

# Home & School

Working Together for School Success

CONNECTION®

April 2018

Booker Independent School District



## SHORT NOTES

**"I remember that!"**

Your child may recall information better if she uses strategies to cement facts and details in her mind. For example, she might close her eyes and visualize each type of coin with its value written on it. Or she could silently repeat instructions immediately after the teacher gives them.

### Learn about birds

Making a bird feeder will encourage your youngster to observe nature. Have him coat an empty toilet paper tube with peanut butter and roll it in birdseed. Hang it from a tree branch. Then, your child can sketch his feathered visitors and try to identify them using a library book or website.

### DID YOU KNOW?

Take Our Daughters and Sons to Work Day is April 26. If your employer allows it, give your youngster an on-site glimpse of your job. Show her what you do, and try to assign her a special job. She might help with a window display or organize your files, for instance.

### Worth quoting

"We all live with the objective of being happy; our lives are all different and yet the same." *Ann Frank*

## JUST FOR FUN

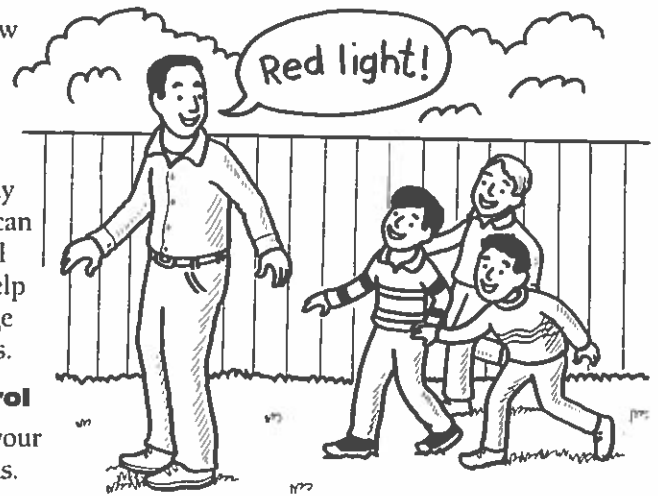
**Q:** You can see me in water, but I never get wet. What am I?

**A:** My reflection.



## In charge of me

If your child knows how to manage his emotions and behavior, he'll do better at getting along with others and handling the ups and downs of everyday life. These skills, in turn, can make him more successful in school and at home. Help your youngster take charge of himself with these ideas.



### Encourage self-control

- Play games that require your child to think before he acts. For instance, try Red Light, Green Light. Name a way for him to cross the room or yard (skip, hop, tiptoe). He'll have to resist the urge to move unless you give him the "Green light" and make himself stop when you say "Red light."
- Tell your youngster what you expect before heading into situations that are hard for him. Maybe he tends to put random items in the grocery cart. Describe what you want him to do instead, such as getting permission before taking groceries off a shelf. Then, let him know you notice when he does what you asked.

### Be a coach

- Ask questions or make gentle suggestions when your child is frustrated. Say he's upset because he can't solve a math problem for homework. You could ask, "Where could you find help?" Or recommend that he take a break or temporarily switch to another assignment.
- Talk about how you deal with your own feelings. You might say, "I'm aggravated about this notice from the cable company. I'll call customer service once I've had a chance to calm down."♥

## Play it safe

Visiting playgrounds gives your youngster a chance to be active and social. Keep her safe with these precautions.

**Supervision.** Watch your child closely as she plays. Or consider taking turns with a neighbor who has kids—that gives your youngster the added benefit of having a playmate.

**Equipment use.** Remind her to go down the slide instead of up it and to swing from monkey bars rather than climbing on top of them. Also, she should stand or walk a safe distance away from swings that other children are using.

*Note:* Tell your youngster never to chase after a ball that rolls into the street. She can ask you or another adult to get it for her.♥



# Kindness: Spring into action

Being kind is always in season—and it can give your child a more positive outlook and help her think of others. Try these tips for encouraging kindness.

**Surprise, surprise!** Together, brainstorm ways your youngster could surprise someone with kindness. She might leave a cheerful message for a neighbor (“You



brighten my day”) with sidewalk chalk and sign her name. Or perhaps she’ll make a list of things she admires about a sibling and put it where he will find it. At school, maybe she’ll let a classmate go ahead of her at the water fountain.

**Reach out.** As a family, think about how to show kindness in your community. Deliver Meals on Wheels, and have your child decorate place mats to include. Or save spare change in a jar—when it’s full, buy crayons and coloring books from the dollar store and donate them to a children’s hospital.♥

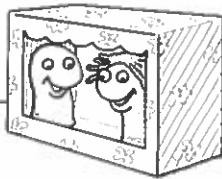
## ACTIVITY CORNER

### A passion for hobbies

Having a hobby gives your youngster a productive way to spend free time while building skills he can apply in school. Encourage him to develop a hobby with this advice.

#### Find a good fit

Notice what your child is interested in. If he likes putting on puppet shows or building things, look for supplies at home or visit a craft store. He might discover odds and ends to make a puppet theater or discover a robot-building kit.



#### Provide opportunity

Make sure your youngster has time to explore his hobby—limiting screen time can help! Also, give him a portable container for storing supplies or his collection of trading cards or stamps. He’ll have an easy way to enjoy his hobby wherever he goes.

#### Boost knowledge

Suggest that your child read books or watch how-to videos. A hobby shop may offer free classes. Or the school, library, or community center might have a club or class related to his hobby.♥



## PARENT TO PARENT

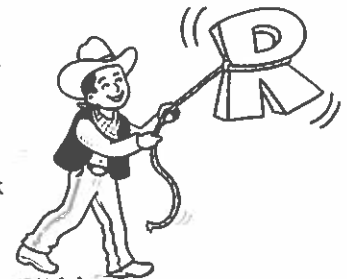
### How to give effective feedback

My third grader, Jack, gets speech therapy to help him say his Rs. His therapist shared ideas for giving him feedback when I work with him at home—and her suggestions are useful for more than just speech practice.

First, she recommended that I be specific so Jack knows exactly what he did well. I might tell him, “You said your Rs correctly at the beginning *and* the end of river.” I’ve been trying out the therapist’s advice in other situations, too. Recently, I said, “It was nice of you to help your brother reach that toy,” instead of, “You’re a good brother.”

I also encourage Jack by being positive. When he mispronounces a word, I’ll say something like, “You’ve almost got it! Try again.” That strategy also comes in handy when he wipes down the kitchen table but leaves a few crumbs, for example.

The more I use these techniques, the more natural they feel. Jack’s speech is improving, and I feel like my parenting is, too.♥



## Q & A

### Reading between the lines

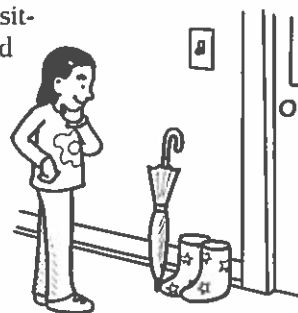
**Q:** My daughter’s teacher said the class is learning to make inferences—or, as Sadie explained it, “read between the lines.” What are fun ways to work on this at home?

**A:** Try using everyday situations to let your child practice inferring. You might have family members put umbrellas and rain boots by the door before bed and ask, “What can you infer?” (It’s supposed to rain

tomorrow.) Or set out a colander, and boil a pot of water. She might infer that you’re making macaroni for dinner.

When your daughter makes a statement like “The dog sure doesn’t like thunder!” say, “How can you tell?” She may point out that he hides under the table or is glued to your side during storms.

Ask these same questions when you read together: “What can you infer?” and “How can you tell?” Her real-life practice is sure to come in handy.♥



## OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ideas that promote school success, parent involvement, and more effective parenting.

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated  
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630  
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com  
www.rfeonline.com  
ISSN 1540-5621

# Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

April 2018

Booker Independent School District



## BEST BITES

### Better sports snacks

Whether it's your turn to provide team snacks or your child is picking out his own post-practice snack, help him choose something nutritious. Browse the produce aisle for fresh fruit like oranges or grapes. Or look for a winning combination of protein and complex carbohydrates, such as string cheese with whole-wheat crackers.

### Dance away

Hip-hop, tap, ballet... dancing strengthens muscles, improves flexibility, and gives your youngster's heart and lungs a workout. Put on music, and invite her to dance with you or with friends. Is there a style she especially enjoys? Consider signing her up for low-cost classes through your parks and recreation department.

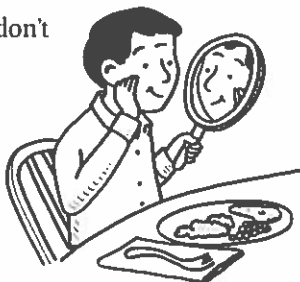
### DID YOU KNOW?

Asparagus is in season, which means it's at its height of flavor and low point in price. To cook, break off the tough ends, and toss with olive oil, salt, and pepper. Roast on a baking sheet at 400° for 10 minutes, top with Parmesan cheese, and cook 5 minutes more.

### Just for fun

**Mom:** Eat your spinach. It'll put color in your cheeks.

**Jack:** But I don't want green cheeks!



## Earth Day food and fun

Every April 22, we celebrate Earth Day—a time to focus on the planet's health. Get your youngster involved, and encourage her to focus on her own health, too, with these eco-friendly activities.

### Enjoy a waste-free meal

Can your family eat an entire meal without wasting any food? One idea is to cut food into smaller pieces before family members serve themselves. For example, set out platters of grilled chicken strips, baked potato halves, and apple slices. Encourage everyone to take only what they think they will eat.

### Throw a leftovers "party"

With your youngster, look through your refrigerator, and make a list of leftovers or other items that need to be eaten soon. Then, she could use her list to create a menu for a meal of leftovers. For instance, she might suggest a casserole with leftover rice and veggies or banana



pudding made with overripe bananas for dessert.

### Join a cleanup

Participate in a neighborhood or park cleanup, and enjoy a picnic afterward. Get trash bags and gloves for picking up litter. Let your child help you pack nutritious foods, such as turkey wraps and fruit salad, in reusable containers. After you've worked up a sweat cleaning up the trash, wash your hands, and eat together. ●

## Easy-on-your-wallet protein

Protein is the building block of your child's bones and muscles. By choosing meatless protein more often, you'll save money and keep the choices healthy. Consider these ideas.

● **Eggs, cheese, and milk.** Combine these three protein-rich ingredients for a simple meatless dinner. You could make scrambled egg burritos, omelets, or even a quiche in a store-bought crust. *Note:* Try to use nonfat milk and low-fat cheese.

● **Beans and legumes.** Plant proteins like these are low in fat and cholesterol. Stretch your protein budget by mixing 1 can black beans (drained, rinsed) with 1 lb. lean ground beef or turkey for burgers or meatloaf. Or toss whole-grain noodles with peas or white beans instead of sausage. ●



## Join the (fit) club!

Starting a neighborhood fitness club can motivate your youngster to stay active with friends. Here's how.

**Organize.** Let your child invite friends over for a planning meeting. Encourage them to start by coming up with a fun name for their club like "Kids on the Move" or "The Fit Crew."

**Brainstorm.** They could think up fun activities, such as playing softball or kickball in their backyards, hosting activity "classes" in their homes, or meeting at the neighborhood pool.



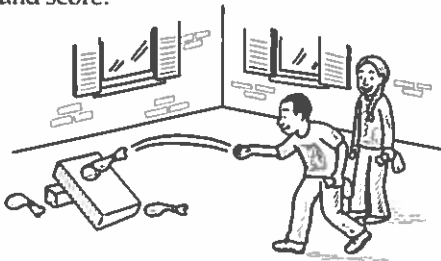
**Plan.** Suggest that they write a schedule that includes the time and place for each meeting, as well as who will lead the event. For instance, a member who has a badminton net might host a game. Or one who knows tai chi may teach a class in the basement.

**Tip:** Point out that they'll need parents' approval to host a meeting at home or for an activity that requires adult supervision, such as riding bikes or going to a playground. ●

### ACTIVITY CORNER

## Beanbag toss

Here's a backyard game that's almost as much fun to make as it is to play. Together, follow these simple steps to create your own beanbag-toss set, then aim, throw, and score!



**Make it.** Turn a large, shallow cardboard box upside down. Give your child a small round paper plate, and have him trace a circle about six inches from one edge of the box. Cut out the circle. Then, prop up the target end of the box on a phone book or a block of wood. Make six beanbags by filling old socks with dry beans and closing them securely with rubber bands.

**Play it.** Give each person three beanbags. Take turns tossing one beanbag at the board. A player earns three points if his bag goes through the hole and one point if it lands (and stays) on the board. The first to reach 21 points wins. ●



## O&A Making takeout more nutritious

**Q:** On busy days, buying takeout often seems like our only choice for dinner. How can I make it healthier?

**A:** Together, collect or print out menus from places that offer nutritious items. Then, help your child circle or highlight the healthiest choices. On a pizza menu, she might circle *thin crust* and toppings like *spinach* and *pineapple*. For a sub shop, she could highlight *whole-wheat bread*, *lean turkey*, and *lettuce*. That way, she'll see at a glance what to order when you're in a rush.



Better yet, plan ahead when possible so you won't need takeout. Have easy-to-cook items on hand like frozen vegetables, instant brown rice, or turkey meatballs. Or make a double batch of soup or a casserole on the weekend, and freeze half to defrost on a busy weeknight. ●

### IN THE KITCHEN

## Healthy homemade condiments

Store-bought condiments often come loaded with sugar and sodium. Try making these healthier versions with your child. (*Note:* Refrigerate each condiment in a jar for at least 2 hours before serving, and keep for up to 2 weeks.)

### Duck sauce

Combine  $\frac{1}{4}$  cup each no-sugar-added preserves (apricot or peach) and applesauce. Stir in  $\frac{1}{2}$  cup rice vinegar, 2 minced garlic cloves, 1 tsp. low-sodium soy sauce, 2 tsp. minced ginger, and 1 tsp. chili powder. Serve with chicken or fish.



### Honey mustard

In a small bowl, whisk together  $\frac{1}{4}$  cup Dijon mustard,  $\frac{1}{4}$  cup honey, and 1 tsp. lemon juice. Your youngster can dip in whole-wheat pretzel sticks or spread on a ham sandwich.

### Ketchup

In a blender, combine 8 oz. tomato paste,  $\frac{1}{4}$  cup apple cider vinegar, 1 cup water, and 2 tbsp. brown sugar. Add  $\frac{1}{2}$  tsp. each garlic powder, onion powder, salt, and all-spice. Blend on high 2–3 minutes. Use on turkey burgers or with sweet potato fries. ●

### OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ways to promote healthy nutrition and physical activity for their children.

Resources for Educators,

a division of CCH Incorporated

128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630

800-394-5052 • rfcustomer@wolterskluwer.com

www.rfeonline.com

Nutrition Nuggets™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

ISSN 1935-4630

# Home & School CONNECTION<sup>®</sup>

Trabajando juntos para el éxito escolar

Abril de 2018



Booker Independent School District

## NOTAS BREVES

### “¡Lo recuerdo!”

Su hija recordará mejor la información que aprende si usa estrategias para asentar en su mente datos y detalles. Por ejemplo, podría cerrar los ojos y visualizar cada tipo de moneda con su valor escrito encima. También podría repetirse en silencio las instrucciones de la maestra inmediatamente después de que las dé.

### Aprender sobre los pájaros

Hacer un comedero para pájaros animará a su hijo a observar la naturaleza. Dígame que recubra un tubo vacío de papel higiénico con manteca de cacahuete y que lo recubra de semillas para pájaros. Cuélguelo de la rama de un árbol. Luego su hijo puede dibujar a los visitantes alados e intentar identificarlos usando un libro de la biblioteca o un sitio web.

### ¿SABÍA USTED?

El Día de Llevar a las Hijas e Hijos al Trabajo se celebra el 26 de abril. Si su empresa lo permite, llévese a su hija para que eche un vistazo a su trabajo. Enséñele lo que hace usted y procure encargarla de una tarea especial. Podría ayudar a decorar una vitrina o a organizar sus archivos, por ejemplo.

### Vale la pena citar

“Todos vivimos con el objetivo de ser felices; nuestras vidas son totalmente distintas y sin embargo son idénticas”.  
Anne Frank

## SIMPLEMENTE CÓMICO

**P:** Puedes verme en el agua, pero nunca me mojo.  
¿Qué soy?

**R:** Mi reflejo.



## A mi cargo

Si su hijo sabe cómo controlar sus emociones y su comportamiento, le resultará más fácil llevarse bien con sus compañeros y sobrellevar los altibajos de la vida cotidiana. Estas destrezas pueden también contribuir a su éxito en la escuela y en el hogar. Ayude a su hijo a hacerse cargo de sí mismo con estas ideas.

### Fomente el autocontrol

- Jueguen a juegos que requieran que su hijo piense antes de actuar. Por ejemplo, jueguen a Luz roja, luz verde. Diga la manera en la que tiene que atravesar la habitación o el patio (a saltos, a la pata coja, de puntillas). Tendrá que resistir su deseo de moverse hasta que usted le dé la “luz verde” y deberá detenerse cuando le diga “luz roja”.
- Dígame a su hijo lo que se espera de él antes de que se vea en una situación difícil para él. Quizá tenga por costumbre poner cosas al azar en la cesta de la compra. Escríbele lo que usted quiere que haga, por ejemplo pedir permiso antes de agarrar un artículo del estante. Luego dele a entender que usted se ha dado cuenta de que hizo lo que le pidió.



### Haga de instructor

- Pregunte o haga sugerencias amables cuando su hijo se sienta exasperado. Dígame que está disgustado porque no puede resolver uno de los problemas matemáticos de su tarea. Usted podría preguntarle: “¿Dónde puedes encontrar ayuda?” También puede recomendarle que se tome un respiro o que haga otra tarea.
- Coméntele cómo gestiona usted sus propios sentimientos. Podría decirle: “Estoy irritado por esta nota de la compañía de cable. En cuanto me tranquilice llamaré al servicio de atención al cliente.” ♥

## Vayan sobre seguro

Las salidas a los columpios del parque proporcionan la ocasión de que su hija haga actividad física y socialice. Proteja su seguridad con estas precauciones.

**Vigilancia.** Observe de cerca a su hija mientras juega. También puede turnarse con una vecina que tenga niños: esto añade el beneficio de que su hija tenga un compañero de juegos.

**Uso de los aparatos.** Recuérdele que por el tobogán se baja y no se sube y que debe balancearse del pasamanos en lugar de trepar por él. Además debería colocarse o caminar a una distancia segura lejos de los columpios que están usando otros niños.

*Nota:* Dígame a su hija que nunca persiga una pelota que se le escapa a la calle. Puede pedirle a un adulto que se la traiga. ♥



# Amabilidad: Pónganse en acción

Ser amable está siempre de temporada y puede darle a su hija una actitud más positiva y ayudarla a pensar en los demás. Pongan en práctica estos consejos para fomentar la amabilidad.

**¡Sorpresa, sorpresa!** Junto con su hija, piensen en formas en que ella podría sorprender



a alguien con su amabilidad. Podría escribir con tiza un mensaje cariñoso para una vecina ("Me alegras el día") y firmarlo con su nombre. También podría hacer una lista de cosas que admira de un hermanito y dejarla donde él pueda encontrarla. En la escuela podría ceder su turno en la fuente a una compañera.

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Pasión por los pasatiempos

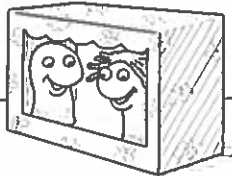
Los pasatiempos son una forma productiva de que los niños pasen su tiempo libre a la vez que desarrollan destrezas que pueden emplear en el colegio. Anime a su hijo a perfeccionar un pasatiempo con estos consejos.

#### Encuentren algo adecuado

Observe qué le interesa a su hijo.

Si le gusta organizar

espectáculos de marionetas o construir cosas, busque materiales en casa o vayan a una tienda de manualidades. Podría hallar todo tipo de cosas para hacer un teatro de marionetas o encontrar un kit para construir un robot.



#### Creen oportunidades

Cerciórese de que su hijo tenga tiempo para explorar su afición y si limita su tiempo frente a la pantalla contribuirá a ello. Dele un recipiente portátil para guardar sus materiales o su colección de naipes de intercambio o de estampillas. Así le resultará fácil disfrutar de su pasatiempo dondequiera que vaya.

#### Apoyen el conocimiento

Sugíerale a su hijo que lea libros o que vea videos de instrucciones. Quizá encuentre clases gratuitas en una tienda de coleccionismo. Y la escuela, la biblioteca o el centro comunitario podrían patrocinar un club o una clase que se relacionen con su pasatiempo.♥

### NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

Resources for Educators,  
una filial de CCH Incorporated  
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630  
800-394-5052 • rfcustomer@wolterskluwer.com  
www.rfconline.com  
ISSN 1540-563X



## DE PADRE A PADRE

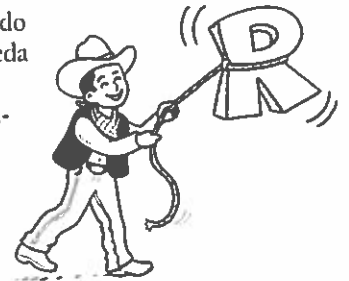
### Cómo hacer comentarios eficaces

Mi hijo Jack está en el tercer grado y hace terapia del habla para pronunciar la R. Su logopeda compartió con nosotros ideas para hacerle comentarios cuando trabajo con él en casa, y sus sugerencias son útiles para algo más que la simple práctica del habla.

En primer lugar me recomendó que sea específica para que Jack sepa exactamente qué hizo bien. Podría decirle: "Pronunciaste la R correctamente al comienzo y al final de remar". También he puesto en práctica el consejo de la logopeda en otras situaciones. Hace poco le dije: "Qué amable fuiste cuando ayudaste a tu hermano a alcanzar ese juguete" en lugar de "Eres un buen hermano".

También animo a Jack a que sea positivo. Cuando pronuncia mal una palabra le digo algo como "¡Casi lo tienes! Inténtalo otra vez". Esta estrategia también es útil cuando limpia la mesa de la cocina pero deja unas cuantas migas, por ejemplo.

Cuanto más uso estas técnicas, más naturales me resultan. El habla de Jack está mejorando y creo que también mejora la forma de educar a mi hijo.♥



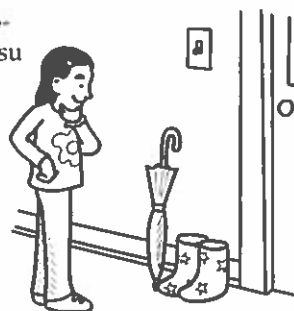
## P & R Leer entre líneas

**P:** La maestra de mi hija me comentó que su clase está aprendiendo a hacer inferencias, o, como me explicó Sadie, a "leer entre líneas". ¿Hay formas divertidas de practicar esto en casa?

**R:** Procure usar situaciones cotidianas para que su hija practique maneras de hacer inferencias. Podría pedir a los miembros de su familia que coloquen junto a la puerta paraguas y botas de agua y pregúntele: "¿Qué puedes

inferir?" (Mañana se esperan lluvias.) O bien saque un escurridor y ponga agua a hervir. Su hija podría inferir que usted va a hacer macarrones de cena.

Cuando su hija diga algo como "¡Al perro no le gustan los truenos!", pregúntele: "¿Cómo lo sabes?" Quizá le conteste que se esconde bajo la mesa o que no se separa de usted durante una tormenta. Haga estas mismas preguntas cuando lean juntas: "¿Qué puedes inferir?" y "¿Cómo lo sabes?" La práctica en el día a día le resultará muy útil.♥



# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Abril de 2018

Booker Independent School District



## BOCADOS SELECTOS

### Mejores meriendas para los deportistas

Tanto si le toca a usted preparar las meriendas para el equipo de su hijo como si él elige su merienda después del entrenamiento, ayúdelo a que elija algo nutritivo. En el pasillo de los productos agrícolas seleccionen frutas como naranjas o uvas. O bien busquen una buena combinación de proteínas e hidratos de carbono complejos como queso en hebras con galletitas saladas integrales.

### Bailen sin cesar

Hip-hop, claqué, ballet... la danza fortalece los músculos, mejora la flexibilidad



y es un buen ejercicio para el corazón y los pulmones de su hija. Pongan música e invítela a bailar con usted o con sus amigas. ¿Le gusta algún estilo en particular? Piense en apuntarla a clases baratas que ofrezca el departamento de parques y recreo de su localidad.

### ¿SABÍA USTED?

Los espárragos están de temporada, lo que quiere decir que saben mejor que nunca y cuestan menos. Para cocinarlos, elimine los extremos duros y sazónelos con aceite de oliva, sal y pimienta. Áselos 10 minutos en una fuente para el horno a 400 °F; espolvoree por encima queso parmesano y cocine 5 minutos más.

### Simplemente cómico

**Mamá:** Cómete las espinacas. Tendrás más color en las mejillas.

**Jack:** ¡Pero yo no quiero mejillas verdes!



## Comida y diversiones para el Día de la Tierra

Cada 22 de abril celebramos el Día de la Tierra, una ocasión para pensar en la salud del planeta. Consiga que su hija se implique y anímela a que piense también en su *propia* salud con estas actividades respetuosas con el medio ambiente.



### Comidas sin desperdicios

¿Puede comer su familia una comida entera sin desperdiciar nada? Una idea es cortar los alimentos en trocitos antes de que su familia se sirva. Por ejemplo, preparen platos con tiras de pollo asado, mitades de papas asadas y rodajas de manzana. Anime a todos a que se sirvan sólo lo que creen que se van a comer.

### Fiesta con "restos"

Busque en la nevera con su hija y hagan una lista de restos de comida y de otros artículos que tienen que comerse pronto. Luego su hija puede usar la lista para crear el menú para una comida de restos. Por ejemplo, podría sugerir un guiso con restos de arroz y

verduras o un budín de banana para el postre hecho con bananas muy maduras.

### Únanse a una limpieza

Participen en la limpieza de un vecindario o de un parque y después disfruten de una merienda. Equípense de bolsas de basura y de guantes para recoger la basura. Junto con su hija preparen en recipientes reciclables alimentos nutritivos como rollitos de pavo y ensalada de frutas. Después de trabajar duro limpiando la basura, lávense las manos y coman. ●

## Proteínas atractivas para el bolsillo

La proteína es el cimiento de los huesos y los músculos de su hijo. Si compra con más frecuencia proteína que no proceda de la carne, ahorrará dinero y sus opciones serán sanas. Tenga en cuenta estas ideas.

● **Huevos, queso y leche.** Combine estos tres ingredientes ricos en proteínas en una sencilla cena sin carne. Podría hacer burritos con huevos revueltos, tortillas de huevo e incluso una quiche con la tapa de masa comprada en la tienda. *Nota:* Procure usar leche descremada y queso bajo en grasa.

● **Legumbres.** Las proteínas vegetales de las legumbres son bajas en grasa y en colesterol. Su presupuesto para la proteína dará más de sí al mezclar 1 lata de frijoles negros (escurridos, aclarados) con 1 libra de carne magra picada de res o de pavo cuando hagan hamburguesas o pastel de carne. O bien mezcle pasta integral con arvejas o alubias blancas en lugar de con salchicha. ●



# ¡Únanse al club atlético!

Fundar un club de ejercicio físico en su barrio puede motivar a su hijo a realizar actividades físicas con sus amigos. He aquí cómo.

**Organicen.** Que su hijo invite a sus amigos a su casa para una reunión de planificación. Anímelos a que empiecen pensando un nombre divertido para su club como “Niños en movimiento” o “Juntos y en forma”.



que tiene una red de bádmin-ton podría ser el anfitrión de un partido. Otro que sabe tai chi podría dar una clase en el sótano.

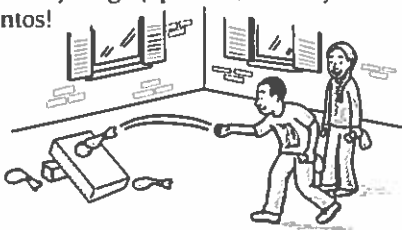
**Consejo:** Explíqueles que necesitarán el consentimiento de sus padres para reunirse en casa o para una actividad que requiera supervisión de un adulto como montar en bici o ir al parque. ♥

## RINCÓN DE ACTIVIDAD



### Lanzamiento de pelota blanda

He aquí un juego para el patio que es casi tan divertido de hacer como de jugar. Sigán juntos estos sencillos pasos para crear su propio equipo de lanzamiento de pelota blanda y luego ¡apunten, lancen y anótense tantos!



**Háganlo.** Vuelvan bocabajo una caja de cartón grande y poco profunda. Dele a su hijo un plato de papel redondo y pequeño y dígame que trace su contorno a unas seis pulgadas de un extremo de la caja. Corten el círculo. Luego apoyen el extremo con la diana sobre la guía de teléfonos o un bloque de madera. Hagan seis pelotas blandas rellenas de calcetines viejos con frijoles secos, cerrando bien los calcetines con gomas elásticas.

**Jueguen.** Dé tres pelotas blandas a cada jugador. Lancen por turnos una pelota al tablero. Un jugador gana tres puntos si su pelota se mete por el agujero y un punto si cae (y permanece) en el tablero. Gana quien primero consiga 21 puntos. ♥

**NUESTRA FINALIDAD**

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos.

Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated  
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630  
800-394-5052 • rfeustomer@wollerskluer.com  
www.rfeonline.com

La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-4673

## P&R Comidas para llevar más nutritivas

**P:** En días atareados, parece que nuestra única opción de cena es comprar comida para llevar. ¿Cómo puedo hacerla más sana?

**R:** Recojan o impriman menús de sitios que ofrecen platos nutritivos. Luego, ayude a su hija a que rodee con un círculo o resalte las opciones más sanas. En un menú de pizza, podría rodear pizza de masa fina e ingredientes como espinacas o piña. Para una tienda de bocadillos, podría resaltar pan de trigo integral, pavo magro y lechuga. Así verá de un vistazo qué pedir cuando vayan con prisa.



Y aún mejor, cuando les resulte posible planeen por adelantado y así no comprarán comida para llevar. Tengan a mano ingredientes fáciles de cocinar como verduras congeladas, arroz integral instantáneo o albóndigas de pavo. O bien hagan doble cantidad de sopa o de un guisado durante el fin de semana y congelen la mitad para descongelarla un día atareado de la semana. ♥

## EN LA COCINA

### Condimentos sanos hechos en casa

Los condimentos que se compran en la tienda suelen estar cargados de azúcar y sodio. Haga estas versiones sanas con su hija. (Nota: Refrigeren cada condimento en un frasco por lo menos 2 horas antes de servirlo y consérvenlo hasta 2 semanas.)

#### Salsa de pato

Combine  $\frac{3}{4}$  de taza de conserva de fruta sin azúcar (albaricoque o durazno) y otro tanto de salsa de manzana. Incorpore  $\frac{1}{2}$  taza de vinagre de arroz, 2 dientes de ajo picado, 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio, 2 cucharaditas de jengibre picado y 1 cucharadita de chile en polvo. Sirva con pollo o pescado.



#### Mostaza a la miel

En un recipiente pequeño mezcle  $\frac{1}{4}$  de taza de mostaza de Dijon,  $\frac{1}{4}$  de taza de miel y 1 cucharadita de jugo de limón. Su hija puede mojar palitos de pretzel o condimentar un sándwich de jamón con la salsa.

#### Kétchup

Usando una batidora, combine 8 onzas de pasta de tomate,  $\frac{1}{4}$  de taza de vinagre de manzana, 1 taza de agua y 2 cucharadas de azúcar morena. Añada  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo y otro tanto de cebolla en polvo, de sal y de pimienta dulce. Bata todo a velocidad rápida de 2 a 3 minutos. Use con hamburguesas de pavo o con camotes fritos. ♥