

NUTRITION

On Your
Own

Self-Paced Lesson

Lección autodirigida

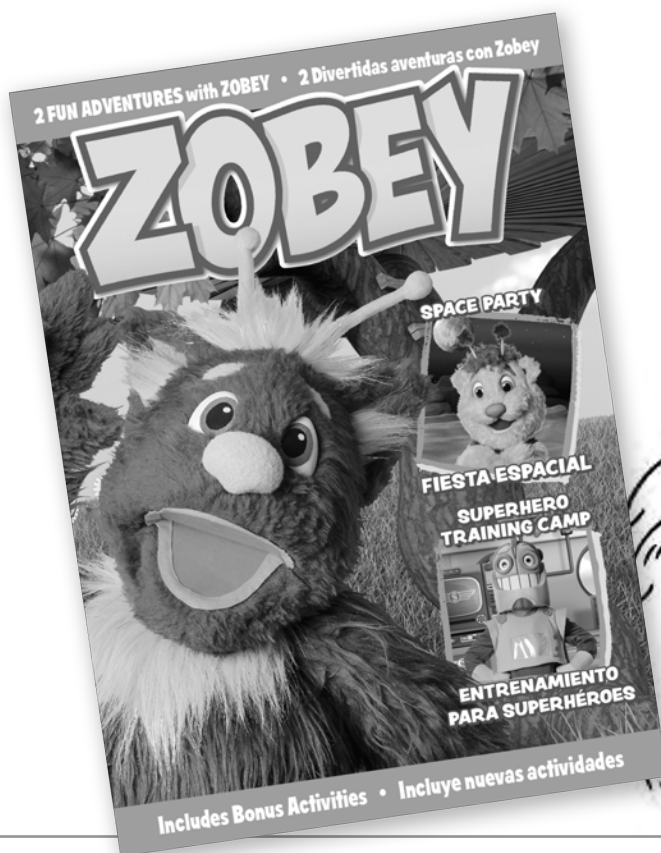
SP – Zobey: Superhero Training Camp
SP – Entrenamiento para superhéroes
de Zobey

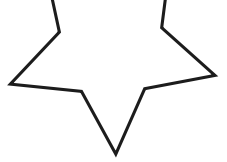


Bienvenido a la lección autodirigida del “Entrenamiento para superhéroes”

Instrucciones

1. Vean juntos el video “Entrenamiento para superhéroes” de Zobey ya sea en línea o en el DVD proporcionado por la Clínica de WIC. ¡Bailen y diviértanse juntos!
2. Lee la información que te presentamos en seguida.
3. Contesta las preguntas.
4. Lleva tus respuestas a la clínica de WIC y recibirás créditos para tus clases.





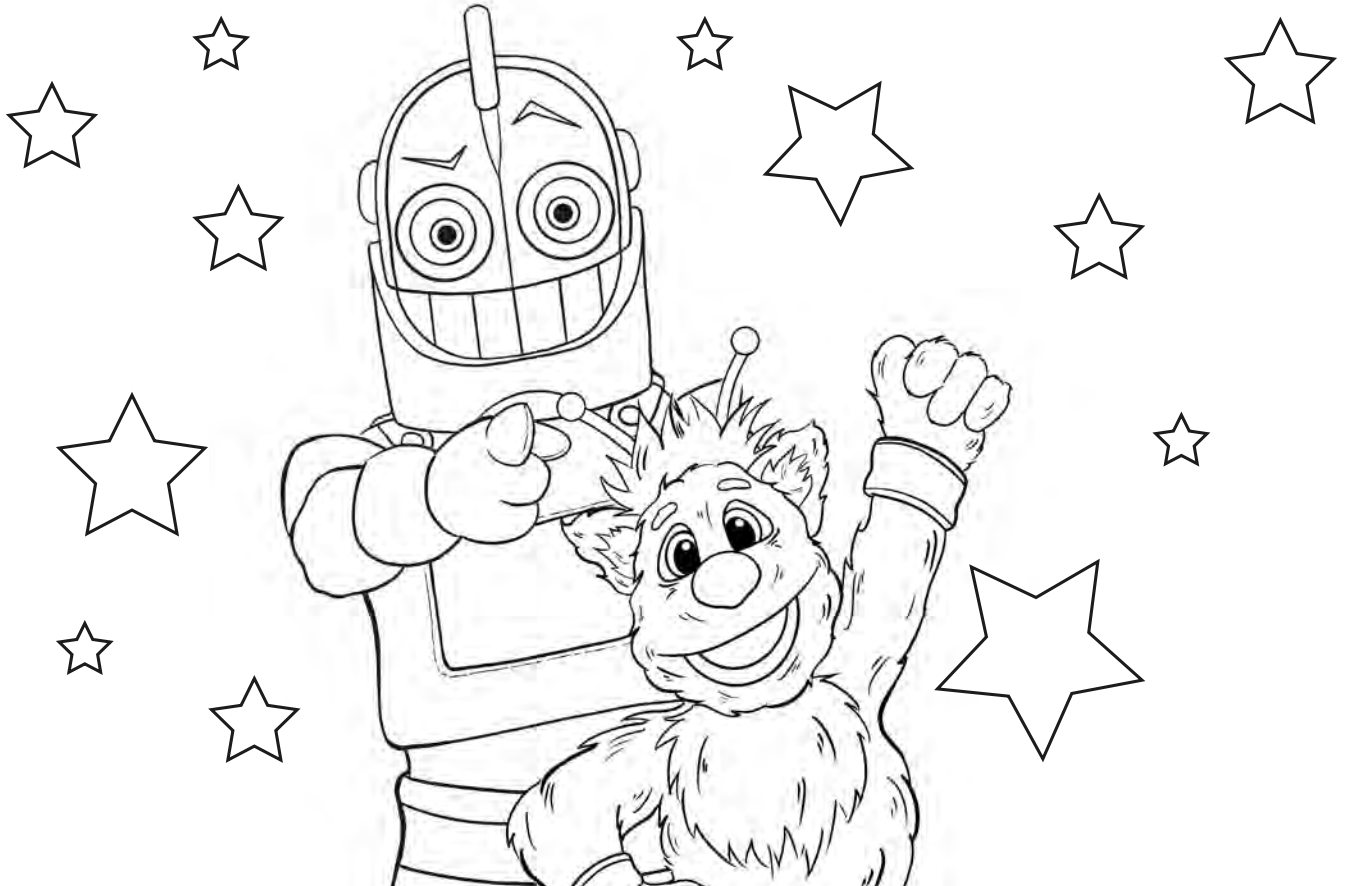
Estas ideas te pueden ayudar a ser el superhéroe de tu hijo:

- Mantente activo y en movimiento. Los niños necesitan jugar y moverse todos los días, ¡y esto también es bueno para los superpapás!
- Pasen tiempo al aire libre. Salgan a caminar, a jugar con la pelota o al futbol, vayan al parque o a la piscina más cercana.
- Cuando estén en casa, bailen con los videos de Zobey.
- Pon límites al tiempo frente a las pantallas de televisión, teléfono o tabletas; una hora al día es suficiente para los niños de 2 a 5 años. Anímalos a hacer otras actividades, como leer libros, colorear y jugar con otros niños.
- Come alimentos nutritivos y de colores, como frutas y verduras, para que tu hijo quiera hacerlo también. Recuerda que ellos aprenden de ti. ¡Tú eres su ejemplo y su superhéroe!

Responde las siguientes preguntas sobre esta lección:

1. Esta semana puedo ser el superhéroe de mi hijo si hago lo siguiente: _____

2. Esta es una actividad que planeo hacer con mi hijo esta semana: _____



Encuesta sobre la lección autodirigida Entrenamiento para superhéroes de Zobey

Responde a esta encuesta sobre tu hijo menor de cinco años que vio el video de Zobey.

1. ¿Qué edad tiene tu hijo? _____
2. Mi hijo es (marca una opción): Niño Niña
3. Mi hijo vio el video de Zobey “Entrenamiento para superhéroes”:
 1 vez
 De 2 a 4 veces
 De 5 a 9 veces
 Más de 10 veces
4. ¿Te ha pedido tu hijo que le des a probar alguno de estos alimentos después de ver un video de Zobey? Marca todas las opciones que correspondan.
 Zanahorias
 Frijoles
 Moras
 Otro: _____

5. ¿Qué parte del video de Zobey disfrutó más tu hijo?

6. ¿Qué sugerencia podrías hacer para mejorar los videos de Zobey?

7. En comparación con otros programas para niños que tu hijo ve, ¿cuántas estrellas le darías a este programa? Marca una opción.

★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

*¡Muchas gracias,
de parte de Zobey y sus amigos!*

Visita nuestro sitio web TexasWIC.org.

