

# Notas Para Padres

Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Purdue del Condado de LaGrange

Mayo 2024

## Actividades de Arte para el Aprendizaje Socioemocional



Las actividades artísticas son una excelente oportunidad para el aprendizaje socioemocional durante los meses de verano. El Instituto de Integración del Arte y STEAM compartió cómo promueven la conciencia social a través de actividades artísticas. A través del arte, podemos aprender a tomar la perspectiva de los demás, encontrar similitudes y apreciar nuestras diferencias. A través de nuestras pasiones y una comunidad compartida de diversos orígenes, también podemos profundizar las relaciones positivas con los demás. Ya sea que un niño tenga un fuerte interés en las artes o otro tema, estas actividades serán estimulantes para la creatividad de cualquier persona! Aquí hay algunas actividades prácticas de aprendizaje socioemocional a través del arte que los niños pueden hacer en casa o en la escuela:

### Actividad de Dibujo:

Yo Feliz vs. Yo Enojado

**Instrucciones:** Pide a tu hijo que dibuje dos imágenes diferentes para comparar una al lado de la otra. Primero, dibujarán una imagen de cómo se ven cuando están felices. Segundo, dibujarán una imagen de cómo se ven cuando

están enojados. Pídeles que incluyan en la imagen ejemplos de cosas que los hagan felices o enojados.

### Actividad de Collage

Collage de Imágenes

**Instrucciones:** Usando revistas viejas, pide a tu hijo que recorte imágenes de cosas que sean importantes para ellos. Luego, ten una conversación sobre lo que eligieron y por qué eligieron esas imágenes.



### Actividad Musical:

Nombrar la Emoción

**Instrucciones:** Un adulto reproducirá los primeros 10 segundos de una canción o lo suficiente para que suene la primera o dos primeras letras. Los niños tienen que adivinar qué emoción escuchan en la canción (feliz, triste, enojado). Si hay más de un niño, puedes llevar un registro de quién lo dice primero y dar puntos. Después de encontrar la respuesta correcta, todos los participantes pueden intentar cantar la canción con una entonación de emoción diferente. Por ejemplo, si es una canción triste, intenta cantarla alegremente!

Para leer el artículo completo con más actividades, ve a: <https://betterkids.education/blog/5-art-activities-for-social-emotional-learning>

# Alimentación Saludable Para Niños



Comiendo saludable es importante en todas las edades. Ofrece a los niños una variedad de frutas, verduras, granos, alimentos ricos en proteínas y lácteos o alternativas de soja fortificada. Al decidir sobre alimentos y bebidas, elige opciones llenas de nutrientes y limita el azúcar añadido, la grasa saturada y el sodio. Comienza con estos consejos:

- **Ofrece variedad:** Incluye opciones de cada grupo alimenticio: frutas, verduras, granos, alimentos ricos en proteínas y lácteos o alternativas de soja fortificada, en las comidas y meriendas cada día.

- **Conecta durante la comida:** Coman juntos siempre que sea posible. Apaga el televisor y guarda los teléfonos y tabletas, así pueden "desconectarse" y concentrarse en alimentos saludables y en el uno al otro.
- **Facilita una buena nutrición:** Designa un estante o un cajón en tu refrigerador para tus hijos. Abástecele con frutas y verduras cortadas, yogur, mantequillas de frutos secos, y bagels y galletas integrales.
- **Piensa en sus bebidas:** Haz que el agua y la leche descremada o baja en grasa, o las alternativas de soja fortificada, sean opciones fáciles de tomar en tu hogar. Ten recipientes listos para llevar llenos y en el refrigerador para llevar en salidas.
- **Involucra a los niños:** Dependiendo de su edad, los niños pueden pelar frutas, armar ensaladas, medir, servir y cortar. Déjalos crear y nombrar su propio plato.
- **Ten un compañero de compras:** Deja que los niños participen en las compras de la comida en línea o en la tienda. Recompénsalos dejándolos elegir su fruta favorita o tal vez una nueva.

Source: <https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-kids>

## Batido de naranja y plátano

El dulce perfecto para terminar un caluroso día de verano! Mezcla los ingredientes en la licuadora y disfruta

### Ingredientes:

- 1 plátano (congelado)
- 1/2 taza de yogur bajo en grasa (natural)
- 1/2 taza de jugo de naranja (preparado)

### Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla bien.
3. Agrega más líquido si deseas que la bebida sea más ligera.

### Información Nutricional

1/2 taza. Calorías: 119, Grasa: 1g, Colesterol: 4mg, Sodio: 44mg, Carbohidratos: 24g, Fibra: 2g, Azúcares: 17g, Proteínas: 4g, Vitamina D: 0mcg, Calcio: 122mg, Hierro: 0mg, Potasio: 479mg



Source: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/orange-banana-frosty>

Viviana Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

[www.extension.purdue.edu/LaGrange](http://www.extension.purdue.edu/LaGrange)

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame (260) 499-6334. Visite nuestra oficina 114 W Michigan St, LaGrange **Cuéntele a alguien sobre nosotros!**



Extension - Health and  
Human Sciences

Es política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades y instalaciones sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el sexo, la edad, el origen nacional o la ascendencia, el estado civil, el estado parental, la orientación sexual, la discapacidad o el estado como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.