



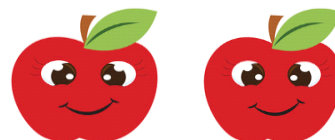
¿Por que la música y el arte son tan importantes? Aquí hay 7 razones:

1. El desarrollo musical temprano construye una comprensión rítmica y auditiva fundamental y aumenta el razonamiento temporal espacial (*Schiller, 1999*).
2. Crear arte permite a los niños desarrollar habilidades motoras finas, discriminación mano-ojo (*Koster, 2005*), discriminación visual (*Morrow, 2007*) y habilidades matemáticas fundamentales skills (*Roberts & Harpley, 2007*).
3. El Arte aumenta las habilidades de resolución de problemas de un niño (*Douglas, 2001*).
4. El juego dramático apoya el desarrollo de la memoria a largo plazo y aumenta las capacidades mentales para recordar (*Liebermann, 1995*).
5. El uso de accesorios en el juego dramático y la danza permite a los niños demostrar la capacidad de pensar simbólicamente (*Miller & Gask, 2009*).
6. Las técnicas fundamentales de baile ayudan a los niños a desarrollar la coordinación, el equilibrio, la secuencia y la conciencia espacial. habilidades (*Rupnow, 2000*).
7. El Arte, la música y la danza alientan a los niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales al ayudarlos a representar simbólicamente sus sentimientos, pensamientos e imaginación. (*Seefeldt & Galper, 2008; Gaskins & Miller, 2009*).

Para niños con la discapacidad auditiva:

Desglose los pasos con tarjetas ilustradas/visuales. Comprobar la comprensión.

MUY ALTO EN EL ARBOL DE MANZANA



Muy alto en el manzano Dos manzanitas me sonreían Sacudí ese árbol tan fuerte como pude y bajaron las manzanas

Mmmmm estaban buenas!

A continuación, se presentan cuatro formas de comer grasas buenas:

1. Be Nutty

Coma un puñado pequeño (alrededor de 1 oz.) de nueces y semillas sin sal para obtener grasas buenas, energía, proteína y fibra. Buenas opciones incluyen almendras, avellanas, maní, pistachos, semillas de calabaza, semillas de girasol y nueces.

2. Go Fish

Coma por lo menos onzas de pescado no frito cada semana, que puede dividirse en dos porciones de 3.5- to 4-ounce Elija pescado graso o aceitoso como el atún blanco, el arenque, la trucha de lago, la caballa, las sardinas y el salmón para obtener ácidos grasos esenciales omega-3.

3. Add Avocado

Agregue aguacate en la Merienda, cocine y hornee con aguacate para agregar grasas saludables, fibra y vitaminas y minerales esenciales.

4. Check the Oils

Use aceites para cocinar y aderezos que sean bajos en grasas saturadas. Buenas opciones incluyen aguacate, canola, maíz, semilla de uva, aceitunas, maní, cártamo, sésamo y aceites de soya y girasol.