
	Hilo Dental	Saltar la Cuerda	Lactosa	Leche

MyPyramid

STEPS TO A HEALTHIER YOU

MyPyramid.gov





<p>GRAINS Make half your grains whole</p> <p>Eat at least 3 oz. of whole-grain cereals, breads, crackers, rice, or pasta every day</p> <p>1 oz. is about 1 slice of bread, about 1 cup of breakfast cereal, or 1/2 cup of cooked rice, cereal, or pasta</p>	<p>VEGETABLES Vary your veggies</p> <p>Eat more dark-green veggies like broccoli, spinach, and other dark leafy greens</p> <p>Eat more orange vegetables like carrots and sweetpotatoes</p> <p>Eat more dry beans and peas like pinto beans, kidney beans, and lentils</p>	<p>FRUITS Focus on fruits</p> <p>Eat a variety of fruit</p> <p>Choose fresh, frozen, canned, or dried fruit</p> <p>Go easy on fruit juices</p>	<p>MILK Get your calcium-rich foods</p> <p>Go low-fat or fat-free when you choose milk, yogurt, and other milk products</p> <p>If you don't or can't consume milk, choose lactose-free products or other calcium sources such as fortified foods and beverages</p>	<p>MEAT & BEANS Go lean with protein</p> <p>Choose low-fat or lean meats and poultry</p> <p>Bake it, broil it, or grill it</p> <p>Vary your protein routine — choose more fish, beans, peas, nuts, and seeds</p>
<p>For a 2,000-calorie diet, you need the amounts below from each food group. To find the amounts that are right for you, go to MyPyramid.gov.</p>				
<p>Eat 6 oz. every day</p>	<p>Eat 2 1/2 cups every day</p>	<p>Eat 2 cups every day</p>	<p>Get 3 cups every day; for kids aged 2 to 8, it's 2</p>	<p>Eat 5 1/2 oz. every day</p>

Find your balance between food and physical activity

- Be sure to stay within your daily calorie needs.
- Be physically active for at least 30 minutes most days of the week.
- About 60 minutes a day of physical activity may be needed to prevent weight gain.
- For sustaining weight loss, at least 60 to 90 minutes a day of physical activity may be required.
- Children and teenagers should be physically active for 60 minutes every day, or most days.



Know the limits on fats, sugars, and salt (sodium)

- Make most of your fat sources from fish, nuts, and vegetable oils.
- Limit solid fats like butter, margarine, shortening, and lard, as well as foods that contain these.
- Check the Nutrition Facts label to keep saturated fats, *trans* fats, and sodium low.
- Choose food and beverages low in added sugars. Added sugars contribute calories with few, if any, nutrients.





Diario de Salud y Buena Forma Física

Felicidades por embarcar en esta jornada tan importante de comer saludablemente, mantenerse en forma y formar buenas relaciones. El propósito del Diario de Salud y Buena Forma Física es proveer reflexiones de su vida usando métodos simples – pero efectivos – de hacerse preguntas poderosas. Ejemplos de estas preguntas incluyen:

- ¿Que he aprendido acerca de la salud, nutrición y Buena forma física?
- ¿Cuales son los nuevos hábitos saludables que estoy formando?
- ¿Cómo me siento ya que estoy desarrollando nuevos hábitos?

Metas para la Mente –

Metas para el Cuerpo –

Metas para el Alma –



**BOYS & GIRLS CLUBS
OF AMERICA**

Oficina Nacional
1275 Peachtree St. NE
Atlanta, GA 30309
Phone: (404) 487-5700
www.bgca.org