

Ideas Saludables

Índice

Salón sano/Ideas para fiestas en la escuela	1-2
Y Sugerencias para fiestas sanas	
Y Reconsidere lo que está tomando	
Y Coma frutas y verduras frescas	
Y ¿Y qué pasa con el pastel de cumpleaños?	
Y Pruebe estas botanas saludables	
Recetas	3-7
Ideas para fiestas	8-9
Y Cómo hacer un <i>Snack Tree</i> (Arbolito de botanas)	
Y Ensalada de la amistad	
Y Temas para fiestas	
Y Juegos para fiestas	
Y Fiestas artesanales	
Premios no comestibles	10-13
Y Recompensas sociales	
Y Reconocimiento	
Y Privilegios	
Y Recompensas para toda la clase	
Y Útiles escolares	
Y Equipo deportivo y ropa deportiva	
Y Decoraciones de moda	
Y Juguetes	
Y Artículos variados	
Y Un sistema de fichas o premios	
Y Acumulación de puntos para un premio de lectura	
Recaudar fondos sin comida	14-15
Y Cosas que puede vender	
Y Cosas que puede hacer	
Y Cosas que involucren a la comunidad	
Actividad física diaria—60 minutos al día.....	16-17
Y Actividades que puede hacer en la familia o en la clase	
Y Prueben esto	
Y Aquí hay algunas cosas que puede hacer para animar y apoyar	
Y Asuntos de seguridad	
Y 40 actividades físicas para cada día	
Y Lecciones creativas que integran la actividad física en la clase	

Salón sano/Ideas para fiestas en la escuela

Sugerencias para fiestas sanas

- Ofrezcan comida y bebidas que sean bajas en grasas y calorías.
- Ofrezcan opciones que incluyan frutas y verduras frescas, bebidas con 100% de jugo y agua.
- No olviden las necesidades o alergias de comidas específicas de los estudiantes: por los que pudieran tener diabetes, alergias de comidas, etc.
- Para asegurarse que haya una variedad de comida sana, pídanle a los padres que traigan platillos específicos.

Reconsidere lo que está tomando

- Agua (sola, de sabores, con gas)
- Jugos 100% de frutas como de manzana, naranja, piña y uva
- Leche descremada (sin sabor)
- Limonada
- Sidra de manzana

Coma frutas y verduras frescas

- Fruta rebanada/en rodajas – melón (*cantaloupe*), melón verde (*honeydew*), sandía, piña, naranjas, nectarinas, duraznos, kiwi, ciruelas, peras, manzanas, uvas
- Verduras – zanahorias pequeñas, palitos de apio, chícharos, brócoli, jitomates cherry, palitos de jícama, tiras de pimientos verdes o rojos, coliflor, con aderezos o condimentos bajos en grasa o dip de hummus (garbanzos molidos)
- Ensalada de fruta o fruta
- Brochetas (*kabobs*) de fruta y queso
- Fruta con “*whipped topping*” --ej. fresas con crema batida
- Helados de moras (*berry*) con yogur de vainilla (*parfait*)
- Fruta seca – pasas, arándanos (*cranberry*), manzanas, melocotones, plátanos, etc.
- Charola de verduras con *dip* bajo en grasa
- Zanahorias, apio, brócoli, coliflor, pepinos con *dip*
- Salsa y *chips* bajos en grasa
- Ensaladas con frutas y verduras de colores variados con aderezos de ensaladas sin grasa
- Fruta fresca con aderezo de yogur
- Manzanas con queso o mantequilla de almendras
- Licuados de frutas

¿Y qué pasa con el pastel de cumpleaños?

De vez en cuando podemos comer un pedazo de pastel de cumpleaños en nuestra dieta sana. Sin embargo, si cada niño trae un pastel para su cumpleaños, comer pastel se vuelve una costumbre. Los pasteles deberían de comerse sólo de vez en cuando, y así se pide que se celebren juntos (una vez al mes) el cumpleaños de todos los niños que cumplen los años en el mismo mes. Deberían de limitar las fiestas con pastel y otras comidas con azúcar, o de mucha grasa o muchas calorías a una vez al mes y ofrecerles otras opciones a los niños que tengan dietas especiales, incluso a los niños que tengan alergias y diabetes.

Pruebe estas botanas saludables

Bebidas que ayudan a hidratar el cuerpo

- Agua (sola, de sabores, con gas)
- Agua de sabores
- Agua con gas
- Jugos 100% de frutas
- Ponche hecho con una mezcla de jugos 100% de frutas
- Sidra de manzana
- Limonada
- Leche descremada (1%)

Frutas y verduras

- Fruta en rodajas – melón, melón verde, sandía, piña, naranjas
- Fruta rebanada – nectarinas, duraznos, kiwi, carambola (*star fruit*), ciruelas, peras, manzanas
- Ensalada de fruta o fruta en gelatina
- Fruta fresca con aderezo de yogur
- Manzanas con queso *cheddar*
- Brochetas de fruta y queso
- Fruta con “*whipped topping*” --ej. fresas con crema batida
- Puré de manzana, copa de frutas surtidas, etc. (todo lo que sea 100% de fruta)
- Fruta enlatada en jugo o agua
- Fruta seca – pasas, arándanos (*cranberry*), manzanas, melocotones, plátanos, etc.
- Jugos 100% de frutas o verduras – naranja, manzana, uva, arándano (*cranberry*)
- Licuados de frutas
- Helados de frutas/moras (*berry*) con yogur de vainilla, con granola (*parfait*)
- Charola de verduras con *dip* bajo en grasa (zanahorias, apio, brócoli, coliflor, pepinos, chícharos, jitomates cherry, tiras de pimientos verdes o rojos)
- Apio con mantequilla de almendra, apio con queso *cottage* bajo en grasa o queso crema bajo en grasa
- Salsa y *chips* bajos en grasa
- Pastel (*Angel cake*) con fruta encima

Granos

- Nueces mezcladas (*Trail mix*) y cereales mezclados
- Barras de cereales
- Galletas *Graham*
- Panes o panecillos (muffins) de zanahoria, calabaza o calabacitas
- Panes *Bagel* y queso crema
- Palomitas bajas en grasa o *air-popped* (con queso parmesano o condimento de hierbas)
- Ensalada de pasta
- Palitos de pan con salsa marinara
- *Pretzels* bajos en grasa (con *dip* de miel y mostaza)
- Galletas de animales
- Galletas de arroz o palomitas (*rice y popcorn cakes*) con sabor a caramelo o queso
- Galletas integrales
- *Pretzels* blandos con mostaza

Productos lácteos

- Queso *String* o pequeños paquetes de queso (bajo en grasa)
- Copa de yogur o en tubo
- Yogur con granola
- Licuados
- Copas de pudín bajo en grasa
- Queso (bajo en grasa) y galletas
- Paleta de yogur (congelado)

Botanas congeladas

- Paletas de frutas congeladas – de marca Welch’s o Luigi’s
- Paleta de yogur
- Licuados

Misceláneo

- Pan *pita* relleno de ensalada de atún
- “Tacos” hechos con las hojas de lechuga rellenas de pollo, jitomates y pepinos
- Quesadillas con queso bajo en grasa y verduras como pimientos rojos
- Mini pizzas hechas con panes *English muffins*, salsa de pizza, queso *mozzarella* descremado, verduras - pimientos, champiñones, jitomates
- Brochetas de *pretzels* y queso (cubitos de queso ensartados en palitos de *pretzels*)
- Carne seca (*beef jerky*)
- Huevos duros

Recetas

Nieve (de agua) de naranja (en vez de helado de crema o paletas con mucha azúcar)

1 ½ tazas de jugo de naranja fresco
1 ½ tazas de jugo de manzana, uva y piña

4 tazas de papel - 4 palitos de madera para helado

Mezcle los jugos y pónganlo en las tacitas de papel. Congélelo por una hora, póngales el palito. Métalo otra vez al congelador hasta que esté totalmente congelado. Antes de servirlos déjelos afuera por unos cuantos minutos y quítele la taza de papel.

Licuaos de frutas

1 taza de jugo de naranja
2 cubos de hielo o ½ taza de hielo en pedazos

1 plátano
½ taza de yogur de vainilla

Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Mezcle y sirva. Suficiente para dos personas. NOTA: ¡Hágalo con diferentes frutas!

Licuaos de yogur con frutas (duraznos, fresas, plátanos, etc.)

1 taza de fruta fresca o congelada
1 1/3 tazas de yogur sin grasa

2 tazas de fresas frescas o congeladas
2 tazas de leche descremada, MUY fría

Combine todos los ingredientes en la licuadora, ciérrela, y muele todo hasta hacer un puré con las frutas. Vacíelo en vasos MUY fríos. Sirvanlo con un popote. Suficiente para 2 porciones

Licuaos de moras (berry) y plátano

2 tazas de yogur descremado y congelado
½ plátano

2 tazas de fresas frescas o congeladas

Combine todos los ingredientes en la licuadora hasta que esté todo bien molido. Vacíe en las tazas y disfrútelo. Suficiente para 4 porciones de 8 onzas.

Helado de yogur (Parfait)

2 tazas de yogur descremado de vainilla
1 taza de granola

1 taza de fruta en cuadritos (la fruta descongelada queda muy bien)

Ponga ½ taza de yogur en cada taza. Añada ¼ de taza de la fruta en trocitos en cada tasa. Póngale encima moras (berries) y granola. Suficiente para 4 porciones

Postre de helado y plátano con fruta

16 pequeños plátanos, pelados
16 tazas de granola baja en calorías

8 tazas de moras (berries) frescas

Corte el plátano a la mitad, déselo a 2 estudiantes. Saque ½ taza de yogur y pónganlo en el plátano. Pónganle moras (berries) y granola. Suficiente para 32 porciones

Postre de helado con sandía, moras azules (blue berries) y plátano

2 plátanos pelados
2 tazas de moras azules (blue berries)

8 cucharadas de sandía (sacando la sandía con el aparato para servir helado)
½ taza de yogur descremado

Corte los plátanos a la mitad y a lo largo. Para cada uno, ponga los plátanos en la orilla de un traste poco hondo. Sirva lo que sacó de sandía en la orilla de cada traste. Llène el centro con las moras azules. Bata el yogur hasta que quede suave y viértalo sobre la pulpa de sandía. Póngale granola por encima. Suficiente para 4 porciones.

Más recetas

Postre de yogur con fresas y plátanos

1 plátano maduro
1 taza de fresas frescas
½ taza de yogur de vainilla descremado
1 cucharada de almendras tostadas medio molidas

Pele el plátano y pártalo a lo largo. Ponga las mitades del plátano en un plato. Póngale las fresas, y vierta el yogur por encima de las fresas y el plátano. Póngale almendras tostadas y medio molidas. Suficiente para una porción.

Fruta ensartada en un palito de madera de cocina

Ponga en un palito de cocina frutas variadas como sandía, diferentes tipos de melón, naranja, pedazos de manzana, fresas, plátano, uvas, kiwi, etc. Se le puede poner también pedazos de aguacate y queso.

Salsa de frutas

1 mango, sin la cáscara o hueso y cortado en pedazos chicos
½ taza de pimiento rojo en pedazos
½ taza de pimiento amarillo en pedazos
¼ de taza de cebolla roja cortada fina
2 peras medianas, peladas, y cortadas en pedazos chicos
3 cucharadas de cilantro picado
2 cucharaditas de aceite de oliva
Jugo de limón al gusto

Mezcle los ingredientes y meta todo al refrigerador tapado por lo menos 30 minutos antes de servir. Puede sustituir por otras frutas como piña o manzanas

Haga su propia mezcla de nueces (*Trail mix*) sin cacahuates

Use una combinación de nueces como: granola, pretzels chiquitas, palomitas sin grasa, nueces, semillas de girasol, fruta seca como manzanas, pasas y arándanos (*cranberries*)

Crema de cacahuete en palitos de apio

Unte crema de cacahuete en palitos de apio. Póngale apretando con suavidad cereal y pasas por encima

Dip de verdura

1 taza de queso *cottage* desgrasado
2 cucharadas de sopa de cebolla seca y queso rallado
½ taza de yogur descremado

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora hasta que quede suave. Sirva con verduras frescas

Dip de verdura

Salsa Ranch descremada, mezclada con pepinos y rábanos cortados finitos

Dip de aguacate

2 aguacate maduros
8 cucharadas de crema agria descremada (light sour cream)
2 cucharaditas de jugo de limón
¼ de taza de jitomates cortados en trozos o salsa
Pizca de pimienta y sal

Saque la pulpa de aguacate y apriete y desbarate con un tenedor. Añada los otros ingredientes y mezcle bien. Sirva inmediatamente. Consejo: El jugo de limón ayuda a que se quede verde más tiempo, pero no lo haga muy pronto antes de servirlo.

Dip de espinacas

½ taza de mayonesa sin grasa
1 paquete Knorr de una receta para mezclar verdura
8 onzas de crema agria
5 onzas de espinaca chica fresca, cortada en trozos. **O** 5 onzas de espinaca congelada en pedazos, descongelada y sacándole el agua

Combine todos los ingredientes. Enfríe 2 horas.

Más recetas

Dip de Red Ranch

1 paquete de mezcla de *dip red ranch* 16 onzas de crema agria descremada (*light sour* $\frac{3}{4}$ taza de *cream*)
jitomates frescos en trocitos

Combine la mezcla del *dip* de crema agria (*light sour cream*). Mezcle los jitomates. Enfríe por lo menos una hora antes de servirlo.

Dip de yogur de limón y frambuesa (*raspberry*)

32 onzas de yogur de limón bajo en calorías. 4 cucharadas de mermelada de arándano (*raspberry*)
2 tazas de frambuesas (*raspberries*) congelados, sin azúcar, y descongeladas

Ponga el yogur en un tazón grande para mezclar. Añada los arándanos al yogur, mezcle bien. Póngale la mermelada de arándanos, mezcle bien otra vez. Disfrute con pedazos y rebanadas de fruta fresca. Suficiente para 32 porciones (Sirva dos cucharadas por porción)

Papas rellenas

Los estudiantes pueden rellenar sus propias papas con:

Queso rayado, brócoli, jitomates cortados o salsa, champiñones, aguacate, crema agria baja en calorías, cebollinos verdes, zanahoria rayada, carne molido con frijoles (*chili*) sin grasa, queso *cottage* descremado, yogur

Haga sus propios sándwiches

Use panes variados como pita integral, panes de muchos granos (*multi-grain*) o tortillas de trigo.

Use carnes sin grasa como: pavo, jamón, res. Póngale lechuga de hojas verdes oscuras, pimientos, queso *cottage* bajo en grasa, jitomates, aguacate, pepinos. Para darle más sabor póngale mayonesa desgrasada y mostaza.

Botana de palomitas

1 paquete de palomitas en microondas sin grasa $\frac{1}{4}$ de taza de manzanas secas
 $\frac{1}{2}$ taza chica de *pretzels* sin sal $\frac{1}{4}$ taza de cacahuates secos y
 $\frac{1}{4}$ taza de pasas tostados y sin sal

Mezcle todos los ingredientes en una bolsa de plástico. Porción para 2.

Ensalada de brócoli y manzana

3 tazas de brócoli fresco 2 manzanas frescas
 $\frac{1}{4}$ de taza de nueves en trozos 1 cucharita de cebolla roja en trocitos (opcional)
 $\frac{1}{3}$ taza de pasas $\frac{1}{2}$ taza de yogur de vainilla bajo en calorías

Lave y limpie las frutas y verduras. Corte el brócoli en pedazos pequeños. Saque las semillas de la manzana y corte en pedazos. Mezcle todos los ingredientes. Póngalo y sírvalo sobre espinaca. Porción para 4 personas

Platón de botanas rojas para el Día de San Valentín

32 fresas frescas 4 manzanas medianas rojas
48 jitomates chiquitos 48 rábanos

Lave todas las frutas. Saque las semillas y corten las manzanas en 8 pedazos. Póngase todo en un platón y sírvalo todo con *Red Ranch Dip* (anterior) y *whipped cream* - no lácteo para ponerle a la fruta. Cantidad para 16 porciones.

Platón de botanas verdes para el Día de San Patricio

4 tallos de brócoli fresco, corte y deje sólo los cogollitos (*florets*) 8 tallos de apio, cortados en 16 tiras
1 $\frac{1}{2}$ libras de chícharos 4 calabacitas, cortadas en 16 tiras
4 manzanas medianas, sin semillas y cortadas en 32 pedacitos

Lave, corte las verduras. Acomode todo en un platón grande y sirva con el *dip* verde bajo en calorías que le guste

Más recetas

Rollos de zanahorias

2 cucharadas de queso crema suavizado fuera del refrigerador

2 cucharadas de aderezo *Ranch* frío

1 taza de zanahorias rayadas

Paprika y pimienta molida

2 tortillas de harina de 8 pulgadas

1 taza de calabacitas rayadas

½ cebolla finamente picada

Mezcle bien el queso crema y aderezo. Extiéndalo parejo sobre las tortillas, póngale las zanahorias y calabacitas y un poco de la cebolla finamente picada. Enrolle las tortillas bien apretadas, envuélvalas en plástico delgado. Meta al refrigerador por lo menos 30 minutos. Quíteles el plástico cuando lo va a servir. Corte en seis pedazos. Ponga los pedazos en un platón, póngale páprika. Porción para 4, 3 pedazos cada uno. Consejo: Deje que los estudiantes hagan sus propios rollos. Saque las tortillas y las verduras cortadas para que hagan sus propios rollitos.

Camote con limón

4 camotes dulces, lavados y picados con tenedor 2 limones, cortados en 8 rebanadas

3-4 hojas de cilantro, en trozos

Caliente el horno a 375°

Meta al microondas los camotes con la piel y cocínelos hasta que estén suaves. Cuando ya están suaves, córtelos y ábralos haciendo algunos cortes. Saque la pulpa y póngala en un platón. Exprima el jugo de los limones y póngale el cilantro. Consejo: Ponga la pulpa en un traste para panecillos (*cupcakes*) y sívalo cuando haya celebraciones en el salón. Porción para 8 de ½ taza.

Pan de calabaza

1 taza de harina integral de trigo

1 taza de harina común (blanca)

2 cucharitas de polvo de hornear (*baking powder*)

2 cucharitas de bicarbonato de soda (*baking soda*)

4 huevos

½ cucharita de sal

½ cucharita de canela

1 taza de aceite Mazola

1 ½ tazas de azúcar

2 tazas de calabaza

Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Mezcle todo bien y añádale 1 taza de almendras picadas y 1 taza de chips de chocolate. Eche la mezcla en un molde para hornear engrasado y enharinado. Hornee a 325° durante 1 hora y 15 minutos aproximadamente.

Panecillos de puré de manzana con especias

1 taza de mantequilla suavizada fuera del refrigerador

1 ½ tazas de azúcar

2 huevos

1 cucharita de esencia de vainilla

2 cucharitas de bicarbonato de soda

½ cucharita de clavos molido

2 ¼ tazas de harina integral de trigo

1 ¾ tazas de harina común

2 tazas de puré de manzana

1 cucharita de canela molida

1 cucharita de pimienta inglesa (*allspice*) molida

1 taza de nueces picadas (opcional)

En un tazón, bata la mantequilla y el azúcar. Añada los huevos y la esencia de vainilla; mezcle bien. Eche el puré de manzana. Mezcle la harina, el bicarbonato de soda y las especias; eche la mezcla en el tazón con la mantequilla y el azúcar. Eche las nueces. Llene las ¾ partes de los moldes engrasados y enharinados con la masa. Hornee a 350° durante 25 minutos aproximadamente. También se puede agregar azúcar y canela por encima. Deje que se enfríen durante 5 minutos antes de sacarlos de los moldes.

Más recetas

Pastel de manzana

4 tazas de manzanas cortadas en dados sin pelar
2 huevos
1 taza de azúcar morena

$\frac{3}{4}$ taza de azúcar
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite
2 cucharitas de vainilla

Mezcle bien y agregue los demás ingredientes:

$\frac{3}{4}$ taza de harina
1 cucharita de sal
2 cucharitas de canela

1 taza de nueces picadas
2 cucharitas de bicarbonato de soda

Engrase un molde 9x13. Hornee a 350° durante 35 a 40 minutos aproximadamente.

Haga sándwiches en forma de corazón o de trébol (para San Valentín y para San Patricio)

3 tazas de zanahorias en círculos
3 tazas de jitomates pequeños, cortados a la mitad
2 latas de 8 onzas de aceitunas rebanadas
2 tazas de apio en cuadritos
3 tazas de hojas de espinacas, cortadas en cuartos
4 paquetes de queso crema descremado de 4 onzas

3 tazas de pepino rebanado fino
3 tazas de pimientos rojos y verdes en rebanadas delgadas
2 tazas de calabacitas rayadas
3 panes integrales rebanado

Limpie y prepare las verduras. Quítele la costra al pan. Ponga el pan en fila para que los estudiantes puedan hacer su propio sándwich. Corte el pan con un molde en forma de trébol. Extienda una cucharada de queso crema bajo en calorías en el pan. Seleccione las verduras y póngalas en el pan. Perfecto para una clase de 35 estudiantes.

Limonada saludable

2 limones, en rodajas
3 cucharas de miel
4-5 tazas de agua

Hierva el agua. Ponga el limón en una vasija grande y agregue la miel. Eche el agua hirviendo y deje que se remoje durante 10 minutos. Eche la limonada caliente en otra vasija grande y déjela en el refrigerador toda la noche. Disfrute su limonada natural y saludable. También es muy buena si se sirve caliente y es buena para prevenir y curar los resfriados.

Granola con arce

Ingredientes para medio galón de granola delicioso.

Ingredientes:

3 tazas de avena
2 tazas de pepitas de girasol crudas (sin sal)
1 $\frac{1}{2}$ tazas de almendras picadas
2 tazas de pasas o arándanos secos (*dried cranberries*)
1 cuchara de aceite
2 cucharas de jarabe de arce verdadero
 $\frac{1}{2}$ cucharita de sal marina

Precale el horno a 250°. Mezcle la avena, las pepitas, las almendras y la sal en un tazón grande. Bata el aceite y el jarabe de arce. Revuelva las dos mezclas. Unte una bandeja de horno engrasada con el granola. Hornee durante una hora y vuelva a mezclar después de media hora. Sáquelo del horno y agregue las pasas y los arándanos. Deje que se enfríe totalmente antes de guardarlo.

¡Disfrute con leche, yogur o con parfaits!

Ideas para fiestas

Hagan un árbol de antojitos

SE NECESITA: un cono de *styrofoam* y papel para decorar. También: coliflor en pedazos pequeños, pimienta verde, jitomatitos cherry, uvas, manzanas, queso, etc. Cubra el cono con el papel decorativo y de acuerdo al tema de la fiesta. Póngale verduras pequeñas, frutas, queso en palillos. Coloque los palillos en el cono. Sirva con un *dip* bajo en grasa.

Ensalada de la amistad

¿Hay alguna forma de disfrutar una fiesta en la clase a la vez que se apoyan los principios de la buena nutrición que siempre se está tratando de seguir? ¿Por qué no hacer una fiesta en la clase con una **ensalada de la amistad**? Haga que participen todos los estudiantes para que no caiga toda la responsabilidad en una sola familia o en el maestro. Añada la idea de dar al mismo tiempo que se comparte esta maravillosa ensalada con los amigos en el salón, con el personal en la oficina. ¡Es fácil y divertido!

1. Pídanle a cada estudiante que quiera participar que traiga dos tazas de lo siguiente:

- Fruta fresca del tiempo, como manzanas, uvas, kiwi, moras, melones. Deben traerla lavada, cortada en pequeños pedazos (para que no se necesite usar cuchillo) y guardada en una bolsa de plástico o recipiente.
- Frutas secas como pasas, arándanos (*cranberries*) o cerezas
- Almendras u otras nueces (**¡No traiga cacahuetes!**)
- Los plátanos dan mucho sabor. *Córtelos en el último momento para que no se pongan oscuros.*
- Quítele el jugo o agua a la fruta que venga en lata, como los pedazos de piña, duraznos en rebanadas o naranjas.
- Otros ingredientes como el coco o las semillas dan textura y sabor.
- Otros artículos para la fiesta incluyen: pequeños platos o tazones, servilletas, cucharas y los cubiertos para servir. Se necesita una tabla para cortar y cuchillos de plástico para cortar en el último momento.

Pongan una hoja para que la gente se apunte y diga lo que van a traer para que se tenga una variedad de ingredientes y lo que se necesita para la fiesta.

2. **Se necesita un platón hondo y grande para poner y mezclar toda la fruta.** Se pueden usar pequeños tazones de plástico. Pueden preguntar en la cocina si les prestan un platón hondo. Algunos maestros hacen la Ensalada de la Amistad una tradición y compran un platón no caro para tenerlo en la clase.
3. **El día de la fiesta, díganle a los estudiantes que se sienten o paren en un círculo.** Pongan el platón en el centro. Cada estudiante debería de poner un ingrediente para que sea uno a la vez. Mezclen bien todas las frutas. Dígales a los estudiantes que se sirvan y le sirvan a las visitas. ¡Qué la disfruten!
4. **Compartan su Ensalada de la Amistad.** Sugieran que sería bueno tener una fiesta de niños grandes/niños chicos y compartir con ellos, o con la oficina, con el que limpia o el personal que sirve la comida. Sugieran también que los niños ayuden a limpiar.

Cada ensalada de frutas debería de ser algo personal y especial como es cada niño en el salón. Nunca serán del mismo sabor dos Ensaladas de la Amistad. Cada ingrediente es importante, y cada pequeña contribución ayuda a que la ensalada sea todo un éxito. A los estudiantes les va a gustar hacer y compartir su ensalada especial de fruta. ¡Puede ser una fiesta diferente, sencilla y saludable!

Temas para las fiestas en el salón:

Fiesta de béisbol

Una fiesta de ¿quién lo hizo?

Fiesta al revés y volteada

¡Water-Palooza!

Fiesta por el Día de la Tierra/del Medio Ambiente

Juego de “Ponle la cola”

Fiesta con rodeo

Minigolf (hecho en casa)

La descripción completa de las fiestas mencionadas la pueden encontrar en el Web bajo:
www.highlightsteachers.com/archives/party_ideas

Más ideas para fiestas

Juegos para fiestas:

- Carreras de relevos usando cucharas y huevos.
- Aventar globos con agua (obviamente sólo se puede hacer afuera)
- Baile donde se “congelan”. Una actividad de todos los tiempos donde se toca música, los niños bailan, de pronto se para la música y los niños se congelan. Si cuando la música para alguien se sigue moviendo quedan fuera. Se sigue jugando hasta que sólo uno queda de ganador.
- Hay una variación de las “sillas musicales” donde se ponen aros hawaianos (*Hula Hoops*) en el piso y los niños caminan alrededor de los aros y brincan dentro de uno cuando la música para. Se puede jugar adentro y afuera.
- Pato, pato, ganso (en inglés *Duck, Duck, Goose*) -- Los niños se sientan en un círculo mirando todos hacia adentro del círculo, mientras un niño corre alrededor del círculo y con delicadeza le pone la mano a alguien en la cabeza diciendo “pato - *duck*”, hasta que decide que a uno de ellos le va a decir “ganso – *goose*”. Al niño que se escoge como “*goose*” necesita correr tras el niño alrededor del círculo. Si el niño se regresa al lugar vacío sin que lo alcancen, el niño nuevo será quien da las vueltas. Una variación al juego es que se haga el círculo MUY GRANDE (a la mitad del campo) para que tengan que correr más rápido. Se puede decir que den DOS vueltas al círculo antes de sentarse.
- Pasen la papa, la calabaza, o la tarjeta de San Valentín u otro objeto apropiado. Se juega hasta que queda sólo una persona en el círculo.
- Juego de *Mummy wrap* (La momia envuelta) – un juego divertido para Halloween. Se dividen los niños en dos grupos, se le da a cada grupo un rollo de papel de baño. Empieza la carrera para ver quién puede primero envolver a un miembro del otro grupo con todo el rollo de papel. No se permite tapar la cara.

Artesanías para las fiestas:

- Pintar calabazas miniaturas para Halloween.
- Hacer arañas para Halloween usando limpiapipas (*pipe cleaners*) negros.
- Hacer muñecos de nieve para una fiesta de invierno con bolas de *Styrofoam*, pompones y botones.
- Hacer casas con *gingerbread* en una fiesta de invierno. Se le da a cada niño un cartón pequeño, vacío y limpio de leche o de jugo. Se cubre con galletas *graham*, usando betún blanco para que peguen las galletas. Después se les da una selección de dulce de colores para decorar las casitas usando el mismo betún.
- Se hacen corazones con limpiapipas y cuentas de regalos para el Día de San Valentín.
- Decorar corazones recortados grandes el Día de San Valentín.
- Pintar y plantar pequeñas macetas para una fiesta de primavera.
- Hacer flores de papel para una fiesta en la primavera.
- Pintar una caja no muy profunda forrada de papel y luego meter canicas en pintura de diferentes colores para luego moverlas por toda la caja para que se haga un diseño con la pintura.

Premios no comestibles

Recompensas sociales

Las “recompensas sociales” que requieren atención, alabanzas o agradecimiento con frecuencia son más apreciadas por un niño que un juguete o comida. Pueden ser de gran importancia para el niño algunos gestos como “dar palmadas” en la espalda, una alabanza verbal o sea con palabras (enfrente de otros), afirmaciones con la cabeza o sonrisas. Este tipo de recompensas sociales le reafirman a un niño lo que vale como persona.

Sugerencias del Comité Asesor para el Bienestar Escolar:

- A Leer/*Pajama Day*
- Darles información a los maestros nuevos
- Conciencia a nivel escolar de las políticas y las ideas
- Venta de helado—
 - Se puede servir helado más saludable; yogur helado, paletas de frutas congeladas, yogur; licuados
- Las clases se pueden turnar para hacer un *bake sale*

Tipos de reconocimientos

- Con un trofeo, placa, listón o certificado en reconocimiento por algún logro o una calcomanía/ pegatina (*sticker*) confirmando lo que se ha hecho (Ej. si se le dice “muy bien hecho”)
- Reconocer los logros de un estudiante en los anuncios que se hacen en la mañana, en la WEB o en las noticias de la escuela.
- Un reconocimiento con fotos en un pizarrón que esté en un lugar importante de la escuela.
- Una llamada telefónica, correo electrónico o una carta mandada a la casa a los padres o tutores realzando el logro del estudiante.
- Una nota del maestro al estudiante alabando lo que ha hecho.
- Sugerencias del Comité Asesor para el Bienestar Escolar: reconocimiento de igual a igual (*Peer to Peer*), cuando un estudiante nombra a otro estudiante para reconocer las buenas obras que ha hecho

Privilegios

- Ir primero (para salir al recreo, al frente de la fila, para ir a la comida)
- Escoger alguna actividad que se haga en clase
- Ser ayudante del maestro
- Unos minutos extras de recreo con un amigo
- Sentarse con amigos
- Sentarse en el escritorio del maestro
- Un pase para “no hacer tarea”
- Enseñarle algo a la clase
- Jugar en la computadora u otro juego
- Leerle a niños más chicos
- Llevar algo especial a la oficina
- Escuchar música o un libro en un CD o cinta
- Comer con el maestro o director
- Ayudar en una clase de niños más chicos
- Leerle anuncios a toda la escuela
- Pasar tiempo extra en la biblioteca
- Trabajar en la tienda de la escuela
- Dar un paseo con el maestro o director
- Diseñar un pizarrón para la clase o el pasillo
- Cuidar por un día el animal de la clase
- Ver un video
- Poder escoger una actividad preferida
- Escribir o dibujar en el pizarrón
- Tomar agua en cualquier momento

Más premios sin comida

Premios para toda la clase

- Un recreo extra
- Comer afuera/en el parque
- Ir a la cafetería primero
- Leer afuera
- Tener la clase afuera
- Clase extra de arte, música, Educación Física, hora de lectura
- Escuchar música mientras trabajan
- Bailar con música
- Jugar un juego o hacer un rompecabezas
- Al final del día escoger lo que quieren hacer
- La maestra o un niño canta o baila enfrente de toda la clase
- El maestro le lee un libro a la clase
- Excursión escolar especial
- Día de juegos
- La clase da un paseo durante el recreo
- La clase recibe un pase para "No hacer tarea"
- Ver un video
- Leerle a/Ayudar en una clase de niños más chicos

Útiles escolares

- Lápices (de colores o decorados)
- Plumas
- Borradores
- Bloques para apuntes o cuadernos
- Caja de crayones
- Plantillas (*stencils*)
- Timbres de goma
- Tijeras de plástico
- Marcapáginas (para libros)
- Marcadores fosforescentes (*highlighters*)
- Marcadores
- Materiales de arte
- Reglas
- Sacapuntas, cajas de lápices/lapiceras
- Certificado para regalos
- Gis/tiza para banquetas
- Libros para colorear
- Polvo brillante
- Plastilina

Equipo deportivo y ropa deportiva

- Raquetas para *Paddleball*
- Frisbi (mini, regular y otros)
- Botellas de agua
- Pelotas de NERF
- Hula Hoop (aro hawaiano)
- Bandas para la cabeza, muñecas
- Cuerdas para brincar
- Pelotas para la clase
- Otro equipo deportivo

Decoraciones de moda

- Tatuajes no permanentes
- Accesorios para el pelo (cepillos, elásticos/ligas, listones)
- Pulseras, anillos, collares
- Lentes de color
- Lentes con decoraciones para la nariz
- Sombrero o gorro
- Playera (*T-shirt*)
- Calcomanías para los coches
- Agujetas especiales
- Adorno para colgarse de cadenas

Más premios sin comida

Juguetes

- Calcomanías/pegatina (*stickers*)
- Yoyos
- Pelotas de goma
- Juguetes/marionetas para los dedos
- Animales de peluche
- Figuritas de plástico
- Cochechos de juguete, camioncitos, helicópteros, aviones
- Rompecabezas de diferentes tipos
- Plastilina
- Burbujas
- Globos
- Cápsulas que se convierten en esponjas de figuras al ponerse en agua
- "Slinky"
- Lupa
- Trompos
- Canicas
- Matatenas (*jacks*)
- Cartas para jugar
- Animales/figuras de plástico que se estiren
- Juguetes inflables (pelotas, animales)
- Muñecos pequeños o figuras variadas
- Rehiletes
- Silbatos, juguetes variados que hacen ruido

Artículos variados

- Llaveros
- Linternas
- Tazas
- Imanes
- Popotes locos
- Rompecabezas/libros de palabras
- Libros con laberintos
- Juegos de manos (juegos de dexteridad)
- Rascadores de espalda
- Tarjetas de colección (para intercambiar)
- Una planta o semillas y una maceta para plantas
- Cepillos de dientes
- Libros
- Cupón para un video o para el cine
- Boletos para una rifa

Un sistema de fichas o premios, donde los niños se ganan puntos que se acumulan para un premio grande. Posibles premios incluyen todo lo mencionado antes y:

- Cupón para ir al cine
- Boleto para un evento deportivo
- Rompecabezas
- Libro
- Certificado para un premio para una librería o tienda de deportes
- Suscripción a una revista
- Oportunidad para sacar un premio de una caja especial (*Treasure/Prize Box*) (que no sea de comida)
- Juego de mesa
- Podómetro para medir los pasos cada día
- Premios variados donados
- Animal de peluche
- Equipo deportivo (raqueta de tenis, guante de béisbol, pelota de fútbol, baloncesto, otros)
- "Premio misterio o de sorpresa" (cualquier de los anteriores)

Los estudiantes pueden dar billetes falsos o de juguete, fichas o estrellas, y se puede llevar la cuenta de los puntos que han sacado en una gráfica. Se cambian los puntos por ciertos privilegios o premios cuando han acumulado los suficientes.

Un sistema de puntos puede ser usado para que toda la clase se gane un premio. En el caso de que estudiantes hayan hecho algo bien individualmente, se le pueden dar puntos extras para la "cuenta de la clase". Cuando la clase ha sacado suficientes puntos, pueden recibir un premio para todo el grupo.

Acumulación de puntos para un premio de lectura

Se puede empezar un intercambio de libros donde los padres, maestros y estudiantes donan libros usados. Los estudiantes pueden ganarse puntos/crédito para seleccionar un libro del intercambio.

Ideas para eventos para recaudar dinero sin comida

Cosas que se pueden vender

- Dispensadores de aromas agradables
- Manojos de globos
- Accesorios para el baño
- Baterías
- Libros, calendarios
- Recuerdos de ladrillo/piedra/azulejo
- Calcomanías (*stickers*) para los coches
- Botones, prendedores
- Velas
- Ornamentos para las fiestas/decoraciones
- Tazones para café
- Libros de cocina
- Artesanías
- Libros de cupones
- Tarjetas de descuento
- Equipo para temblores/Equipo para 72 horas
- Equipo de emergencia para coches, para la casa
- Pinta-caritas (*face-painting*)
- Equipo para primeros auxilios
- Surtido de flores, plantas, bulbos, semillas y materiales para el jardín
- Calcetas largas para calentar las piernas
- Canastas de regalo (fruta y nueces, artículos para el baño, para las fiestas, fiestas de té, etc.)
- Certificados de regalos (para restaurantes, pases para el cine, etc.)
- Tarjetas/Papel para envolver regalos
- Sombreros
- Coronas para las fiestas
- Decoraciones para la casa
- Joyas/bisutería (hechas a mano, incluyendo pulseras de amistad, artículos con cuentas, broches/pasadores para el pelo)
- Placas para coche o marcos de placas
- Suscripciones para revistas
- Imanes
- Videos de música/CD
- Espacio en un periódico para anuncios
- Regalitos para perros, juguetes, accesorios
- Calendarios de bolsillo
- Carteles
- Tarjetas prepagadas para el teléfono
- Subasta de colchas (hechas a mano)
- Renta de un lugar especial para estacionarse
- Bufandas
- Dibujos de arte escolares
- Agendas (que incluyen eventos escolares)
- Equipo escolar con el nombre de la escuela, *Frisbees*, etc.
- Útiles escolares (lápices, plumas, cuadernos, gomitas de borrar, calcomanías, libros para colorear, marcadores, crayones, libros, marcadores, crayones, decoraciones para las mochilas, libreta de apuntes, sacapuntas, etc.)
- Accesorios para tenis (agujetas, decoraciones)
- Banderas especiales
- Artículos para deportes (botellas de agua, tazas para viajar (para café/te), cintas/bandas para la cabeza, bandas para las muñecas, sombreros, emblemas, etc.)
- Papel de escribir
- Directorios de estudiantes
- Animales de peluche
- Playeras, sudaderas (*Sweatshirts*)
- Tatuajes temporales/de henna
- Pequeños juguetes (imanes, figuras, rompecabezas, juegos de laberintos, juegos de mano, crucigramas, libros para buscar palabras, canicas, chiflato (*kazoo*), yo-yos, raquetas para *paddleball*, rehiletes, mini-*Frisbees*, trompos, burbujas, etc.)
- Flores de San Valentín (Día de la amistad, día de los novios)
- Deseos (venta, renta)
- Día de trabajo (los estudiantes se ofrecen para hacer trabajos)
- Anuarios/cubiertas de anuarios/*graffiti* de anuarios

Más ideas para eventos

Eventos que se pueden hacer

- Subasta (maestro/director hacen algo)
- Torneo de baloncesto (3 en 3 – cobrar por equipo)/Concurso de baloncesto
- Maratón de bicicletas
- Noche de boliche
- Lavadero de coches (boletos de pre-venta)
- Ferias (por estación y otras)
- Bailes (niños, padre/hija, *Sadie Hawkins*, familiar)
- Fotos familiares
- Festivales
- Carreras divertidas
- Venta de garaje (donaciones, o cobrar por el puesto)
- Servicio de envolver regalos
- Torneo de golf
- Brincar la cuerda
- *Show* de magia
- Olimpiada de matemáticas
- Maratón de música
- Colecta de *pennies* (moneda de un centavo) guerra de pennies (al equipo que gana se le da un punto - 1 punto/centavo)

Eventos para que participe la comunidad

- Subastas (de lecciones, donativos de la comunidad, servicios, comida para fiestas, etc.)
- Comida para fiestas
- Talleres/clases
- Búsqueda de tesoros
- Tenis/competencia con herraduras
- Torneo de golf
- Contratación de ayudantes (recoger hojas, lavar coches, caminar al perro, cortar pasto)
- Cena para recaudar dinero con una subasta abierta o subasta silenciosa (objetos, servicios, talentos)

- Rifa (pases para el cine, bolsas con un tema/canastas)
- Maratón de lectura
- Reciclaje
- Feria de ciencias
- Telegramas cantados o tarjetas de San Valentín cantadas
- Noche para patinar, maratón de patines, patinetas
- Concurso de ortografía
- *Show* de talentos/Recitales/Concurso de cantar con discos de fondo
- Tenis/competencia con herraduras
- Búsqueda de tesoros
- Competencia de deportes poco comunes (carreras de triciclos, carreras de huevos, aventada de huevos, carreras de 3 patas, carrera con sacos de papas, caminata hacia atrás, brincos de rana, tiro de agua competitivo)
- Maratón de caminatas
- Talleres/clases

- Feria de trabajos de la comunidad (cobrar por exhibir)
- Ladrillos/azulejos con los nombres de los donantes
- Seguro de *Halloween* (\$1 - \$5 de seguro para limpiar al día siguiente de *Halloween*. Normalmente es poco lo que hay que limpiar y se le da propina a los que limpian)
- Publicidad en cojines para los eventos deportivos
- Venta de ropa escolar o venta de garaje (ventas, o cobrar por el puesto)
- Noche de bingo (los padres al frente de las mesas)

Actividad física diaria

60 minutos al día

Actividades que pueden hacer en familia o en la clase

- Váyanse caminando a la escuela
- Pueden salir a caminar después de la cena con sus hijos
- Pongan música y bailen con sus hijos
- Saquen al perro a caminar y dejen que su hijo/a ayude
- Dejen que los niños los ayuden a cargar la comida de la tienda
- Vayan al patio de la escuela y animen a su hijo a que se suban en el equipo que hay en el patio
- Jueguen al escondite
- Enséñenle a los niños lo que necesitan saber para permanecer activos, como saltar la cuerda, aventar y pegarle a la pelota, patear la pelota, correr, bailar, patinar, escalar, andar en “scooter,” etc.
- Enséñenle a andar en bicicleta y vayan con ellos.
- Pidan prestado equipo básico como pelotas y bates, *Frisbees*, patines y enséñenlos a usarlos
- Hagan una búsqueda de tesoros
- Díganle a los niños que ayuden en el jardín
- Vayan a patinar, nadar o esquiar con sus hijos
- Dejen que los niños ayuden a recoger hojas en el jardín y háganlo como algo divertido

Prueben esto

- Empiecen con una o dos cosas que su familia o la clase puede hacer todos los días como: quehaceres en la casa, recoger hojas en el jardín, limpiar los baños, pasar la aspiradora, saltar la cuerda, dar un paseo, ir caminando a la tienda en lugar de en coche, jugar en el patio de la casa o la escuela. Escojan algo de esa lista y vayan aumentando el tiempo de actividad.
- Planeen actividades al aire libre como: ciclismo, natación, juegos al exterior, alpinismo, tenis.
- Encuentren actividades o deportes que les gusten a sus hijos y pueden hacer fuera de la escuela, como: fútbol, béisbol, baloncesto, tenis, bailes
- Dejen que su hijo esté afuera, pero cuidando siempre que no esté en peligro – limite el tiempo que esté en la carreola y los corralitos de niños
- Inmediatamente después de que llegue de la escuela, traten de que haga una actividad física, en vez de que haga su tarea al llegar
- Asegúrense que ustedes también se mantienen activos durante el día – usen lo más posible las escaleras, vayan en bicicleta en vez de manejar, naden, vayan a caminar al centro comercial.
- Traten que sea divertido para sus hijos, y para que ustedes se puedan mantener en forma, le pueden decir que haga ejercicio como recompensa. Por ejemplo: lleven a sus niños a jugar boliche después de hacer los quehaceres de la semana

Algunas ideas para entusiasmar a la comunidad a tener actividades físicas....

- Entusiasmen a los vecinos a hacer juegos afuera
- Sea usted el entrenador u organizador para tener actividades físicas en la comunidad
- Aboguen para que haya más programas de actividades físicas e instalaciones en las escuelas y la comunidad
- Intercedan para que haya más seguridad en el vecindario, patios, parques y en los caminos

Asuntos de seguridad

Cuando los niños están tratando de hacer nuevas actividades y ser más activos, aconséjenlos para que tengan más cuidado. Asegúrense que tienen el equipo apropiado y protector – por ejemplo: casco cuando van en bicicleta, a patinar o andar en “scooter” Para deportes vigorosos, ayúdenlos a que se concentren y aprendan el deporte bien para que más tarde aumenten la intensidad.

Más actividad física diaria

40 actividades para todos los días

- Caminen durante la hora de la comida
- Caminen a la escuela o al trabajo
- Hagan abdominales en frente de la televisión
- Caminen en vez de andar en el coche
- Caminen con la familia después de cenar
- Corten el pasto con una podadora no automática
- Saquen el perro a pasear
- Hagan ejercicio con un grupo
- Trabajen en el jardín
- Bájense una parada o más antes en el autobús y caminen
- Hagan trabajo físico en la casa
- Vayan en bicicleta a la tienda en vez de en coche
- Lleven a sus hijos o al perro al parque
- Laven su coche a mano
- Corran cuando estén haciendo mandados
- Caminen alrededor del campo cuando sus hijos estén jugando algún deporte
- Quítele las ruedas a su equipaje para que lo cargue por el aeropuerto
- Estacione lejos cuando vaya a la tienda
- Haga ejercicio con un amigo
- Busque tiempo para hacer ejercicio todos los días
- Haga ejercicio con un video si el clima no está bien
- Traten de hacer ejercicio antes y no después de trabajar
- Trabajen en el jardín o reparen cosas en casa
- Bailen al son de la música
- Acostúmbrese a salir a caminar los sábados
- Vaya a nadar con sus hijos
- Camine por la playa en vez de sentarse a tomar el sol
- Carguen la comida en el supermercado en vez de ponerlo todo en el carrito
- Cuando salga a caminar, suba las colinas que se encuentre, no les dé la vuelta
- Camine rápido por el centro comercial hasta que pierda libras, pero no los paquetes
- Salgan a caminar una media hora en vez de ver televisión
- Escojan el tipo de ejercicio físico que vaya con su modo de vida
- Den una pequeña caminata o hagan ejercicio en el escritorio en vez de tomar café en el trabajo
- Varíen el tipo de actividad, para que no pierdan el interés y para tener más beneficios físicos
- Tengan un par de zapatos tenis a la mano para caminar/correr cada vez que puedan

Lecciones creativas que integran la actividad física en el salón

- Los estudiantes de kindergarten al tercer grado tratan de hacer la forma de las letras con el cuerpo y se toman fotos. Tratan de hacer un libro con las fotos de las letras para dárselas a sus papás.
- Los estudiantes “caminan el sistema solar” en la cafetería o en el patio.
- Los estudiantes juegan a botar la pelota mientras que practican el alfabeto (Ej., "A, me llamo Amy, y soy de Alabama..."). Los estudiantes pueden también hacer juegos con el aro hawaiano o pueden brincar la cuerda mientras están haciendo un ejercicio de lengua y literatura.
- Los estudiantes avientan y agarran un “mundo” (globo de la tierra) y después dicen cuál continente está hacia arriba.
- Los estudiantes patean y agarran un mundo y después dicen cuál país está hacia arriba.
- Dibujen con gis un mapa gigante de Estados Unidos en el patio. Pídanles a los estudiantes que se paren en los diferentes estados del mapa. Pueden cambiar tarjetas y cambiarse de lugar si saben en cuál estado está parado el otro estudiante.
- Platiquen con los compañeros cuando estén todos en un círculo mientras están botando y rodando la pelota junto al estudiante que va a hablar.
- Enséñenle patrones a los estudiantes de kindergarten y 1° de movimientos rítmicos (pasos de baile o movimientos de los brazos).
- Enseñen a sumar y restar a los estudiantes de 1° a 3° con movimientos (Ej. pasos hacia el frente y pasos hacia atrás en el patio, rodar para el frente, rodar para atrás sobre una colchoneta en la cafetería, se columpian para el frente, se columpian para atrás en las barras de los juegos del patio, etc.)
- Enseñen ritmo o poesía mediante el baile creativo (con imaginación).
- Enseñen las tablas de multiplicar y los quebrados a los grados segundo a cuarto en la pista de correr mientras corren lentamente.
- Enseñen posiciones de yoga, después pidan que cuenten cuando aspiran y después cuando sueltan el aire -- como un ejercicio matemático. Pídale al estudiante que después haga un dibujo de su posición favorita de yoga. (Ej., árbol, cobra, montaña, etc.).

- Hagan un recorrido con obstáculos en el patio con conos, el “Big Toy” etc. Pídanle al estudiante que cuente las vueltas del recorrido como un ejercicio de matemáticas. Los estudiantes pueden hacer una lección de física basada en la dificultad del recorrido de obstáculos.
- Los estudiantes aprenden bailes folklóricos comunes en un país que estén estudiando en Estudios Sociales.
- Enseñe los conceptos de masa y peso mientras los estudiantes levantan diferentes tipos de pesas de diferentes maneras.
- Los estudiantes se ponen de pie como si estuvieran en posición de un diagrama gramatical con adjetivos y adverbios y corren hasta que encuentren su lugar. Los modificadores gramaticales pueden ser estudiantes que llegan para unirse para demostrar el concepto.