



ACTIVITY: ANIMAL AND NATURE YOGA

¡El yoga es un ejercicio genial y una manera divertida para que los niños/as mejoren su desarrollo físico! Para esta actividad, provea a sus hijos/as la oportunidad de que hagan posturas de yoga inspiradas por la naturaleza o los animales. Motíuelos a que sean pensadores independientes eligiendo diferentes posturas para hacer durante la actividad.

Usted puede hacer posturas de yoga de animales con sus hijos/as para generar la participación familiar positiva. Algunas posturas pueden incluir postura de gato, de vaca, de perro boca abajo, como también de lagartijo; o posturas de yoga de la naturaleza tales como postura de la montaña, del árbol, de la mariposa y saludos al sol.

Lea "El día de Raquel en el jardín" ("Rachel's Day in the Garden", original en inglés) por Giselle Shardlow para inspirarse.

PLANTA DEL MES: LA ROSA DE LA DAMA BANKS (LADY BANKS EN INGLÉS) (ROSA BANKSIAE LUTEA)

La Rosa de la Dama Banks son hermosas plantas florales para tener en su jardín. Conocidas por sus enredaderas sin espinas, estas rosas se pueden podar sistemáticamente para que se trepen en estructuras al

aire libre para proporcionar un elemento decorativo durante los meses de primavera. Además, las rosas amarillas producen pequeñas flores de muchos pétalos con una ligera fragancia para atraer el desarrollo sensorial de los niños. Como actividad divertida, los bancos de dama se pueden usar para hacer coronas de flores o preparar ramos de rosas con su hijo/a.

RECETA: PAPAS FRITAS DE COL RIZADA

Ingredientes

- 1 manojo de col rizada
- cucharada (15 ml) de aceite de oliva
- cucharadita (6 gramos) de sal

Instrucciones

- Caliente el horno a 300°F (150°C).
- Cubra una bandeja de hornear con papel para horno. Lave y seque bien la col rizada.
- Retire y deseche los tallos gruesos de la col rizada.
- Rasgue las hojas en trozos pequeños.
- Rocíe la col rizada con aceite de oliva y espolvoréela con sal. Remueva hasta cubrirla.
- Organice los trozos de col rizada en una capa uniforme en la bandeja de hornear.
- Hornee por 10 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados, pero no quemados.
- ¡Sirva y disfrute!