



HOLA PADRES,

Este boletín contiene todo tipo de actividades para que sus hijos se diviertan y exploren la luz. Estas actividades se pueden hacer usando objetos simples que puedes encontrar en casa. Anime a su hijo a experimentar con la luz y aprender sobre sombras y colores

ACTIVIDADES

BEBES (3 -18 MESES)

ACTIVIDAD CON LINTERNA

MATERIALES:

- Linterna
- Piezas de ropa de diferentes colores.

DIRECCIONES:

- Con su bebé, encienda la linterna mientras las luces de la habitación están apagadas o atenuadas y permita que su hijo explore la luz.
- Coloque la linterna dentro de diferentes piezas de ropa y observe cómo la luz cambia los colores.
- Deje que su bebé disfrute de las sombras, los colores y la luz.

Para más actividades [pulse aquí](#).

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

ACTIVIDAD DE SOMBRA:

MATERIALES:

- Linterna
- Juguetes al azar

DIRECCIONES:

- Apague las luces de la habitación.
- Traiga cualquiera de los juguetes de su hijo y sosténgalo contra la pared.
- Encienda la linterna para su hijo y permítale explorar la sombra de sus juguetes en la pared.
- También puede mostrarle a su hijo su propia sombra.
- Pregúntele a su hijo qué creen que es.
- Es una actividad divertida para que su hijo aprenda sobre las sombras.

Para más actividades divertidas [pulse aquí](#).

CONSEJO PARA HOY

¿SABÍAS?

¿Sabías que la vitamina D proviene del sol? Cuando su piel está expuesta a la luz solar, produce vitamina D a partir del colesterol en su cuerpo. Los rayos ultravioleta B del sol golpean el colesterol en las células de la piel, proporcionando la energía para que se produzca la síntesis de vitamina D

Alimentos que incluyen Vitamina D:

- Pescado graso: atún, caballa y salmón.
- Alimentos enriquecidos con vitamina D: algunos productos lácteos, jugo de naranja, leche de soya y cereales.
- Hígado de res • Queso • Yemas de huevo
- Verduras: brócoli, aguacate, pimiento verde, zanahoria, calabaza.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

LINTERNA Y DIFERENTES PATRONES

MATERIALES:

- Linterna
- Colador, papel
- Bolígrafo o lápiz

DIRECCIONES:

- Apague la luz de la habitación, encienda la linterna y colóquela dentro del colador. Deje que su hijo mire todos los diferentes patrones de luz en la pared o el techo como resultado de los agujeros del filtro.
- Dele a su hijo un bolígrafo o un lápiz y permítale pinchar un trozo de papel para crear agujeros de diferentes tamaños y repita la actividad anterior, pero esta vez usando el papel.

Para más actividades divertidas [pulse aquí](#).

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

DIBUJO DE SOMBRA CON LEGO

MATERIALES:

- Lego o bloques de plástico.
- Papel y lápiz
- Linterna

DIRECCIONES:

- Haga que su hijo construya torres de Lego u otros bloques en un papel blanco.
- Después de terminar de construir, encienda la linterna y apúntela a la estructura: su hijo comenzará a ver la sombra del edificio en el papel.
- Haga que su hijo dibuje el contorno de la sombra del edificio en el papel mientras la linterna está encendida. Es un desafío divertido y, al mismo tiempo, una excelente manera de aprender sobre las sombras.

Para más actividades divertidas [pulse aquí](#).

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

ACTIVIDAD ARCOÍRIS CON CD

MATERIALES:

- CD viejo
- Linterna
- Tijeras
- Lápiz
- Cinta
- Papel

DIRECCIONES:

- Al principio, encienda la linterna en el viejo CD y apúntelo a la pared. Verás un colorido reflejo del arco iris en la pared.
- Para hacer la experiencia más interesante, trace la forma del CD en un trozo de papel blanco con los lápices.
- Corte la forma trazada del CD para hacer copos de nieve, corazones o cualquier otra forma.
- Pegue la forma trazada en el CD y brille la linterna, y vea el arcoíris mezclado con la forma que creó en la pared.
- Esta actividad es una forma divertida de explorar los colores del arcoíris usando viejos CD.

Para más actividades divertidas [pulse aquí](#).

¿QUÉ LE GUSTARÍA ESCUCHAR DE USTED!

POR FAVOR, ENVÍENOS SUS COMENTARIOS O SUGERENCIAS A CHILDCAREMAIN@NCC1.ORG

