

# Pre-School Pages



A newsletter for parents of pre-schoolers  
 packed with food, facts & fun  
 from your local county extension office

Graves County Cooperative  
 Extension Service  
 4200 State Route 45 N  
 Mayfield, KY 42066  
 270-247-2334  
 graves.ca.uky.edu

February 2022

## Tiempo de juego

**El invierno es un buen momento para las familias.**

Los meses de invierno son un buen momento para ponerse al día con el tiempo que tanto necesita la familia. Sí, hace frío. No, no puede salir tanto al aire libre, pero en su casa tiene muchas actividades en el interior para hacer con sus hijos que pueden crear una experiencia familiar significativa y muchos recuerdos maravillosos.

Pasar tiempo con sus padres es muy importante para el bienestar de un niño. Los estudios han demostrado que las familias que pasan tiempo juntas se sienten más felices, niños más sanos que rinden mejor en la escuela. El tiempo en familia promueve una salud emocional positiva en los niños, lo que está relacionado con una mayor probabilidad de que eviten conductas de riesgo, como el consumo de drogas, y una menor riesgo de depresión.

Las posibilidades de un tiempo familiar significativo en el interior son tan ilimitadas como su imaginación. Aquí hay algunas ideas para hacerte pensar.

**Hora del cuento:** si bien puede y debe pasar tiempo leyéndole a sus hijos, hay mucho más que puede hacer con la hora del cuento. Deje volar su imaginación mientras inventan historias juntos. Inventa una historia tonta para contar

sus hijos o involúcrelos en la creación de una historia tonta. También pueden turnarse para compartir sus historias o recuerdos familiares favoritos.

**Tiempo de cocina:** especialmente durante las vacaciones, puede pasar mucho tiempo en familia cocinando en la cocina. Prepare algo dulce para compartir después de la cena. Haga que sus hijos lo ayuden a preparar alimentos que serán regalos para amigos y familiares. miembros También les enseñará matemáticas valiosas y habilidades para la vida.

**Fiesta de baile:** bailar al son de la música es una excelente manera de mejorar el estado de ánimo de todos y hacer que sus corazones se aceleren cuando las actividades físicas al aire libre son limitadas. Deje que todos tengan un turno para seleccionar una canción. Recuerde mantener la música apropiada para la edad, especialmente con los niños más pequeños.

**Búsquedas del tesoro:** La premisa de este juego es dar a los niños una lista de objetos para ir a buscar y recuperar. Es fácil de crear y puede ser tan largo o corto como desee. Comience por hacer una lista de los artículos que se encuentran comúnmente en o alrededor de su hogar. Continúe agregando elementos a la lista que requieran creatividad y/o aventura, como "tesoro enterrado", que puede definir como prefiera.

Source: <https://exclusives.ca.uky.edu/2021/fcs/winter-great-time-families>, David Weisenhorn, senior specialist for parenting and child development education

**Cooperative Extension Service**  
Agriculture and Natural Resources  
Family and Consumer Sciences  
4-H Youth Development  
Community and Economic Development

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, or physical or mental disability. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.  
LEXINGTON, KY 40546



Disabilities  
accommodated  
with prior notification.

# Salvavidas



## Vestir a las niñas para el juego de invierno al aire libre

¿Ha dudado alguna vez en llevar a los niños afuera en el invierno porque crees que hace demasiado frío o que los niños se enfermarán? La verdad es que el clima frío no hace que los niños se enfermen. En cambio, la enfermedad es el resultado de la oportunidad de que los virus se propaguen cuando pasamos más tiempo con otras personas en el interior. El aire fresco y los espacios abiertos al aire libre pueden reducir el riesgo de enfermarse. Jugar afuera también les da a los niños más espacio para liberar energía y hacer ruidos que no quieres adentro. Estos consejos ayudarán a todos a vestirse para jugar de manera segura al aire libre durante el invierno que beneficia a todos.

- **Vístase en capas.** Esto incluye calcetines, botas para la nieve, pantalones para la nieve, un abrigo de invierno, gorro, mitones, bufanda y camisas que se puedan meter dentro de los pantalones. Los niños normalmente necesitan una capa más que la que usan los adultos. Las capas se pueden despegar si se calientan demasiado.
- **Mantenga la cabeza y las orejas cubiertas.** Los sombreros y/o los calentadores de orejas ayudan a mantener el calor y evitan las congelaciones.
- **Use botas impermeables.** Estos ayudarán a mantener los pies calientes y secos en climas fríos y húmedos.
- **Manoplas sobre guantes.** Los mitones pueden mantener las manos más calientes que los guantes. Los guantes impermeables ayudarán a mantener
- regar y permitir que el juego al aire libre dure

más tiempo.

- **Quítese la ropa mojada inmediatamente.** Tener un cambio de ropa seca ayudará a los niños a mantenerse abrigados y seguros.
- **Utilice la sensación térmica como guía.** Si el factor de sensación térmica está por encima de los 32 grados, es seguro jugar afuera. Controle a los niños y observe si hay signos de enfriamiento. Si la sensación térmica es de 20 a 32 grados, es seguro jugar afuera por períodos cortos de tiempo. Limite el tiempo al aire libre de 20 a 30 minutos a la vez, o menos si los niños tienen frío. Los niños más pequeños tienen menos tolerancia al frío, por lo que es posible que deban ingresar antes. Cuando la sensación térmica esté por debajo de los 20 grados, será mejor que todos jueguen adentro.

No importa la temporada, jugar al aire libre brinda beneficios sociales, emocionales y físicos. No tiene que pasar mucho tiempo al aire libre para obtener los beneficios. Como dice el viejo refrán: “No existe el mal tiempo, solo la mala ropa”. Ponte capas y sal a pasar un buen rato, aunque sea por poco tiempo.

**Reference:** Winter safety tips for parents and children. (2002). *Paediatrics & child health*, 7(1), 33–51. <https://doi.org/10.1093/pch/7.1.33>

**Source:** Courtney Luecking, Extension Specialist for Nutrition and Health

## Comamos

3- Ingrediente Helado de Vainilla SNOW

¡Haz un lote de rico y delicioso helado de nieve de vainilla con 2 ingredientes y un tazón grande de nieve recién caída!

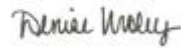
### **Ingredientes**

- 8-12 tazas de nieve fresca y limpia
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 10 onzas. leche condensada azucarada

### **Instrucciones**

1. Saque nieve limpia y fresca en un tazón grande.
2. Espolvorea vainilla sobre la nieve.
3. Doble todos los ingredientes y revuelve hasta que estén bien combinados.
4. Si es necesario, agregue más nieve hasta que esté satisfecho con la consistencia de su helado.
5. Sirve en un bol y ¡disfrútalo!
6. Para congelar las sobras, coloque el helado de nieve restante en un recipiente resistente al congelador con tapa.

Sincerely,



County Extension Agent for  
Family and Consumer  
Sciences



**University of Kentucky**  
College of Agriculture,  
Food and Environment  
*Cooperative Extension Service*

NONPROFIT ORG  
US POSTAGE PAID  
CITY, KY  
PERMIT #