

Destrezas para patear

Querida familia:

Una pelota es uno de los juguetes infantiles más populares, y no es de extrañar. Uno puede rodarla, atraparla, golpearla, patearla y más. Eso equivale a horas y horas de actividad física y tiempo de juego entretenidos. Al enfocarnos en las **destrezas para patear**, su hijo/a adquirirá destrezas que seguramente mejorarán su participación en las actividades de juego en el hogar, la escuela y la comunidad.

Sin embargo, las destrezas motoras son solo una parte de lo que se necesita para tener éxito en las actividades deportivas y de juego. Seguir reglas e instrucciones es otro elemento esencial. Reforzamos la **toma de decisiones responsable** cada vez que practicamos actividades de Atletas Jóvenes. Como otras **destrezas socioemocionales**, aprender sobre la importancia de tomar buenas decisiones es una lección que tiene relevancia para toda la vida. Usted puede apoyar este aprendizaje hablando con su hijo/a sobre reglas o consejos de seguridad antes de practicar las actividades de Atletas Jóvenes en casa. Por ejemplo, antes de patear una pelota de un lado a otro con su hijo, hable sobre la importancia de jugar en un área abierta donde la pelota no pueda golpear objetos frágiles. Es una forma sencilla de ayudar a preparar el escenario para toda una vida de decisiones meditadas.

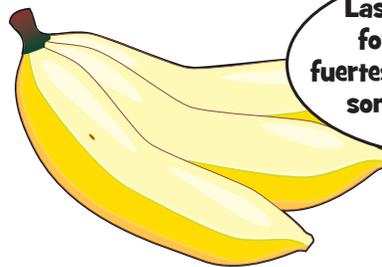
Saludos.

Maestro/a



Hábitos saludables

Nunca es demasiado temprano para enseñarle a su hijo/a sobre la buena nutrición. Señale cómo los alimentos nutritivos ayudan a nuestro cuerpo a crecer y mantenerse en forma, mientras que la comida chatarra no. Guíe a su hijo/a a seleccionar bocadillos saludables y elogie sus buenas elecciones.



Las papas fritas no forman músculos fuertes, pero los plátanos son buenos para tu cuerpo.



Patear una pelota requiere equilibrio y coordinación ojo-pie.



Impacto duradero

Los beneficios de Atletas Jóvenes continúan incluso después de que termina la participación. En los seguimientos de 5 y 10 meses, los niños que participaron en Atletas Jóvenes mantuvieron una ventaja de 4 meses en el desarrollo.



Noticias de la clase