

FAMILIES READING EVERY DAY (FRED)

EN ESPAÑOL

GUÍA FAMILIAR



TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION





BIENVENIDOS A FRED

Bienvenido a Familias Leyendo Todos los Días, o como nos gusta decirlo por sus siglas en inglés, FRED. Muchas familias ya pasan tiempo leyendo juntas, pero FRED ayuda a motivar a familias a centrarse en leer todos los días y ser parte de una comunidad con otras familias para quienes la lectura es una prioridad. El proyecto FRED puede llevarse a cabo en casi cualquier parte —escuelas, iglesias, guarderías, centros comunitarios, bibliotecas, grupos sociales, o por su propia cuenta— y con la frecuencia que familias deseen participar. Miles de personas han participado en FRED en Texas, a través de los Estados Unidos y en todo el mundo.

FRED es un programa de alfabetización familiar de 4 semanas que lo alienta a leer a sus niños todos los días. Durante las primeras 2 semanas, lea al menos 15 minutos al día y al menos 30 minutos al día durante las últimas 2 semanas. Es así de simple, ¡pero los resultados le sorprenderán!

En esta guía, encontrará:

- Una introducción al programa
- Consejos para leer en voz alta a sus hijos
- Sugerencias para agregar un énfasis especial para padres o figuras paternas que lean a sus hijos
- Consejos sobre cómo usar la lectura para enseñarles a los niños sobre estilos de vida saludables
- Una tarjeta de compromiso FRED
- Un registro de lectura
- Otra información útil

Comience por hacer un compromiso de participar en FRED. Haga que su participación sea oficial completando una tarjeta de compromiso de FRED.

Todos los días, escriba cuántos libros y cuánto tiempo que lee a sus hijos. Al final de las 4 semanas, suma la cantidad de libros y la cantidad de tiempo que leyó.

El compromiso FRED y un registro de lectura FRED están disponibles en esta guía o de su coordinador de FRED, su oficina local de Texas A&M AgriLife Extension, en línea, o puede crearlo usted mismo.

¡Complete su proyecto FRED con una celebración! Su coordinador de FRED los invitará a usted y a sus hijos a un evento especial para celebrar su participación en FRED.

Cuando las 4 semanas del proyecto FRED concluyen en su sitio, su coordinador de FRED le pedirá que entregue su registro de lectura y que complete una encuesta de salida.

¡Gracias por ser parte de FRED!

¿QUÉ TIENE DE BUENO LEER?

El potencial de éxito de su hijo en la escuela comienza mucho antes de que él o ella entren en un aula. Leer es una actividad fácil que puede hacer con su hijo, y está constantemente relacionado con mejores logros escolares. Padres que leen a sus niños regularmente tienden a criar niños que llegan a ser lectores superiores y tener mejor desempeño en el colegio.

¿Por qué es la lectura tan buena para los niños? Educadores creen que leer y contar historias:

- Estimula la imaginación de los niños
- Mejora sus vocabularios
- Les presenta los componentes de historias (personajes, trama, acción y secuencia)
- Les ayuda a aprender sobre el mundo que les rodea
- Es una actividad centrada en el niño y eso crea una interacción cálida y positiva entre padres e hijos



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LEER EN VOZ ALTA A SU HIJO

No hay una forma “correcta” o “incorrecta” de leerle a su hijo, pero estos consejos pueden ayudarle a que se divierten más mientras leen:

- **Comience a leerle a su hijo lo antes posible; ningún niño es demasiado joven.** Comenzando temprano, establezca un patrón consistente. Leyendo a su hijo es educativo, pero probablemente pensarán que es divertido.
- **Elija libros que le gusten a su hijo.** Los niños están más inclinados a escuchar y seguir con las historias que disfrutan. A medida que su hijo crece, permita que él o ella seleccione algunos de los libros que leerán juntos.
- **Dedique un tiempo especial para leer.** Un buen momento para leer a su el niño es justo antes de acostarse, pero usted puede decidir el mejor horario para usted y su hijo.
- **Concéntrese en las tres R: Ritmo, rima y repetición.** Criaturas y niños muy pequeños son más propensos a prestar atención a los libros que contienen estos tres elementos.
- **Lea y vuelva a leer libros que son predecibles y contienen repeticiones.** Un ejemplo de este tipo de libro es *Brown Bear, Brown Bear, What Do You See?* por Bill Martin, Jr. y Eric Carle.
- **De vez en cuando, deténgase en palabras clave o frases y deje que su hijo diga la palabra.** Los niños tienen una gran habilidad para memorizar palabras y frases clave de libros que se leen una y otra vez. Según su edad y desarrollo, algunos niños pequeños pueden repetir el texto completo de libros simples. Haga un experimento fácil. Después de leer el mismo libro a un niño varias veces, pausa en palabras o frases clave para ver si él o ella puede completar las pausas.
- **Señale las palabras a medida que lea.** Apuntando a las palabras mientras lee le ayuda a su hijo a aprender a reconocer letras y palabras, que ayudará a medida que aprende a leer.



- **Comente sobre la historia mientras lee.** Haga que el tiempo que le lea a su niño sea muy interactivo. Hágale preguntas a su hijo sobre el libro que está leyendo, dele la oportunidad de hacer preguntas y tome tiempo para explicar lo que está sucediendo en la historia.
- **Lea lo suficientemente despacio para que su hijo construya imágenes mentales.** Cuando los niños escuchan historias, forman cuadros en sus mentes. Si lee demasiado rápido, limita la capacidad de su hijo para imaginar lo que está sucediendo. Tenga en cuenta la edad y la etapa de desarrollo de su hijo y ajuste tu ritmo debidamente.
- **Use diferentes voces para diferentes personajes.** Haga que la lectura sea divertida para usted y para su hijo. Usar diferentes voces ayuda a mantener interesado a su hijo.
- **Deje que su hijo pase las páginas por usted.** Esta simple actividad alienta a su hijo a participar en el proceso de lectura.
- **Mantenga los libros a mano.** Los niños muestran más interés en leer si los libros están disponibles. Comience a recolectar libros para niños y guárdelos en un lugar conveniente (como el dormitorio de su hijo). Si no tiene dinero para libros, eche un vistazo a los libros de su biblioteca local.
- **Aumente la duración de los libros a medida que la capacidad de atención e interés de su hijo crezca.** Con bebés y niños pequeños, lea libros cortos con muchas imágenes. A medida que su hijo crezca, elija libros que sean más largos y usen palabras más grandes.

- **Platique sobre libros y la lectura con su niño.** Un niño querrá aprender a leer si la lectura parece ser importante y agradable. Asegúrese de que su hijo lo vea a usted y a otros leyendo diariamente. ¡El ejemplo que establece dice mucho!
- **Continúa leyéndole a su hijo, incluso cuando él o ella comience a leer independientemente.** Aunque sus niños puedan leer por su propia cuenta, ellos aún se beneficiarán de escucharle leer. Haga que sea un momento divertido para todos tomándose turnos para leer. Si hay varios personajes en un libro, divida las partes entre ustedes mismos.



DÓNDE ENCONTRAR LIBROS Y MÁS INFORMACIÓN

Internet puede ser un gran lugar para buscar más recursos que ayuden a desarrollar las habilidades de lectura de su hijo. Aquí hay algunos sitios web que proporcionan información específica para hablantes de español y lectoescritura bilingüe:

Spanish Playground tiene consejos prácticos y material útil para enseñar español a niños. Los visitantes del sitio enseñan en muchos ámbitos diferentes, desde la educación en el hogar hasta en los programas de primaria en español. Algunos son hablantes nativos de español y otros son padres que han estudiado español y desean iniciar a sus hijos en el idioma en el hogar. <https://www.spanishplayground.net/>

El **Instituto Español de Comercio Exterior (ICEX)** y la **Federación de Gremios de Editores de España (FGEE)** desarrollaron la campaña **America Reads Spanish**, cuyo objetivo es aumentar el uso y la lectura del español a través de miles de bibliotecas, escuelas y librerías en los Estados Unidos. <http://americareadsspanish.org/>

Colorín Colorado ofrece información, actividades y consejos gratuitos basados en la investigación para educadores y familias de estudiantes que aprenden inglés (English Language Learners, ELL) desde pre jardín de infantes hasta 12.º grado. <http://www.colorincolorado.org/>

PBS KIDS produce aplicaciones y juegos de matemática y lectoescritura de Ready to Learn que presentan personajes como Curious George, the Cat in the Hat, Buddy de Dinosaur Train, Sid the Science Kid y más. Disponible en español e inglés. <https://pbskids.org/lab/es/>



LOS 100 MEJORES LIBROS PARA NIÑOS EN ESPAÑOL.

Esta lista de libros infantiles fue elaborada por Yurilia “Judy” Torres, especialista en Abriendo Puertas con Motivation Education and Training, Inc. Puede encontrar la mayoría de los libros de esta lista en su biblioteca local, librerías o en línea.



1. *La telaraña de Carlota* por E.B White (8 y más años)
2. *La Oruga muy hambrienta* por Eric Carle (2-3 años)
3. *El árbol generoso* por Shel Silverstein (1-9 años)
4. *Mi Mamá es la mejor Madre del Mundo* por Ana Zurita (2-5 años)
5. *¿Eres mi Mama?* por P.D. Eastman (Preescolar-3 años)
6. *De cómo tía Lola vino a quedarse* por Julia Álvarez (8 y más años)
7. *Quiero a mi mamá porque...* por Laurel Porter-Gaylord (1-3 años)
8. *Quiero a mi papa porque...* por Laurel Porter-Gaylord (1-3 años)
9. *Que Cosas dice la Abuela* por Ana Galván (4-8 años)
10. *De La cabeza a los pies* por Eric Carle (4-8 años)
11. *EL Gato Ensombreado* por Dr. Seuss (3-7 años)
12. *Gato blanco, Gato negro,* por Segal Adler (3-8 años)
13. *Oso pardo, ¿Oso pardo, Que ves ahí?* por Bill Martin Jr. (2-5 años)
14. *Oso polar, ¿Oso polar, que es ese ruido?* por Bill Martin Jr. (2-5 años)
15. *Donde viven los Monstruos* por Maurice Sendak (4-8 años)
16. *¡Oh, cuán lejos llegarás!* por Dr. Seuss (4-6 años)
17. *El Lorax* por Dr. Seuss (5-6 años)
18. *Huevos verdes con jamón* por Dr. Seuss (6 y más años)
19. *No quiero dormir* por Sigal Alder (2-5 años)
20. *Si llevas a un ratón a la escuela* por Lura Numeroff (4-8 años)
21. *El ratoncito en la moto* por Beverly Cleary (8-más años)
22. *Caperucita Roja,* por Candice Ransom (1-3 años)
23. *Los tres cerditos* por Patricia Seibert (4-8 años)
24. *Perro Grande Perro Pequeño* por P.D. Eastman (3-7 años)
25. *Ve perro ¡Ve!* por P.D. Eastman (3 y más años)
26. *La lección de August* por R.J. Palacio (8 y más años)

27. *Primeras 100 palabras* por Roger Priddy (1-3 años)
28. *Los Reyes Magos De Oriente* por Carmen Gil (3-5 años)
29. *Rene Tiene Dos Apellidos* por Rene Colato Laínez (5-6 años)
30. *Ricitos de Oro y Los tres Osos* por Candice Ransom (4-9 años)
31. *Buenas Noches Luna* por Margaret Wise Brown (Bebe-Precolar)
32. *Cabeza, Hombres, Piernas, Pies* (5-6 años)
33. *Dios te bendiga y buenas noches* por Hannah C. Hall (todas las edades)
34. *Primeras Palabras* (bebe Listo)
35. *Alrededor del mundo con Cantinflas* por Patty Rodríguez (Bebe-4)
36. *La Catrina Emociones* por Patty Rodríguez (Bebe-4)
37. *El color de mis palabras* por Lynn Joseph (10 y más años)
38. *La Música del Mar* por Susana Isern (7-11 años)
39. *Perdido y Solo* por Janan Cain (5-7 años)
40. *Los vestidos de Mamá* por Mónica Carretero (4-6 años)
41. *Mi Comida* por Rebecca Emberley (5-6 años)
42. *¡Qué divertido es comer Fruta!* por María T. Barahona (5-8 años)
43. *¡Que rico se ve, a comer!* por Amelia Edwards (5-9 años)
44. *¡Todos a comer!* por Dr. Ma. Alma González Pérez (5-6 años)
45. *Yummy yucky* por Leslie Patricelli (Spanish edition 2-5 años)
46. *Dragones y tacos* por Adam Rubin (3-5 años)
47. *Pablo Pineda: Ser Diferente es un Valor* por Albert Bosch (7-10 años)
48. *Puede pasarle a cualquiera* por Mar Pavón (5-7 años)
49. *El sueño de Chocolate* por Elisabeth Blasco (4-6 años)
50. *La luz de Lucia* por Margarita del MAZO (4-6 años)
51. *La familia Bola* por Mónica Carretero (4-7 años)
52. *La Gallinita Roja* por Carol Ottolenghi (4-9 años)
53. *Cocorina en el jardín de los espejos* por Mar Pavón (3-5 años)
54. *¡Que fastidio ser princesa!* por Carmen Gil (5-7 años)
55. *Dentro de mi imaginación* por Marta Arteaga (6-7 años)
56. *La coleccionista de palabras* por Sonja Wilmmer (5-7 años)
57. *Zaira y los delfines* por Mar Pavón (5-7 años)
58. *Cartas en el bosque* por Susana Isern (6-8 años)
59. *Margarito* por Marta Arteaga (6-7 años)
60. *Los Dientes De Trino Rojo* por Marta Zafrilla (5-9 años)
61. *Cuento de Noche* por Roberto Aliaga (4-7 años)
62. *Si yo tuviera un Pequeño Barco* por Carlee M. Lee (4-7 años)
63. *¿De que tienes miedo, Ratoncito?* por Susanna Isern (3-6 años)
64. *Buen día, buenas noches* por Margaret Wise Brown (4-8 años)

65. *Buenas noches motores* por Denise Dowling Mortensen (4-7 años)
66. *La llavecita Dorada* por Roberto Aliaga (3-6 años)
67. *Mi Camita* por J. R. Pinillos (5-6 años)
68. *El silbido de Juan* por Lili Ferreiros (5-7 años)
69. *El viaje de Kalak* por María Q. Silva (5 y más años)
70. *Oso quiere Volar* por Susana Isern (4-6 años)
71. *¡Que divertido es comer Fruta!* por María T. Barahona (5-8 años)
72. *El faro de las Almas* por Ariel Andrés Almada (5-8 años)
73. *Un tractor muy ruidoso* por Mar Pavón (5-7 años)
74. *Secretos en la nieve* por Virginia Kroll (5-6 años)
75. *La sombrerería mágica* por Sonja Wimmer (5-6 años)
76. *Señor Sí* por Carmen Gil (6 y más años)
77. *Mi abuelo y yo* por Jorge Marengo (7-10 años)
78. *Me gusta cuando...* por Mary Murphy (2-3 años)
79. *Besos for baby* por Jen Arena (5-6 años)
80. *Caperucita Roja* por Candice Ransom (4-9 años)
81. *¡No David!* por David Shannon (3-5 años)
82. *¿Dónde está la Oveja Verde?* por Mem Fox
83. *El Monstruo de colores* por Ana llenas (2-5 años)
84. *El cuento de Ferdinando* por Munro Leaf (3-5 años)
85. *Pasando páginas* por Sonia Sotomayor (4-8 años)
86. *Te amo sol, Te amo Luna* por Karen Pandell (1-3 años)
87. *El león, la bruja, y el ropero* por C.S. Lewis (9-12 años)
88. *El Miedo de Iván* por Ariel Andrés Almada (5-6 años)
89. *La Reina Ester ayuda al pueblo de Dios* por Zondervan (4-8 años)
90. *El Prodigioso viaje de Edward Tulane* por Kate Dicamillo (7-10 años)
91. *La Llama llama rojo pijama* por Anna Dewdney (2-5 años)
92. *Un Pez, Dos peces, pez rojo, pez azul* por Dr. Seuss (8 y más años)
93. *El Pez Arco Iris* por Marcus Pfister (4-9 años)
94. *Donde esta Spot* por Eric Hill (2-4 años)
95. *El Camioncito Azul* por Alice Schertle (0-3 años)
96. *Opuestos* por Sandra Boynton (bebé-3 años)
97. *Mi amigo extraterrestre* por Roció Bonilla (2-5 años)
98. *La Montaña de libros mas alta del mundo* por Roció Bonilla (5-6 años)
99. *De qué color es beso* por Roció Bonilla (5-6 años)
100. *Despereaux* por Kate Dicamillo (8-11 años)

CONSEJOS DE LECTURA PARA PADRES

Los papás desempeñan un papel esencial en el desarrollo de un niño.

Las investigaciones indican que los niños que crecen con un ambiente cálido, nutritivo y activo con sus padres involucrados:

- Obtienen mejores logros en la escuela
- Tienen una mayor autoestima
- Logran mejores relaciones con otros niños
- Desarrollan ideas más saludables de cómo deben comportarse como adultos
- Llegan a ser adultos más exitosos

Los padres y las figuras paternas (abuelos, tíos, hermanos y amigos) pueden tener un impacto poderoso en el éxito de los niños en la escuela. En un estudio del Departamento de Educación de EE UU, los investigadores aprendieron que cuando los padres toman un papel activo en la educación de los niños (tal como asistir a reuniones escolares, ser voluntario en la escuela), los niños tenían más probabilidades de obtener una A, participar en deportes y clubes, disfrutar de la escuela y eran menos propensos a repetir un grado.

Pero ¿no es la lectura una cosa de “mamá”?

Las madres suelen ser las que leen a los niños, pero los padres son igualmente capaces de formar parte de esta importante actividad. Cuando los papás toman una decisión consciente de leer a sus hijos de manera regular, contribuyen al futuro de sus hijos por un camino que pocos otros pueden.

Cuando los papás leen en voz alta a sus hijos, tienen la posibilidad de:

- Mejorar las habilidades de alfabetización de sus hijos
- Pasar tiempo de calidad juntos
- Comunicarse sobre una variedad de temas
- Fortalecer la relación entre padre e hijo

Sus hijos se benefician al ver padres y hombres, no solo madres y mujeres, tomando un interés en la lectura. Papá, si usted comienza el hábito de leer con sus hijos todos los días, ¡ellos gozarán del tiempo que pasen juntos!



Por supuesto, acurrucarse con un libro antes de acostarse es una gran manera en que los papás pasen tiempo con sus hijos. Pero hay muchas formas en que los padres pueden ayudar a los niños a desarrollar un amor por la lectura.

Día del padre en la biblioteca: Elija un día para que los niños vayan a la biblioteca con papá y elijan libros juntos.

Mantengan puntaje: Use un cuadro para hacer un seguimiento de cuántas veces papá lee con los niños. Haga que sea una competencia amistosa para ver cuántos puntos puede anotar papá al leer con los niños.

Libros de papá: Permita que su hijo elija libros que les guste especialmente para que los lea papá (y diviértase con “voces de papá” mientras lee).

La elección de papá: Deje que papá elija libros que le gustaría leer (es probable que elija libros distintos que mamá).

Libros sobre padres: Aunque leer cualquier libro puede ser una gran experiencia para padres y sus hijos, tener algunos libros sobre padres y sus hijos puede ayudar a los niños a apreciar y comprender las relaciones familiares.

Aquí hay algunas sugerencias de libros sobre papás.

- *El Major es Mi Papa* by Georgina Lazaro Leon
- *La Familia Bola* by Monica Carretero
- *Dios te Bendiga y Buenas Noches* by Hannah Hall
- *Quiero a mi Papa Porque...* by Layrel Porter Gaylord
- *Mejor Juntos, Una Historia de Alike* by Daniel Martinez Lara, Rafa Cano Mendez, and Abel Tebar Ruiz
- *Cuadros de Familia* by Carmen Lomas Garza
- *Dita y Dito* by Monica Gutierrez
- *Froggy Su Papa* by Jonathan Longon
- *Waiting for Papa* by Rene Colato Lainez
- *Rene has Two Last Names* by Rene Colato Lainez
- *Mi Abuelo Simon lo Sabe* by Perez Rivero
- *Abuelos* by Pat Mora
- *Adivina Cuanto de Quiero* by Sam McBratney



Papá, no subestime las contribuciones importantes que hace para las vidas de sus hijos. Lea con ellos regularmente y obtendrán beneficios que durarán toda sus vidas. ¡Sea un héroe!

LECTURA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

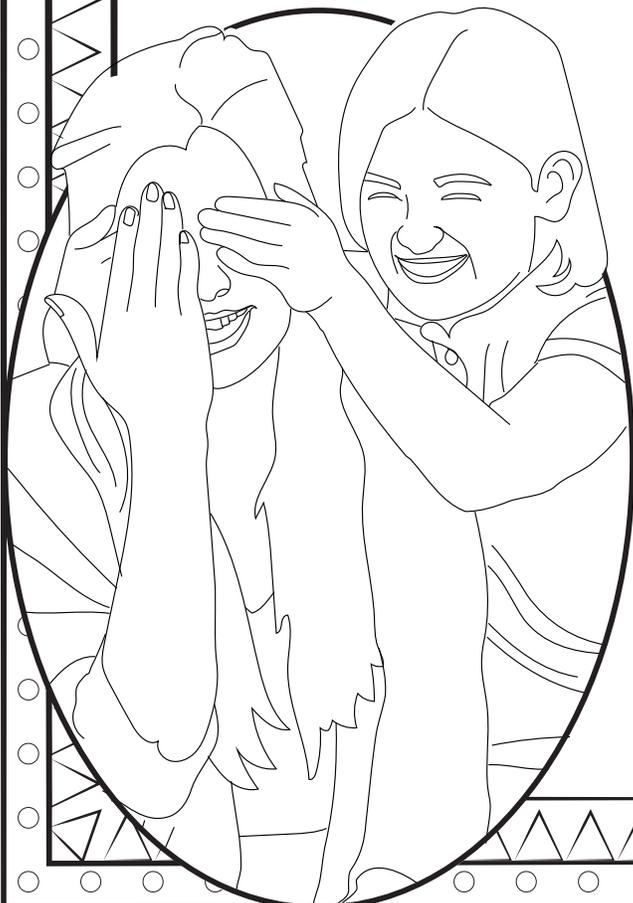
¡Escuchamos acerca de la vida saludable en todas partes! Practicar hábitos saludables es bueno para el bienestar general. Leer y hacerlo bien en la escuela tiene una fuerte conexión con buenos hábitos de salud, como comer alimentos nutritivos y hacer suficiente ejercicio físico. Según [Michigan Team Nutrition](#), “muchos pediatras creen que un niño que nunca ha tenido un libro o escuchado una historia no es un niño completamente saludable”. Leyendo en voz alta a los niños jóvenes es tan crítico que la Academia Americana de Pediatría recomienda que los doctores receten actividades de lectura junto con otros consejos a los padres durante chequeos médicos regulares.

La investigación sugiere que:

- Los niños que participan en actividad física obtienen mejor rendimiento académico
- Tan solo 20 minutos de actividad física pueden mejorar la atención y memoria
- La actividad física ayuda a los humanos a pensar mejor
- La alimentación nutritiva ayuda a los niños a rendir mejor en la escuela

Pero, leer significa sentarse tranquilamente en una esquina, ¿verdad? ¡No necesariamente!

El Michigan Team Nutrition observa que: “Existe un vínculo natural entre la nutrición, actividad física y lectura. A los niños jóvenes les interesan historias que describen o representan cosas conectados a su propia vida cotidiana, como la comida, las compras, cocinar, jugar con amigos y comer en familia. Leyendo libros que se enfocan en preparar y comer alimentos saludables y estar físicamente activos puede motivar los niños a que adopten comportamientos positivos de alimentación y actividad física que pueden durar toda la vida”.



Aunque hay ventajas en pasar un tiempo de lectura tranquilo e ininterrumpido, hay algunas cosas que su familia puede hacer para integrar hábitos saludables en la lectura:

- Salga a caminar a un parque y lea debajo de un árbol o en un banco.
- Puede crear una “historia a pie” marcando los lugares de parada a lo largo de un sendero para leer una o dos páginas.
 - *Jack and the Beanstalk* con una ensalada de frijoles, sopa de frijoles, hummus, o salsa de frijoles
 - *La oruga muy hambrienta* con brochetas de fruta o “mariposa”. “mordeduras” hechas de mantequilla de maní y esparcidas en el apio enfermo con pretzels posicionados para alas y pasas para ojos.
 - *Huevos verdes y jamón* con huevos rellenos que tienen un toque de colorante alimentario y un trozo de jamón encima, una tortilla de jamón y espinacas, o arroz frito con espinacas o col rizada
- Pase un tiempo de “historia y refrigerio” combinando una historia divertida con un nutritivo bocadillo que represente algo de la historia.
- Para enseñar a los niños a comer más frutas y verduras, pueden leer los siguientes libros:
 - *Guacamole* de Jorge Agueta y Margarita Sada y pueden hacer un tazón de guacamole fresco y colorido.
 - *Handa’s Surprise* (edición bilingüe) de Eileen Brown y pueden aprender a pelar y comer una mandarina fresca.
 - *Bananas para dos* de Eileen Mayer y pueden comer bananas cubiertas con yogurt o mantequilla de maní, o colocarles cereal molido para un refrigerio.

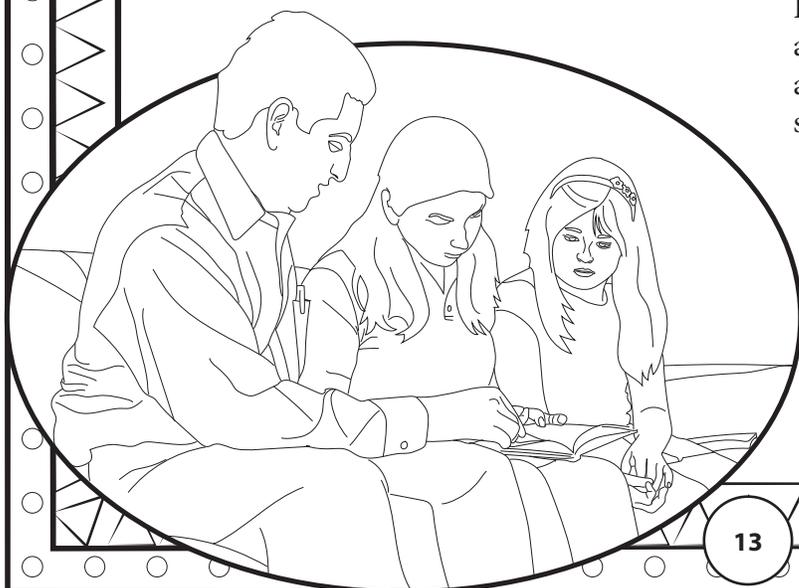


- *Cosecha de manzanas* de Calvin Harris y pueden llevar a los niños al huerto de manzanos. Invítelos a probar un nuevo tipo de manzana.
- *Me Encarta Comer Frutas y Verduras* de Shelley Admont y pueden preparar una ensalada de frutas o verduras frescas con los alimentos que leen en el libro. Pídeles a los niños que nombren la letra inicial de cada fruta o verdura que agregue a la ensalada.
- *A Comer* de Jorge Indurain y pueden hablar sobre hábitos relacionados con los alimentos que comemos e ideas para ayudar a crear hábitos saludables.
- *Mi Comida* de Rebecca Emberley y puede pedirles a los niños que identifiquen las frutas y verduras en el libro. Invítelos a probar nuevos alimentos.
- Coman juntos en casa y hablen acerca de las historias que están leyendo o inventen nuevos desenlaces para las historias que han leído.
- Haga una versión de “acción en vivo” de una historia representándola en la sala, el patio o en el vecindario.
- Cambie tiempos de TV y video a favor de ratos de lectura.

Para enseñar a los niños a disfrutar de estar activos, pueden leer los siguientes libros:

- *Juegos Tradicionales* de Maria Angelica Ovalle y pueden intentar jugar con algunos de los juegos del libro.
- *¡Yo Soy Hermano Mayor!* de Ronne Randall y puede pedirles a los niños que propongan ideas de juegos que les gustaría jugar con sus hermanos y amigos.
- *Cha-cha-cha En La Selva* de Debbie Harter y puede mostrarles a los niños cómo bailar y mover el esqueleto.

Hay muchos libros que puede agregar a su lista de lectura para entusiasmar a los niños a elegir y comer alimentos saludables y estar activos.

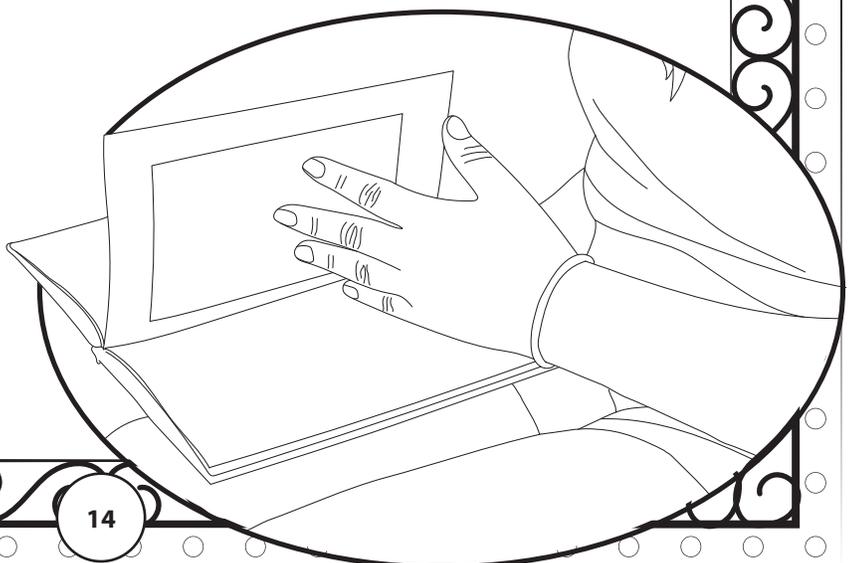


Para incentivar a los niños a probar nuevos alimentos, pueden leer los siguientes libros:

- *D.W. la quisquillosa* (edición en español) de Marc Tolon Brown y puede pedirles a los niños que se propongan probar un nuevo alimento a la hora de la comida o la merienda.
- *Todos a Comer: A Mexican Food Alphabet Book* de la Dra. Ma. Alma Gonzalez Perez y pueden hablar sobre lo importante que es comer una amplia variedad de alimentos, en especial de frutas y verduras.
- *Dragones y Tacos* (edición en español) de Adam Rubin y puede pedirle a su hijo que comparta cuál es su comida favorita y por qué.
- *Bebé Goes Shopping* (edición bilingüe) de Susan Middleton Elya y puede probar las galletas de animales sumergidas en yogur con sabor a fruta.
- *Huevos Verdes Con Jamón* (edición en español) del Dr. Seuss y pueden probar los alimentos “verdes”, como los pimientos verdes, el kiwi, la palta y más.

Enseñarles a los niños a leer y comer saludablemente cuesta trabajo, pero es muy importante. Usted desempeña un papel esencial en ayudar a los niños a desarrollar un amor por la lectura, y hábitos saludables de alimentación y actividad física.

Usted y su familia pueden idear muchas maneras de incluir la lectura en un estilo de vida saludable. Lo más importante es equilibrar el tiempo que se pasa sentado con el tiempo que participan en actividad física. Tenga como meta aproximadamente una hora de actividad en la mayoría de los días de la semana. Divida el tiempo activo en marcos de tiempo más pequeños, si lo desea. Además, intente comer alimentos nutritivos todos los días, incluyendo muchas verduras y frutas.



¡DIVIÉRTASE!

No importa cómo lo aborde, lo más importante es divertirse con su proyecto FRED. El ayudar a sus hijos a desarrollar un amor por la lectura y fortalecer vínculos familiares tiene beneficios que durarán toda la vida. Se puede repetir el proyecto FRED tantas veces como quiera. Muchos coordinadores de FRED recomiendan que familias participen dos veces al año o más. No solo desarrollará nuevas habilidades, también ayudará a su hijo a crear recuerdos duraderos.

Es sencillo ¡y divertido!

Para resumir:

- Complete su compromiso FRED y regréselo al coordinador de FRED.
- Lea al menos 15 minutos al día las primeras 2 semanas.
- Lea al menos 30 minutos al día las próximas 2 semanas.
- Agregue actividades adicionales si puede.
- Mantenga un registro de lectura a lo largo del camino.
- Complete y devuelva la encuesta de salida y el registro de lectura a su coordinador de FRED
- ¡Celebre!

¡ESTÁ LISTO!

Póngase en contacto con su oficina local de Texas A&M AgriLife Extension para obtener más información acerca de FRED o para otra información útil para su familia.

¡PÍNTAME!

LEER

JUNTOS

AGRADECIMIENTO

FRED lleva el nombre de un verdadero padre, Fred Bourland, que leyó a sus propios hijos mientras crecían. Inspirado por el ejemplo de su padre, la especialista de Extension, Lynn Bourland White desarrolló FRED para alentar a otros padres a transmitir el don de leer a sus propios hijos.

El plan de estudios original fue diseñado por el Dr. Stephen Green, Director de Agencia Auxiliar, Profesor de Salud Familiar y Comunitaria y Especialista de Desarrollo Infantil, Texas A&M AgriLife Extension Service, Sistema Universitario Texas A&M. Desde su comienzo, miles de familias han participado en FRED. El currículo fue actualizado y revisado por Amy Ressler, Agente de Extensión de Condado-Familia y Salud Comunitaria.

Fecha de inicio: _____ Fecha final: _____ Nuestro código FRED es: _____
(Sugerencia: iniciales del niño y cumpleaños)

FRED PLEDGE

Como familia nos comprometemos a:

- Leer juntos todos los días
- Aprender nuevas palabras
- Platicar sobre las historias que leemos

ACTIVIDADES DE ADICIONALES:

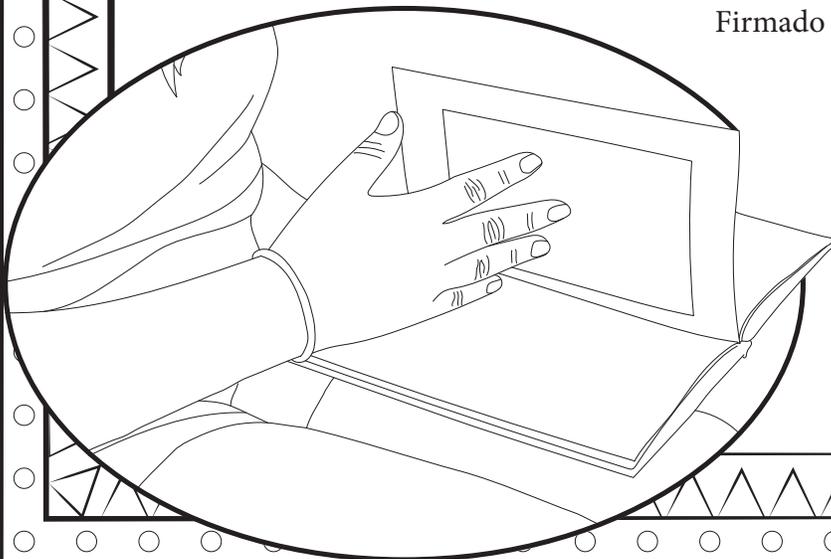
También elegimos hacer uno o más de los siguientes:

- Comer juntos en casa al menos 3 veces a la semana
- Estar activos 5 veces por semana; caminar, practicar deportes o participar en otros ejercicios
- Comer alimentos saludables para que nuestros cerebros y cuerpos funcionen lo mejor posible

Firmado por: _____
(adulto)

y _____
(niño)

Fecha: _____



Mantenga esta sección y fijela en su casa como un recordatorio durante el programa FRED.

El Texas A&M AgriLife Extension Service es un empleador y proveedor de programas con igualdad de oportunidades.

Regrese esta sección a su coordinador de FRED.

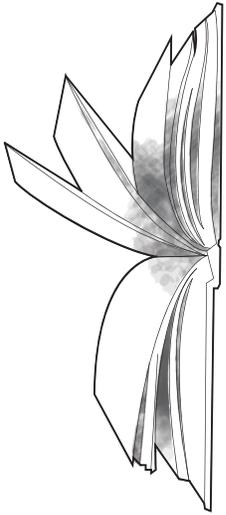
Nuestro código FRED es: _____

¡FIRMAMOS EL COMPROMISO!

Fechas del proyecto FRED: _____ Sitio: _____

Adulto: _____ Niño: _____

Firmado (fecha): _____



FRED

REGISTRO DE LECTURA

Nombre de padres: _____ Nombre del niño: _____

Dirección: _____ Teléfono: _____

Edad del niño: _____ Sexo del niño: _____ Nivel de grado del niño (si corresponde): _____

Nuestro código FRED es: _____ (Sugerencia: iniciales del niño y fecha de nacimiento)

QUÉ HACER

- Complete el compromiso FRED y devuélvalo al maestro de su hijo o al coordinador FRED de su sitio.
- Durante las primeras 2 semanas, léale a su hijo por lo menos 15 minutos al día. Puede leer en cualquier momento, pero a muchos padres les resulta conveniente leer por la mañana o por la noche antes de acostarse.
- Durante las últimas 2 semanas, léale a su hijo por lo menos 30 minutos al día.
- Incluya actividades extra y esfuerzos especiales de la guía para padres y los boletines informativos de FRED siempre que sea posible.
- Registre en este registro de lectura la cantidad de tiempo que pasa leyendo para su hijo, la cantidad de libros que lee y quién lee con el niño.
- Cuando termine el programa de 4 semanas, sume la cantidad de tiempo dedicado a leerle a su hijo y la cantidad de libros que lee.
- ¡Entregue su registro de lectura, complete una encuesta de salida y celebre!

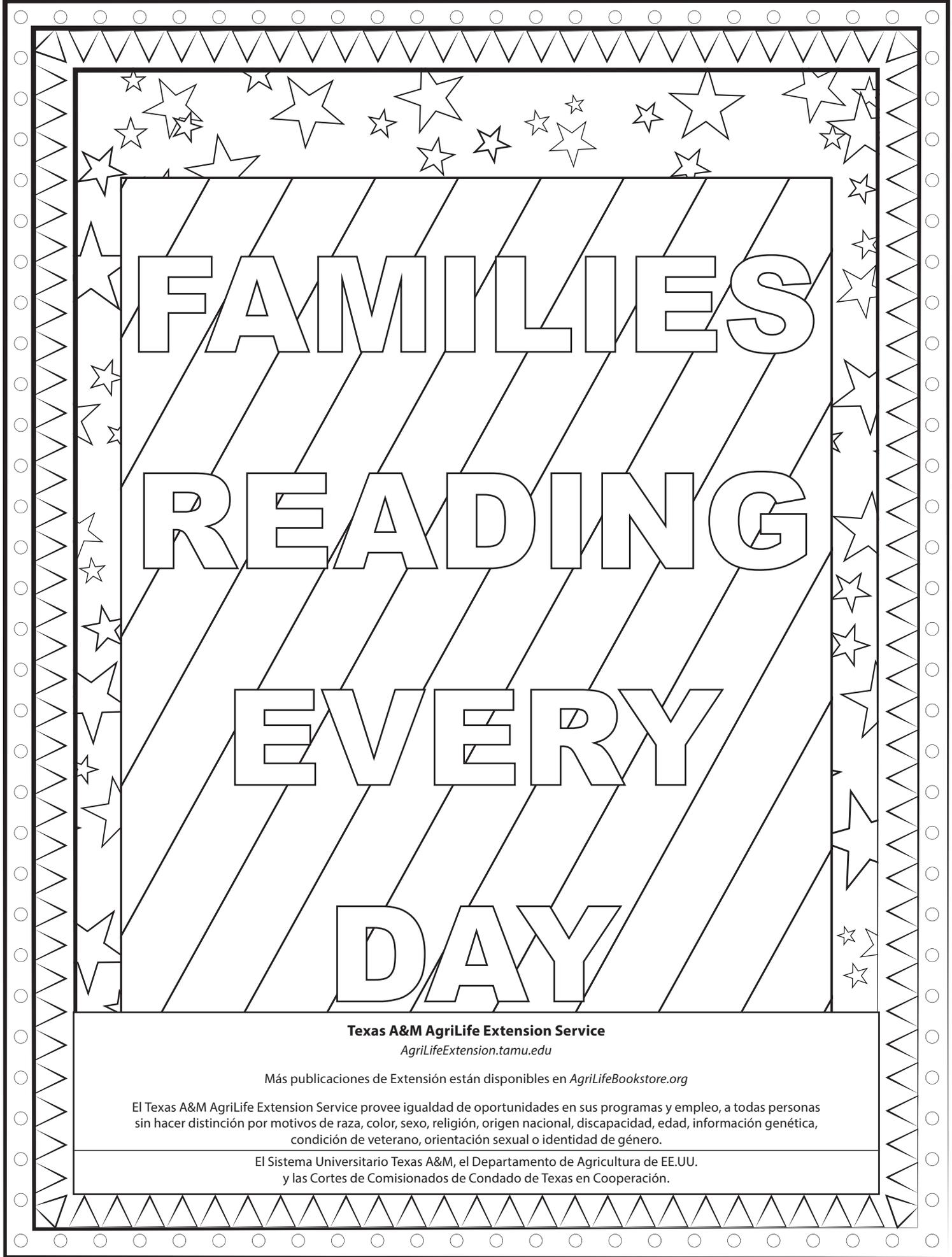
	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4		
	N.º de libros leídos	Tiempo dedicado a leer	Persona que leyó con el niño	N.º de libros leídos	Tiempo dedicado a leer	Persona que leyó con el niño	N.º de libros leídos	Tiempo dedicado a leer	Persona que leyó con el niño	N.º de libros leídos	Tiempo dedicado a leer	Persona que leyó con el niño
DOMINGO												
LUNES												
MARTES												
MIÉRCOLES												
JUEVES												
VIERNES												
SÁBADO												
TOTALES SEMANALES												

Cantidad total de tiempo dedicado a leer durante el período de 4 semanas (sume sus totales semanales): _____

Número total de libros leídos durante el período de 4 semanas (sume sus totales semanales): _____

Haga una lista de las actividades especiales que hizo o cosas que sucedieron como parte del proyecto FRED, como aprender nuevas palabras, hablar sobre las historias que lee u otras actividades familiares relacionadas con la participación en el programa FRED.

Cuéntenos sobre cualquier actividad extra que haya hecho, como comer juntos en casa; estar activo al caminar, practicar deportes u otro ejercicio; Comiendo comida sana; o cualquier otro hábito saludable que resulte de participar en el programa FRED.



FAMILIES READING EVERY DAY

Texas A&M AgriLife Extension Service

AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en *AgriLifeBookstore.org*

El Texas A&M AgriLife Extension Service provee igualdad de oportunidades en sus programas y empleo, a todas personas sin hacer distinción por motivos de raza, color, sexo, religión, origen nacional, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual o identidad de género.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU.
y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.