



**¡LIBROS PARA LEER!**

*My Daddy Is a Pretzel: Yoga for Parents and Kids* por Baron Baptiste  
*Oliver's Fruit Salad* por Vivian French  
*Sadie's Sore Throat* por Charlotte Cowan M.D.  
*The Moose with Loose Poops* por Charlotte Cowan M.D.  
*Katie Caught a Cold* por Charlotte Cowan M.D.  
*Peeper Has a Fever* por Charlotte Cowan M.D.  
*The Monster Health Book: A Guide to Eating Healthy, Being Active & Feeling Great for Monsters & Kids!* por Edward Miller  
*My Food Pyramid* por DK Publishing  
*Gregory, the Terrible Eater* por Mitchell Sharmat

*Max Goes to the Doctor/Max va al doctor* por Adria F. Klein  
*Does a Lion Brush?* por Fred Ehrlich  
*Zack At The Dentist* por Jonathan London y Jack Medoff  
*Healthy Snacks* por Schuh y Mari  
*Please, Baby, Please* por Spike Lee y Tonya Lewis Lee  
*Shhhhh! Everybody's Sleeping* por Julie Markes  
*It's Time to Sleep in Your Own Bed* por Lawrence E. Shapiro  
*Vera Goes to the Dentist* por Vera Rosenberry  
*Have You Seen My Potty?* por Mij Kelly y Mary McQuillan

*Bath Time!* por Sandra Boynton  
*Clifford's Bathtime* por Norman Bridwell  
*The Potty Train* por David Hochman, Ruth Kennison, y Derek Anderson  
*Mother Goose Manners* por Harriet Ziefert y Pascale Constantin  
*Scaredy Squirrel* por Melanie Watt  
*Boo Hoo Bird* por Jeremy Tankard  
*Good Egg* por Barney Saltzberg  
*Spoon* por Amy Krouse Rosenthal  
*The Berenstain Bears Learn About Strangers* por Stan Berenstain y Jan Berenstain  
*Once Upon a Dragon: Stranger Safety for Kids (and Dragons)* por Jean Pendziwol

**Servicios de Libros Hablados**

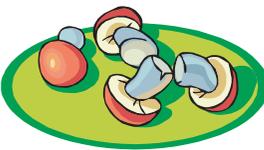
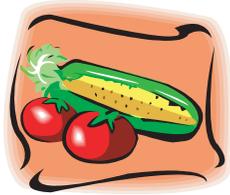
Los Servicios de Libros Hablados de la Biblioteca del Estado de Carolina del Sur es un servicio gratuito para todos los residentes de Carolina del Sur, sin importar la edad, que no puedan leer o usar materiales impresos normales como resultado de una limitación visual o física ya sea temporal o permanente. Mayor información se encuentra disponible en la Biblioteca del Estado de Carolina del Sur o llamando al 800-922-7818 o al 803-734-4611. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711-734-4611.



El programa Certificado de Carolina del Sur es un esfuerzo cooperativo nuevo y emocionante entre los productores, procesadores, vendedores mayoristas y minoristas, y el Departamento de Agricultura de Carolina del Sur (SCDA, por sus siglas en inglés) para marcar y promover los productos sembrados y producidos en Carolina del Sur. Nuestra meta es que los consumidores puedan fácilmente identificar, encontrar, y comprar los productos de Carolina del Sur. Busque el logotipo de "Certified South Carolina" (Certificado de Carolina del Sur) en su supermercado, mercado de carretera, mercado de la comunidad o mercado agrícola estatal o donde usted haga sus compras y recuerde comprar productos de Carolina del Sur porque, Nada es más Fresco, Nada es Mejor.

# Enero: Salud y Seguridad

Louis Braille nació y murió en el mes de enero. El fue el inventor del sistema Braille, un sistema de uno a seis puntos en relieve usados por las personas ciegas y con limitaciones visuales para poder leer y escribir.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			<p><b>¡Cantemos juntos!</b></p> <p>Me gusta comer, comer, comer Manzanas y bananas Me gusta comer, comer, comer Manzanas y bananas <b>Ahora cambien el sonido de la sílaba para A</b> Ma gasta camar, camar, camar Ma gasta camar, camar, camar Manzanas y bananas</p>	<p>¡Hagan una colorida canasta de huevos! Dibujen 10 óvalos y píntenlos con sus colores favoritos. Ayude a su niño a cortarlos. Luego busquen una taza o algo lo suficientemente profundo para colocarlos dentro. Úselos para practicar aprender a contar del uno al diez.</p>	<p>Durante la hora del baño hablen sobre la importancia de estar limpios. ¡Inventen su propia canción de la hora del baño!</p> 	<p><b>Enséñele a su niño la forma correcta de lavarse las manos</b></p> <p>¡Canten la canción de lavarse las manos! Lava tus manos, Lava tus manos, Antes de comer Una regla de oro Para tu salud mantener. Para trabajar mejor Para jugar mejor Come tres buenas comidas El día de hoy.</p>
<p>Hablen sobre la importancia de limitar la cantidad de comidas azucaradas que coman. Tengan hoy un día “Sin Azúcar”.</p>	<p>Ayude a su niño a enumerar o a dibujar una fruta de cada color del arco iris.</p>	<p>Bailen todos juntos e inventen su propia canción.</p>	<p>Hablen sobre los momentos en los que deben lavarse las manos, y luego ponga a prueba a su niño preguntándole durante el día después de cada situación si se lavó las manos.</p> 	<p>Céntrense en los granos y en las cosas que son verdes. ¿Cuántos diferentes granos y cosas que son verdes pueden contar y pueden comer?</p>	<p>Hagan ejercicio jugando “corre que te pilló” o saltando la cuerda. Si hace mucho frío afuera hagan ejercicios abdominales. Si usted tiene un bebé, practique haciéndolo rebotar en sus rodillas. Pueden usar la repetición para practicar el alfabeto o contar.</p>	<p>Visiten la biblioteca y elijan libros sobre buena salud y buena alimentación. Pídanle al bibliotecario que les ayude a encontrar un libro de recetas para niños.</p>
<p>Descubra cuál es el vegetal favorito de su niño, y prepare una comida que lo incluya.</p> 	<p>¿Pueden mirar el mapa de Carolina del Sur y descubrir donde se encuentran los cultivos y cosechas? Coordine con su familia la visita a un mercado en la carretera este mes.</p>	<p>Hablen sobre las semillas, las plantas y sobre como se cultivan los diferentes vegetales.</p> 	<p>Lean una rima sobre las partes del cuerpo.</p> <p>Mi carita redondita, Tiene ojos y nariz Y también una boquita, Para hablar y sonreír. Con mis ojos veo todo, Con mi nariz hago ¡hachís!, Con mi boca siempre como Ricas palomitas de maíz.</p>	<p>Concéntrese en enseñarle a su niño cómo cepillarse muy bien los dientes. Aprendan la rima del cepillo de dientes: Tengo un pequeño cepillito Para mis dientes cepillar, Lo agarro firme y muy seguro Pues mis dientes limpios van a estar.</p>	<p>Dibujen figuras de diferentes vegetales y guárdenlas para la actividad de mañana.</p> 	<p>Tome las figuras de ayer y péguelas palitos de helado, pajitas o popotes por detrás para crear un show de títeres sobre alimentación saludable. Invite a todos en la casa a que participen.</p>
<p>Ayude a su niño a hacer una matraca usando trozos de pasta, cereal o cualquier otro material duro y colocándolos dentro de un vaso desechable y pegando otro encima. ¡Usen la matraca para leer las rimas en esta página!</p>	<p>Hablen sobre qué tan importantes son los vegetales para estar saludables. Traten de comer 3 diferentes vegetales hoy.</p> 	<p><b>Mamá Ganso</b> La Señorita Mufete Se sentó en su taburete, A comer suero y requesón. Llegó en eso una araña grande Que quiso acompañarle ¡Y la Señorita Murete se llevó un asustón! El momento de las ciencias: ¿Sabes que es suero y requesón? ¡Es lo que hoy llamamos queso cottage!</p>	<p><b>Canten: ¿Estás comiendo?</b></p> <p>Melodía: Campanero ¿Estás comiendo? ¿Estás comiendo? ¿Comida sana? ¿Comida sana? Tu cuerpo necesita Tu cuerpo necesita Cada día Cada día</p>	<p><b>¡Prepare una merienda saludable!</b></p> <p>¿Qué tal Hormigas en el Tronco? Necesitará 3 cosas: ramitas de apio, mantequilla de maní y pasas. Llene el centro de la ramita de apio con mantequilla de maní. Coloque algunas pasas encima para que sean las hormigas en el tronco. Si su niño no puede comer mantequilla de maní, puede usar queso crema bajo en grasa. ¡Coman y disfruten!</p>	<p><b>Hablen sobre estar seguros</b></p> <p>Asegúrese que toda la familia sepa su nombre, dirección, número de teléfono y qué hacer en caso de emergencia. Asegúrese de colocar información importante en la mochila o bolsa de su niño.</p>	<p><b>Practiquen la Seguridad en las Calles</b></p> <p>Pueden ir afuera, o si hace mucho frío, permanecer adentro. Hablen sobre la forma correcta de cruzar la calle: cogerse de la mano, mirar a la izquierda, luego a la derecha, luego a la izquierda. Pueden inclusive hacer letreros para dentro de la casa.</p>
<p>Haga que su niño fabrique su propio botiquín de primeros auxilios imaginario con una caja, motitas de algodón, hisopos (cotonetes), palitos de helado y pedazos de gasa (o papel higiénico).</p>	<p>Jueguen afuera un juego como “Corre que te Pillo” o “Escondidas”. Si hace mucho frío afuera, entonces hagan ejercicio colocando música y bailando sus canciones favoritas.</p>	<p>Haga que los niños se ejerciten dándoles una secuencia de dos cosas para hacer. “Da un salto, luego siéntate.” Luego incremente a tres cosas “Toca tu nariz, voltéate, luego siéntate.” También canten: “Cabeza, hombro, rodilla y pie” ¡para mantener la energía!</p>	<p><b>¡Hagan un Tren Nutricional!</b></p> <p>El cuerpo trabaja como un “tren nutricional”. A lo largo del camino, lo que los niños comen es cargado en el tren. Las comidas malas hacen que el tren viaje despacio. Las comidas saludables aceleran el tren y lo ayudan a funcionar correctamente. Fabriquen su propio tren nutricional. ¡Dibujen las cosas buenas que son parte del tren!</p>	<p><b>¡Muuu! ¡Muuu!</b> Las vacas proporcionan lácteos y la leche fortalece tu cuerpo y huesos. ¿Puedes tomar dos vasos de leche hoy y hablar de los diferentes huesos de tu cuerpo?</p>	<p><b>¡Mamá Ganso!</b> Arriba en el verde huerto Hay un manzano verde, Y es el más bello Que usted pueda ver. Sus manzanas maduras están, Listas para caer, Y Rubén y Robin Las deben recoger</p>	<p>Deje que su niño corte o dibuje figuras de diferentes comidas que le gusten y que son saludables, luego péguelas en un plato descartable y háblele sobre ellas.</p>