

Febrero es el mes del corazón

Consejos saludables para el corazón!

Niños

1. Apague el televisor– Limite el tiempo de al menos 2 horas al día
2. Por lo menos 30 minutos de actividad física al día
3. Dieta bien balanceada
4. Limite comidas rapidas, sodas y dulces
5. Comen en la mesa y no sentados en frente de la televisor en la sala



**Marion Fike –Dietitica
MS RD/LD**

Padres

1. Hagan ejercicio 3-4 veces a la semana
2. Llene la mitad de su plato de frutas y/ o vegetales
3. Come mas comidas de avena cada dia
4. Come mas nueces cada dia
5. Si quiere comer chocolate, come chocolate oscuro



**Si tiene alguna pregunta,
por favor de hablar a:**

806/677-5243



**Region 16 ESC ECI
5800 Bell St
Amarillo, TX 79109**



Introducción de ECI!

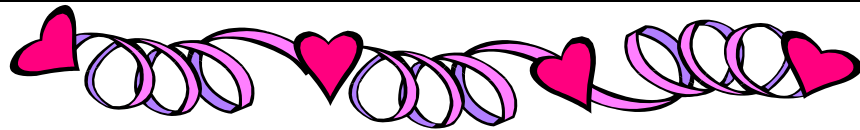


Sally Thomas ha sido un especialista en intervención temprana con región 16 ECI durante 14 años. Su área es de los tres condados en la esquina noreste de la Panhandle; tambien ha proporcionado servicios a los niños en Dumas, Borger, Pampa, Canadian en el pasado. Ella tiene un certificado de maestra y fue maestra antes de unirse a ECI. Ella realmente disfruto de su experiencia de maestro de 1^o a 8^o grado, pero los bebés son su verdadero amor. No hay nada como la mirada en la cara de los padres cuando su bebé alcanza un hito importante y el desafío de ayudar a los bebés siempre es gratificante. Sally esta trabajando para completar su Maestría en educación especial-autismo a través de la Universidad de Texas–Permian Basin este mayo! Las oportunidades de entrenamiento adicional, que Sally ha ganado en el área de autismo y necesidades especiales, beneficiará a las familias y los niños ECI.

Sally está casada con Toby que es un mecánico y tiene dos hijos y dos nietos que cumplirán tres y cinco años en julio. Le gusta pasar su tiempo libre trabajando en su patio, manejando motos de conducción con su marido, y pasando tiempo con sus hijos y nietos.

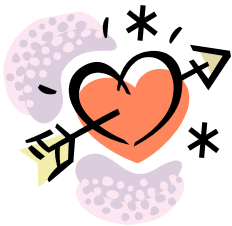


**Sally Thomas
EIS/SC**



6 Maneras de enseñar a su hijo que usted lo ama!

- ♥ **Que sea una fecha!** Plan de una fecha para que sólo usted y su niño para divertirse y pasar tiempo de calidad juntos.
- ♥ **Darles un abrazo/hacerles un cariño!** Leer un libro y tener tiempo de abrazarlos y hacerles un cariño. .
- ♥ **Pongase a jugar con su hijo!** Volver a su infancia y divertirse apilando bloques, jugando en casa o dibujar fotos con su hijo.
- ♥ **Cánte!** Componen una canción sobre cuánto amas a tu bebé/hijo. Los bebés les encanta el sonido de las voces de sus padres. Haga que su hijo mayor cantar junto con usted!
- ♥ **Hacer proyectos y tareas juntos!** Pídeles que le ayudan a limpiar, cantar una canción y hacerlo divertido. Emparejar los calcetines al tiempo de lavado es una divertida actividad de contar con la ayuda de su hijo.
- ♥ **Digale “Te quiero!”** Uno nunca basta de decirles “Te quiero” a los hijos!



Actividades para el día de San Valentín

- ♥ Use cortadores de galletas para recortar corazones de plastilina rojo y rosa.
- ♥ Hacer pinturas y deje que su bebé disene su propia tarjeta de San Valentín para un ser querido.
- ♥ Hacer un libro de Amor o tarjetas con su niño de todas las cosas o personas que se aman! También puede hacer un libro para su bebé y decirles los nombres e historias de todas las personas que lo aman!
- ♥ Utilice las colores viejas o rotas para derretir y poner en moldes de corazón para hacer lápices de colores de corazón para su hijo.
- ♥ Deje que su bebé juega con una caja vacía de chocolates (haga que quite y ponga la tapa de la caja varias veces). También puede ocultar juguetes dentro para que puedan encontrar.
- ♥ Tema del día de San Valentín aperitivos durante todo el día! Use galletas de corazón para recortar sandwiches, panqueques o fruta y para terminar, un licuado de frutas rojas!

Sitios del red para actividades de San Valentín

<http://stayathomeeducator.com/edible-paint-great-for-baby/>

<http://www.dealiciousmom.com/edible-play-dough-10-yummy-recipes/>

<http://www.thekitchn.com/5-cute-kid-friendly-treats-for-valentines-day-165805>

<http://theeducatorsspinonit.blogspot.com/2012/02/hands-on-activities-for-your-baby-to.html>



Para traducir los sitios del red use este sitio- <http://www.bing.com/translator>