

**ALIMÉNTATE BIEN,
HAZ EJERCICIO,
DIVIÉRTETE**



Tomate caliente

Los niños se mojarán y aprenderán sobre frutas y vegetales de temporada con esta nueva versión de un juego clásico.



PERFECTO PARA...

- Edades: 8 o más
- Tamaño del grupo: 10 o más
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

MATERIALES

10 globos para llenar de agua o
1 esponja y 1 cubeta limpia

PREPARACIÓN

1. Antes de hacer esta actividad, asegúrate de que los padres sepan que sus niños pueden llegar a mojarse.
2. Lee los Consejos de seguridad para los juegos con agua (pág. 19) y prepara el área.
3. Llena los globos con la ayuda de los niños o llena la cubeta con agua si la vas a usar.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

***PELIGRO DE ASFIXIA** — Los niños menores de ocho años pueden asfixiarse o ahogarse con globos desinflados o rotos. La supervisión adulta es requerida. Mantenga los globos desinflados lejos de los niños. Deseche todos los globos rotos inmediatamente.

INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **QUÉ HACER:** Haz que los niños se sienten en un círculo.
2. **QUÉ DECIR:** “Hoy vamos a realizar un juego llamado Tomate Caliente. Algunos de ustedes conocen el juego Papa Caliente, pero los tomates son un vegetal de temporada, así que vamos a jugar Tomate Caliente. Todas las frutas y los vegetales se cosechan en una estación; las frutas y los vegetales en temporada se cosechan en una estación en particular y no en todas. Por ejemplo, los tomates, el maíz y muchas otras frutas y vegetales se cosechan en el verano, por lo que podemos decir que están en temporada en este momento. Para este juego, deben conocer algunas frutas y vegetales de verano. ¿Quién conoce algunas de las frutas y vegetales que se cosechan en el verano?”. Usa las respuestas de los niños y los ejemplos que se brindan en la página 21 para tener más opciones.
3. **ANTES DE JUGAR:** Repasa los Consejos de seguridad para los juegos con agua en la página 19. Quien rompa las reglas queda automáticamente fuera del resto del juego.
4. **CÓMO JUGAR:** Dale a un niño el “tomate” (un globo lleno de agua o una esponja mojada). Sentados en un círculo, pasen el tomate de una persona a otra mientras cantan la canción del Tomate Caliente (a continuación). Cuando lleguen al final y todos digan “¡Más!”, el niño que tenga el tomate debe reventar el globo o estrujar la esponja encima de su cabeza. Repite con otras frutas y vegetales en temporada, según las sugerencias de los niños.
5. **CONCLUSIÓN:** “¡Eso fue divertido! Recuerden que es fácil hacer que la mitad de su plato tenga frutas y vegetales cuando hay tantas frutas y vegetales deliciosos en temporada”.

ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Haz una competencia para ver quién recuerda más frutas y vegetales en temporada.
- Organiza una competencia de ortografía para que los niños deletreen las frutas y los vegetales en temporada.



Canción del tomate caliente

Un tomate, dos tomates, tres tomates, cuatro.

Cinco tomates, seis tomates, siete tomates, ¡más!



Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, usa una esponja en lugar de los globos y escriba las frutas y verduras en temporada en un papel grande por adelantado.	Para grupos más pequeños, haz que pasen el globo lleno de agua o la esponja hacia adelante y hacia atrás.	Si tienes menos tiempo, usa esponjas en lugar de globos llenos de agua.
Para niños más grandes, jueguen una ronda en la que se pasen la esponja o el globo lleno de agua mientras deletrean una fruta o un vegetal una letra a la vez.	Para grupos más numerosos, usa dos “tomates” a la vez.	Si tienes más tiempo, pídele a cada niño que mencione todas las frutas y vegetales en temporada que puedan.

¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Usa este consejo rápido cuando sirvas alimentos o cuando los niños estén comiendo. Diles: “Pueden disfrutar el sabor de frutas y vegetales todo el año, pero en Estados Unidos muchas frutas y vegetales se cosechan frescos durante el verano. Esto significa que tienen mejor sabor y son más fáciles de obtener. ¿Quién conoce algunas de las frutas y vegetales que se cosechan en el verano?”.