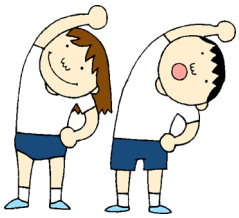
Listos para leer

Boletín de alfabetismo temprano

Renée Edwards, Servicios de Alfabetismo Temprano, Biblioteca Pública del Condado de Fairfax

Volumen 9, edición 5
septiembre/octubre 2016

Lectura sobre temas de salud para que los niños aprendan hábitos saludables



Ahora que comienza el año escolar, es un buen momento para repasar con los niños los hábitos saludables básicos. Estos deben aprender que la buena higiene, las visitas periódicas al doctor y al dentista, la buena alimentación y el ejercicio los ayudarán a mantenerse saludables.

Un hábito que los profesionales de la salud siempre recomiendan es lavarse las manos con frecuencia. Esto evitará la propagación de los gérmenes y que los niños se enfermen. Si un niño no está bien, identificar los síntomas y quedarse en casa para recuperarse son prácticas que ayudan a contener la propagación de la enfermedad. Si es necesario ver al medico o al dentista, recuerde que muchos niños se ponen nerviosos con estas visitas. Usted puede disminuir sus miedos y prepararlos mediante la lectura de libros sobre las visitas al doctor o al dentista.

Comer una dieta bien equilibrada mantiene a los niños saludables, con energía y concentrados. Algunos niños deben ser expuestos a alimentos nuevos muchas veces antes de que les guste el sabor. Los libros sobre los diferentes grupos de alimentos les permiten conocer nuevos alimentos.

Y no se debe olvidar la importancia que tiene el ejercicio. Es vital para los cuerpos y las mentes que están en crecimiento. La clave es encontrar ejercicios que los niños disfruten y asegurar que hagan al menos sesenta minutos de actividad física por día.

La Biblioteca Pública del Condado de Fairfax cuenta con recursos sobre hábitos saludables que usted puede utilizar con los niños. Para obtener más información, visite nuestro sitio web, www.fairfaxcounty.gov/library/preschoolers, y haga clic en “Recursos de alfabetismo temprano.”

Libros de la biblioteca para leer sobre temas saludables

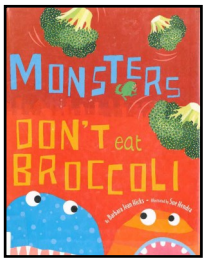
Puede encontrar estos y otros libros relacionados con la salud en la sucursal de la biblioteca de su barrio.

Nutrición

Edible Numbers de Jennifer Vogel Bass
Un libro para aprender a contar que presenta una gran variedad de frutas y verduras conocidas y poco conocidas.

Good Morning Little Fox de Marilyn Janovitz
El pequeño zorro y su padre disfrutan hacer cosas juntos los sábados, y un sábado descubren que también les gusta la avena.

Monsters Don’t Eat Broccoli de Barbara Jean Hicks
Las ilustraciones y el texto con rima revelan la manera en que la imaginación puede dar sabor a las comidas salubables.



Using MyPlate de Rebecca Rissman
Con textos y fotografías sencillas, se presentan los alimentos que forman parte de la dieta equilibrada de

“Libros de la biblioteca para leer sobre temas saludables” continúa en la página 2

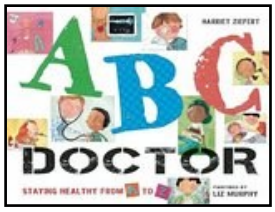
"Libros de la biblioteca para leer sobre temas saludables" continuación de la página 1

MyPlate y su importancia nutricional.

Victor Vito and Freddie Vasco: Two Polar Bears on a Mission de Laurie Berkner
Dos osos polares emprenden un viaje a lo largo del territorio de Estados Unidos y encuentran alimentos nuevos y fascinantes para servir en su Café Klondike.

Hábitos saludables

ABC Doctor de Harriet Ziefert



Este libro invita a los niños a hacer un recorrido informativo y tranquilizador para conocer los equipos, las condiciones y los procedimientos típicos que es muy probable que experimenten en las visitas al doctor.

Blow Your Nose, Big Bad Wolf de Steve Smallman
Cuando el gran lobo malo se pesca un resfriado, les pide amablemente un pañuelo desechable a los tres cerditos.

Brush, Floss, and Rinse: Caring for Your Teeth and Gums de Amanda Doering Tourville
Este libro trata sobre cómo cuidarse los dientes.

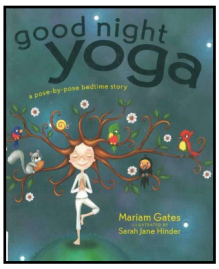
Here Comes the Tooth Fairy Cat de Deborah Underwood
El gato intenta engañar al hada de los dientes, pero es derrotado por un travieso ratón.

Sick Simon de Dan Krall
Por no cubrirse la boca o lavarse las manos, Simon les contagia su resfrío a la maestra y a sus compañeros, lo cual es un placer para tres tipos de gérmenes llamados Virus, Protozoos y Bacterias.

Ejercicio/Yoga

ABC of Yoga Kids de Teresa Anne Power
Se les presenta el yoga a los niños de una manera atractiva para ellos usando el alfabeto, viñetas con rimas e ilustraciones coloridas. Se muestran cincuenta y seis poses diferentes.

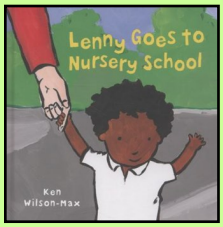
Get Up and Go! de Nancy Carlson
Con textos e ilustraciones, se alienta a los lectores, independientemente de su forma o tamaño, a apagar el televisor y los videojuegos, caminar, bailar y participar en deportes y otras formas de ejercicio.



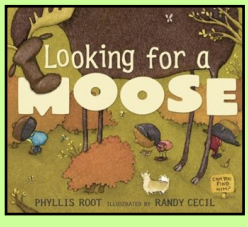
Good Night Yoga de Mariam Gates
Es tanto un cuento para ir a dormir como una serie de poses para implementar hábitos naturales en lo que respecta a descansar al final del día.

You Are a Lion de Taeeun Yoo
Los niños fingen ser muchos animales diferentes mientras practican diversas posturas de yoga.

Libros sobre la diversidad del mes



Lenny Goes to Nursery School
de Ken Wilson-Max
Es el primer dia de Lenny en la guardería, ¡y resulta divertido! Lenny hace muchísimas cosas emocionantes y conoce amigos nuevos. Este libro presenta personajes diversos y una familia birracial. *Adecuado para niños de 2 a 5 años*



Looking for a Moose
de Phyllis Root
Cuatro niños salen a cazar un alce escurridizo por el bosque, el pantano, el monte y las montañas. Este libro presenta personajes de diversas razas. *Adecuado para niños de 3 a 5 años.*

Fairfax County Public Library
12000 Government Center Pkwy.
Suite 324
Fairfax, VA 22035

A Fairfax County, Va. publication

Reasonable accommodations will be made upon request. Call 703-324-8380 or TTY 703-324-8365.