

Es momento de celebrar: Celebraciones sin alimentos

Las celebraciones son momentos emocionantes para los niños pequeños. No solo son oportunidades que disfrutan para visitar amigos y familiares, sino que los alimentos de celebraciones son deliciosos y sabrosos para los niños pequeños. Un menú típico de celebración consiste de pasteles (tartas), galletas, bebidas endulzadas y otros alimentos altos en grasas, altos en azúcar. Sin embargo, con una planeación y compromiso adecuados para el evento, las celebraciones sin comida serán tan divertidas y emocionantes para los niños pequeños como las celebraciones tradicionales.



El enfoque principal de las celebraciones sin alimentos son las actividades diseñadas para que los niños estén en movimiento, participen en juegos y se diviertan. Además las celebraciones sin alimentos eliminan el riesgo potencial de una reacción alérgica a la comida y evitan que otros retos relacionados con la comida no permitan a los niños participar totalmente.

Cuando programe las celebraciones sin alimentos iniciales, envíe una carta a casa para los padres resaltando la nueva alternativa a celebrar eventos y días festivos. Platique con los niños acerca de celebraciones alternativas e inclúyalos en las etapas de planeación. Exhorte a los padres a participar trayendo artículos con los que los niños puedan jugar y usar mientras están en el centro de cuidado de niños. Los elementos apropiados pueden incluir lápices, marcadores, arcilla para moldear, y libros. Veamos algunas sugerencias, estrategias y actividades para crear celebraciones sin alimentos.

Celebraciones básicas sin alimentos

Organice una fiesta de cumpleaños de arte

Celebre los cumpleaños usando arte en varias formas. Las estaciones de arte ya sea en el patio de juegos o en el salón de clase crean oportunidades para que los niños visiten las estaciones de su elección y creen diferentes formas de arte. Escoja los suministros de arte que sean apropiados para el nivel de desarrollo de los niños que participen. Algunas estaciones pueden incluir pintura, crear con arcilla, colorear, usar pegamento, cortar, atar y usar cuerdas. Las serpentinas pueden usarse como decoraciones, pero recuerde evitar globos ya que pueden representar un peligro de asfixia para los niños pequeños.

Actividades a probar

- Cantar feliz cumpleaños.
- Elaborar arcilla para moldear con agua, harina, sal y aceite.
- Crear una bolsa de cumpleaños. Pida a los padres que traigan bolsas con objetos pequeños en vez de alimentos azucarados y grasos. Las bolsas con objetos pueden incluir libros, lápices, gorros de cumpleaños, etiquetas, y otros artículos usados fácilmente.



Octubre de 2012, continuación

Organice un festival musical de invierno

Un festival de música de invierno puede hacer las veces de un show de talentos. Invite al festival a los padres y a miembros de la familia. Cada grupo o participante puede interpretar una canción, baile u obra teatral. Haga que este evento sea jubiloso, decorando festivamente, elaborando un muñeco de nieve real o artificial, colgando luces y agregando otros elementos de invierno.

Actividades a probar

- Cree una estación de nieve con confeti blanco en un contenedor de plástico, alberca inflable o en un espacio abierto.
- Organice una colecta de comida enlatada. Pida a los niños que traigan un artículo enlatado para donar a un albergue de su localidad.
- Jueguen el juego "El oso polar dice" (paralelo a "Simón dice").
- Diseñe una mesa de artes y manualidades para que los niños creen arte invernal. Done las manualidades a personas que vivan en una institución de asistencia de largo plazo de su localidad.



Organice una Fiesta de la cosecha

Durante los meses de otoño, programe una Fiesta de la cosecha. Cree estaciones para pintura facial, elaboración de máscaras y otros juegos creativos para niños. Luego haga un desfile para mostrar todo el trabajo que los niños crearon.

Actividades a probar

- Pinte calabazas en las caras de los niños.
- Jueguen las sillas musicales, usando música con tema de otoño.
- Pida a un granjero de la localidad que les de paseos en carreta jalada por caballo.
- Cree máscaras, sombreros y brazaletes en colores de otoño para que los niños los usen durante el evento.
- Incorpore actividades físicas, incluyendo carreras de costales y recorridos con obstáculos simples hechos de paja y calabazas grandes.

Organice un baile del día de la amistad

Organice un baile del día de la amistad con el tema de la familia, invitando a los padres y hermanos al evento. Seleccione un tema para el baile, basado en una canción, color o actividad. Programe tiempo para que los niños creen tarjetas del día de la amistad, flores y otros elementos festivos para el baile. Decore el edificio con luces festivas, recortes de papel, arte infantil y otras decoraciones relacionadas al tema. Cree una cabina de fotos para que las familias se tomen fotos durante el baile.

Actividades a probar

- Diseñe una mesa para que los niños creen arreglos florales con flores reales.
- Pida a los niños que traigan objetos pequeños que les encanten para mostrarlos y platicar de ellos.
- Cree una mesa de arte con sellos con tema del día de la amistad.



Recursos de celebraciones sin alimentos

- Alternativas saludables para celebraciones escolares, recompensas, colectas y tentempiés.
http://www.kchealthykids.org/Resource_/ResourceArticle/29/File/HealthyAlternativesforSchoolSnacksandRewards.pdf
- Asociación de salud pública de Massachusetts: Ideas de celebraciones sin alimentos
<http://foodservice.fwcs.k12.in.us/wellness/foodfreeideas.pdf>

Fuentes

KChealthykids. (2008). Alternativas saludables para celebraciones escolares, recompensas, colectas y tentempiés. Obtenido de http://www.kchealthykids.org/Resource_/ResourceArticle/29/File/HealthyAlternativesforSchoolSnacksandRewards.pdf

Nutrition Highlights

Asociación nacional para la educación de niños pequeños

La Asociación nacional para la educación de niños pequeños (NAEYC por sus siglas en inglés) organizará su Conferencia y Expo anual del 7 al 12 de noviembre de 2012 en el Georgia World Congress Center en Atlanta, GA. El tema de la conferencia es "Práctica apropiada para el desarrollo en el siglo 21". Para más información acerca del registro, alojamiento y conferencistas principales, siga el enlace: <http://www.naeyc.org/conference/>

Capacitaciones de NFSMI

Tiene disponible capacitación para el cuidado de niños gratuitamente. NFSMI enviará un instructor a su ubicación para capacitarle en una variedad de temas. Para mayor información acerca de nuestras capacitaciones gratuitas, siga el enlace: <http://www.nfsmi.org/Templates/TemplateDefault.aspx?qs=cEIEPTU3>

NFSMI tiene una variedad de cursos en línea disponibles para cuidado de niños. Todos los cursos en línea son gratuitos y se pueden acceder en cualquier momento. Revise nuestros cursos en línea siguiendo el enlace: <http://www.nfsmi.org/Templates/TemplateDefault.aspx?qs=cEIEPTIzNg==>

Mensaje nacional

Calendario 2010 de mensajes para comunicación de las directrices dietéticas de la USDA, el tema para septiembre-diciembre es *Alimentos a incrementar*. Durante este tiempo, el mensaje clave seleccionado es "Haga que al menos la mitad de sus granos sean enteros". Recuerde el tema y el mensaje seleccionado cuando planea las actividades. Para obtener más información, siga el enlace en <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPlate/CommunicationsMessageCalendar.pdf>



Octubre de 2012, continuación