

NUTRICIÓN

por su
cuenta



Lección

GD-000-04a 8/05

Bienvenido a la clase de Zowzoo para llevar a casa. Esta clase se concentra en la actividad física y su hijo. Acompaña al video de Zowzoo que le dieron en la oficina de WIC. El video de Zowzoo es suyo.

Para obtener crédito por tomar esta clase:

1. Lea la información siguiente.
2. Enséñele el video de Zowzoo a su hijo. Le recomendamos que vea el video y participe con su hijo.
3. Llene el cuestionario adjunto antes de su próxima cita de WIC.
4. Devuelva el cuestionario al personal de WIC cuando vaya a su próxima cita.

A su hijo por naturaleza le gusta jugar de manera creativa y activa. El juego activo es muy importante para la salud y el desarrollo del niño.

El movimiento y la actividad física le ayudan a su hijo a:

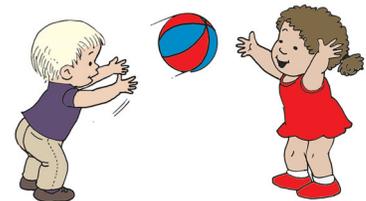
- Aprender cómo se mueve el cuerpo. A medida que crece, aprenderá a hacer actividades y practicar deportes más complicados.
- Desarrollar su cerebro y aprender nuevas habilidades.
- Tener confianza en sí mismo mientras aprende.
- Usar la energía de los alimentos para mantener un peso sano.
- Sentirse tranquilo y de buen humor.
- Desarrollar huesos y músculos fuertes y sanos.
- Disminuir el riesgo de padecer enfermedad del corazón, diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, obesidad y cáncer.



Zowzoo

Como padre de familia, usted es el mejor ejemplo para su hijo. Puede ayudar a su hijo a llevar un estilo de vida saludable y activo al:

- Ser activo usted mismo. Si su hijo lo ve hacer actividades que disfrute, aprenderá que la actividad física es divertida e importante.
- Ser positivo. Si su hijo ve que usted tiene una actitud positiva respecto a la actividad física, él la disfrutará también.
- Elogiar a su hijo cuando haga bien alguna actividad o aprenda una nueva habilidad.
- Ser activo con su hijo; esto lo hará sentirse querido y especial. Tanto usted como su hijo disfrutarán de pasar tiempo juntos.
- Darle a su hijo el tiempo y espacio necesarios para jugar activamente todos los días.
- Tener un lugar dentro de la casa donde el niño pueda rodar, saltar, bailar y dar volteretas sin peligro.
- Planear actividades para su hijo, como caminar, andar en bicicleta, patinar y nadar.
- Darle a su hijo tiempo también para practicar actividades no estructuradas, por ejemplo:
 - bailar al ritmo de la música en la sala.
 - jugar en el arenero o en el parque con sus amigos y familiares.
- Limitar el tiempo que pasan con la televisión, la computadora y los videojuegos a no más de una o dos horas al día de programas y videos adecuados para los niños.



Crear un estilo de vida saludable y activo para su hijo y su familia tendrá beneficios que durarán toda la vida, así que ¡póngase en movimiento y sea activo con su hijo hoy mismo!

¿Qué cosa piensa hacer para ayudar a su hijo a ser físicamente activo?



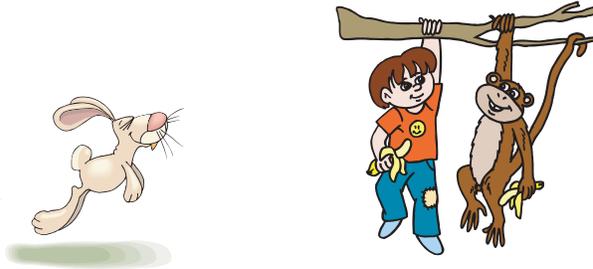
Actividades para su hijo

Anime a su hijo a ser creativo y usar su imaginación al jugar. Haga algunas de estas actividades con su hijo, para ver si le gustan.

Los animales de Zowzoo

Dígale a su hijo que haga lo que hacen los animales de Zowzoo:

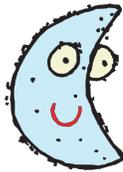
- Saltar como conejo.
- Colgarse como mono.
- Volar como lorito.
- Dar abrazos como el oso polar.
- Bailar como Zowzoo.



Caminar con imaginación

Dígale a su hijo que camine como si estuviera:

- en la selva.
- en el Ártico.
- en la luna.
- en el lodo.
- sobre la arena caliente.



Caliente y frío

Esconda un objeto pequeño en alguna parte de la casa y dígame a su hijo que está “caliente” al acercarse al objeto o “frío” al alejarse de él. Si su hijo ya entiende bien *caliente* y *frío*, dibújeme un mapa sencillo para seguir en lugar de las palabras.

Caminar sobre la línea

Dibuje una línea con gis, o use una grieta de la banqueta. Dígame a su hijo que mantenga el equilibrio al caminar sobre la línea. Enséñele cómo hacerlo.

Pista de obstáculos

Ponga varios cojines en fila, dejando un espacio suficientemente grande para que su hijo brinque entre ellos. Dígame a su hijo que brinque los cojines.

Ladrillos gigantes

Use bolsas de papel del supermercado para envolver cajas de cereal vacías. Haga que su hijo dibuje en la superficie de las cajas para convertirlas en ladrillos gigantes. Use los ladrillos para construir una pista de obstáculos para que su hijo la recorra.

Diversión con globos

Lance un globo al aire y dígame a su hijo que le pegue con cierta parte del cuerpo, como con el brazo o la pierna. Deje que su hijo lance el globo y que le diga a usted con qué parte del cuerpo le pegue. Para los niños menores de 3 años, pruebe rodar una pelota del uno al otro.

De aquí para allá

Dígale a su hijo que corra, brinque, salte, se deslice o baile de un lugar a otro. Después deje que su hijo le diga a usted cómo hacerlo.

Hora de los cuentos

Dígale a su hijo que actúe su cuento favorito mientras usted se lo lee.

Ayúdele a su hijo a aprender a:

- saltar
- bailar
- dar volteretas
- atrapar
- colgarse
- brincar objetos no muy altos

Mencione dos actividades que piensa realizar con su hijo la próxima semana.

1. _____

2. _____



Por favor, vea el video de *Zowzoo* con su hijo antes de llenar esta forma. Devuelva la forma completa a la personal de WIC en su próxima cita.

Mi grupo étnico es:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Blanco | <input type="checkbox"/> Asiático |
| <input type="checkbox"/> Hispano | <input type="checkbox"/> Nativo americano |
| <input type="checkbox"/> Afro americano | <input type="checkbox"/> Otro |

Por favor, conteste las siguientes preguntas sobre el mayor de sus hijos que esté inscrito en WIC y que haya visto el video de *Zowzoo*.

1. Mi hijo tiene: _____ años _____ meses
2. Mi hijo es **niño/niña** (indique uno) y vio el video de *Zowzoo* en **inglés/español** (indique uno).
3. Mi hijo vio el video de *Zowzoo*:
 0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5-9 veces 10+veces
4. ¿Alguna vez le pidió su hijo ver el video de *Zowzoo*? Sí No
5. ¿Empezó a pedir su hijo alguno de estos alimentos **más seguido** después de ver el video de *Zowzoo*?

Plátanos Sí No

Naranjas Sí No

Papitas Sí No

Agua Sí No

Dulces Sí No

Refrescos Sí No

6. En general, ¿qué tanto se movió su hijo en cada una de las siguientes escenas del video de *Zowzoo*? (marque su respuesta)

	No se movió			Se movió mucho
Escena de la selva (mono)	0	1	2	3
Escena del jardín (conejo)	0	1	2	3
Escena de la huerta (lorito)	0	1	2	3
Escena del Ártico (oso polar)	0	1	2	3

7. En la escala del 1 al 4, **marque el número que indique cuánto** está de acuerdo con lo siguiente:

	Nada			Mucho
Me gustó el video.	1	2	3	4
Bailé con mi hijo durante el video.	1	2	3	4
El video sirvió para hacer mover a mi hijo.	1	2	3	4
El video me dio nuevas ideas para ayudar a mi hijo a ser activo.	1	2	3	4
La lección me dio ideas para ayudar a mi hijo a ser activo.	1	2	3	4
WIC debería ofrecer más clases como ésta.	1	2	3	4

Por favor, voltee la página

8. En comparación con otros programas infantiles, indique el número de estrellas que **usted** le daría al video de Zowzoo.



1

Muy malo



2



3



4

Excelente

9. En comparación con otros programas infantiles, indique el número de estrellas que **su hijo** le daría al video de Zowzoo.



1

Muy malo



2



3



4

Excelente

10. ¿Que cosa piensa hacer para ayudar a su hijo a ser físicamente activo?

11. ¿Tiene algún otro comentario sobre Zowzoo o sobre la clase para llevar a casa? _____

¡Gracias por sus comentarios!