

UMATILLA MORROW HEAD START HOME VISIT FORM - FORMA DE VISITA EN HOGAR

Family Name _____
 Nombre de Familia _____

Visitor's Name: _____
 Nombre del Visitante _____

Home Visit # _____ Date: _____ Time: _____ Next Visit Date: _____ Time _____
 # de Visita _____ Fecha: _____ Hora: _____ Fecha de la Próxima Visita: _____ Hora: _____

Expected Home Visit Outcomes: Resultados que se esperan de la Visita en Hogar :

Parents understand their roles in helping their child and family develop good health habits through physical activity. Parents will come up with their own creative physical activities a develop a physical activity plan utilizing the Activity Pyramid and Creative Activities forms

Los padres comprenden sus responsabilidades en ayudar a su niño y a su familia a desarrollar buenos hábitos de salud a través de actividad física. Los padres harán su propia creación de actividad física y desarrollaran un plan para actividad física utilizando la Pirámide de Actividad y formas para Creatividad de Actividades.

- Child Health And Developmental Services Family and Community Partnerships
 Salud del Niño y Servicios para el Desarrollo Asociaciones con la Familia y la Comunidad

Activities Examples: Ejemplos de Actividades:

Hablar de las razones de porque los niños y adultos necesitan ser físicamente activos

Hablar de las razones de porque no conseguimos suficiente actividad física.

Cuanta actividad física necesitan usted y su niño cada día. Repasar las recomendaciones de *Líneas de Guía Dietéticas para Americanos y Asociaciones Nacionales para Deporte y Educación Física*

¿Qué tipo de actividades pueden hacer usted y su familia: Afuera?

¿Adentro?

Repasar y explicar la *Pirámide de Actividad Física*

Desarrollar y escribir un plan familiar para buen estado físico

Materials: Materiales:

Copia de recomendaciones

Forma para Creatividad de Actividades
 Usar para generalizar ideas

Pirámide de Actividad Física

Forma para Creatividad de Actividades
Pirámide de Actividad Física

Comments: Comentarios:

Permita que los padres den razones, y de razones adicionales que no se mencionaron, por ejemplo mejora el buen humor, alivia el estrés, le hace sentirse muy bien, fortalece los huesos, ayuda a mantener el peso saludable, aumenta los músculos sin gordura y aminora la gordura del cuerpo

Hacer lista de barreras. Desarrollar soluciones a las barreras por ejemplo caminar, correr, llevar al niño al parque (actividades gratuitas), revisar con las oficinas de parques y recreación para ver si hay algunas actividades gratis. No se necesita hacer todos los ejercicios en una sola vez. Usted puede caminar después del almuerzo y cena por 15 minutos, limpiar la casa, todo se agrega. Adentro, usted puede bailar, barrer, usar aspiradora, limpiar el polvo. Cualquier actividad física es mejor que ninguna actividad

Caminar, correr, jugar tag, bebe leche, rodarse por una ladera, ir al parque, volar un papalote, usar un aro, juntar las hojas del jardín, montar en bicicleta, T-ball, patear la pelota, balón pie, ir a nadar, brincar la cuerda

Tocar música y bailar, limpiar el polvo de los muebles, barrer el piso, aspirar la alfombra

General Program Information: Información general del Programa:

Comments about the Home Visit (activities, successes, interests, etc.): Comentarios de la Visita en Hogar (actividades, éxitos, intereses, etc.):

Parent's Signature: Firma del Padre: _____