

# NUTRITION

On Your Own

Self-Paced Lesson

SP – Zobey: The Locomotion Lab



## Bienvenido a la clase autodidacta de “El laboratorio del movimiento” de Zobey

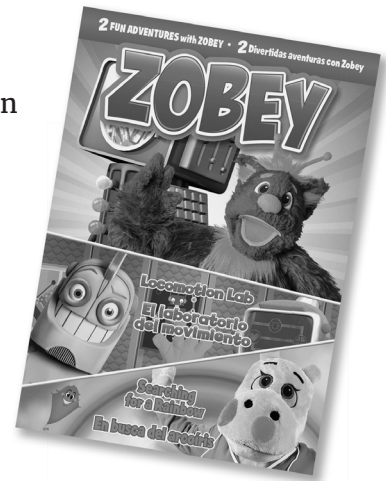
### Instrucciones:

1. Ve el video “El laboratorio del movimiento” de Zobey en casa junto a tu hijo. Pueden verlo en línea o en el DVD que te dieron en tu clínica de WIC. ¡Bailen y diviértanse juntos!
2. Lee la información.
3. Contesta las preguntas.
4. Lleva este formulario a tu clínica de WIC para recibir los créditos de esta clase.

**Padres: ¡ustedes pueden ayudar a que sus hijos puedan resolver problemas!**

### Aquí te ofrecemos algunos consejos:

- Pídele a tu hijo que te ayude a planear un platillo. Pídele que piense en alimentos de diferentes colores y tipos para crear una comida llena de colores y nutritiva.
- Como a los niños les encanta jugar a encontrar cosas, esconde varios objetos por la casa o afuera y pídele que los encuentre. Este divertido juego les encanta a los niños y es una gran actividad familiar. No solo aprenden a concentrarse y a pensar qué lugares podrían ser buenos escondites, sino que ¡también aprenden a resolver problemas!
- Anima a tus hijos a armar rompecabezas: al aprender a colocar las piezas en su lugar, esta actividad fomenta su capacidad de resolver problemas.
- Visita <https://texaswic.org/es/ninos>, donde encontrarás divertidas actividades para hacer con tus hijos.
- Encuentra más videos de Zobey y de actividades divertidas en nuestro canal de YouTube, Healthy Texas Kids.



### Contesta por favor las siguientes preguntas sobre esta clase:

1. Puedo ayudar a que mi hijo pruebe nuevos alimentos coloridos haciendo esto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Un platillo que puedo disfrutar esta semana con mi familia es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Una actividad que puedo hacer con mi hijo esta semana es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Encuesta sobre la clase  
"El laboratorio del movimiento" de Zobey**

**¡Hola, padres de familia! Respondan por favor las siguientes preguntas sobre su hijo menor de 5 años que vio el video de Zobey.**

1. ¿Cuántos años tiene tu hijo?
  - Entre 0 y 12 meses     Entre 3 y 4 años
  - Entre 13 y 24 meses     Entre 4 y 5 años
  - Entre 2 y 3 años     Más de 5 años
2. Mi hijo es (encierra la respuesta en un círculo):    Niño    Niña
3. Mi hijo vio "El laboratorio del movimiento" de Zobey
  - 1 vez
  - De 2 a 4 veces
  - De 5 a 9 veces
  - Más de 10 veces
4. ¿Te ha pedido tu hijo probar una nueva fruta o verdura durante un video de Zobey, o después de verlo?
  - Sí
  - No
5. ¿Qué tanto bailó tu hijo mientras veía el video?
  - Durante todo el video
  - Muy seguido
  - Algunas veces
  - No bailó nada
6. ¿Bailaste tú con tu hijo mientras veían el video?
  - Todo el tiempo                       Solo por un momento
  - La mayor parte del tiempo     No bailé nada
  - Algunas veces
7. ¿En qué dispositivo vieron el video tu hijo y tú?
  - TV                                       Computadora de escritorio
  - Tableta                               Computadora portátil
  - Teléfono celular
8. ¿Qué parte del video fue la que más le gustó a tu hijo?

---



---

9. ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar los videos de Zobey?

---



---

10. En comparación con otros programas que tu hijo ve, ¿cuántas estrellas le darías a este programa?

★                      ★★                      ★★★                      ★★★★                      ★★★★★

*¡Zobey y sus amigos te dan las gracias!*

Visit our website at [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org).



This institution is an equal opportunity provider.  
© 2020 All rights reserved. 11/20

