POTTER, POTTER

THE HEALTHY OTTER

LA NUTRIA SALUDABLE

Illustrated by: Kate Chuang

" The American Heart Association is proud to collaborate with FIRST 5 Santa Clara County. Together, we are making bold strides in promoting physical activity and wellness among children and families. The American Heart Association recommends that children and adolescents participate in at least 60 minutes of moderate physical activity every day and we encourage families to participate in heart- and brain-healthy activities together. "

–Rohini Ashok, M.D., American Heart Association, Silicon Valley Division

POTTER, POTTER

THE HEALTHY OTTER

FIRST 5
SANTA CLARA COUNTY

Once upon a time there was a little otter,
Who loved being healthy and his name was **Potter**.

Potter the Otter cared and he knew
That exercise was healthy to do.

Érase una vez había una pequeña nutria,
A quién le encantaba sentirse saludable
Y su nombre era **Potter**.

A **la Nutria Potter** le importaba y sabía
Que el ejercicio era saludable hacerlo.

Mama and Papa Otter would say,
"You need exercise, every day!"

Exercise is fun, and you should know,
Exercise is healthy, and helps you grow!

La Mamá y el Papá Nutria le decían,
"¡Tú necesitas el ejercicio, todos los días!"

El ejercicio es divertido, y tú deberías saber,
El ejercicio es saludable, ¡y te ayuda a crecer!

Potter loves exercise and this is true.
He wants his friends to love exercise too.

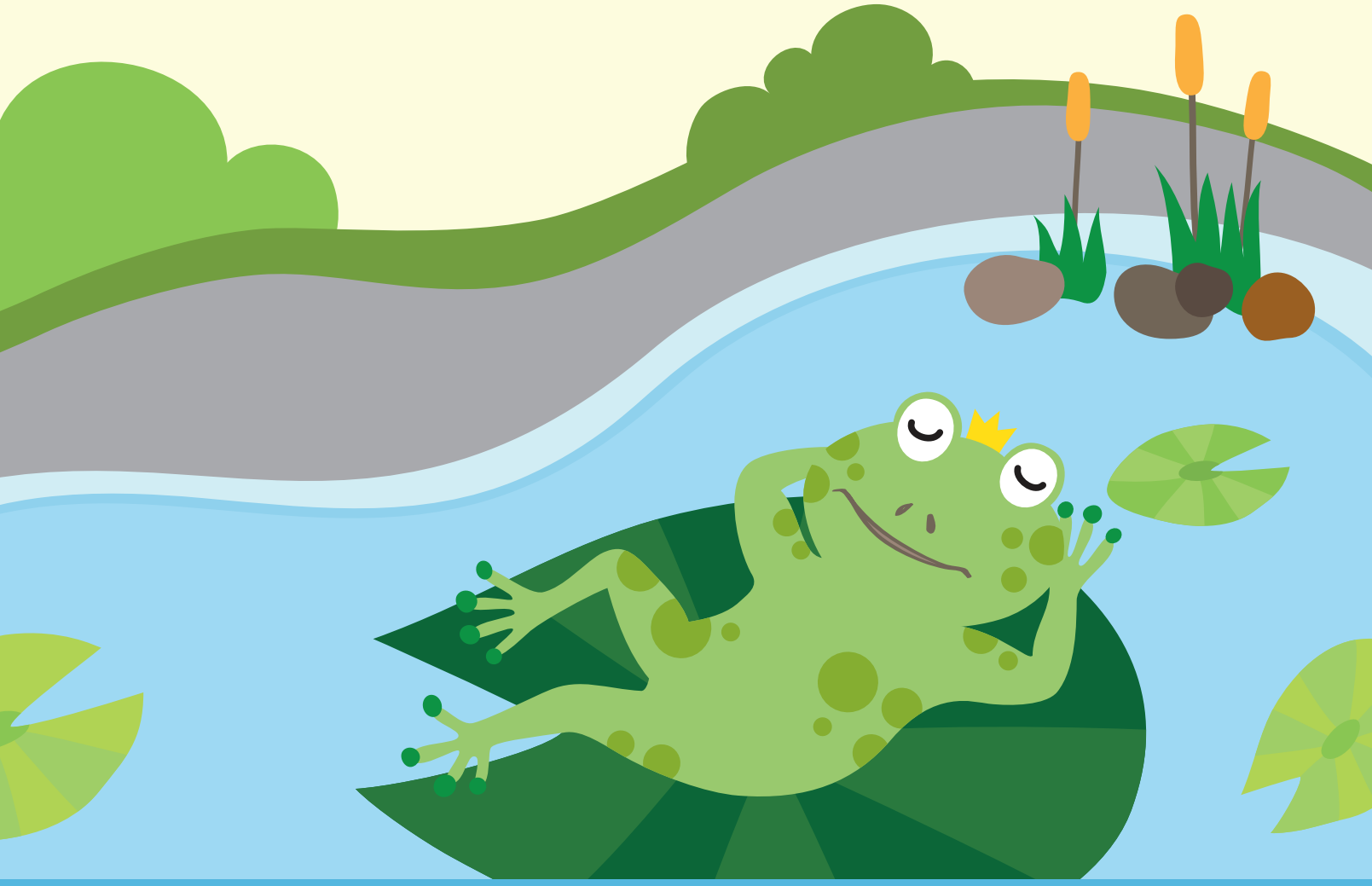
"Let's all go to the park," he said one day,
"And exercise with friends on the way."

A **Potter** le encanta el ejercicio y esto es verdad.
Él quiere que a sus amigos les guste el ejercicio también.

"Vamos todos al parque", dijo él un día,
“Y por el camino hagamos ejercicio con los amigos.”

"Look, there's **Toada**, laying on a leaf."
Potter said, "Get up and get on your feet."

Taking a nap is really great.
Don't sleep all day, there's no need to wait.
"Come on **Toada**, come to the park.
And on the way, we'll skip and hop."



"Mira, allí está **Toada**, recostada sobre una hoja."
Potter le dijo, "Levántate y ponte de pie."

Tomar una siesta al día está muy bien.
No duermas todo el día, no hay necesidad de esperar.
"Vamos **Toada**, ven al parque.
Y por el camino, brincaremos y saltaremos."

Exercise is fun,
And you should know,

Exercise is healthy,
And helps you grow!

El ejercicio es divertido,
Y tú deberías saber,

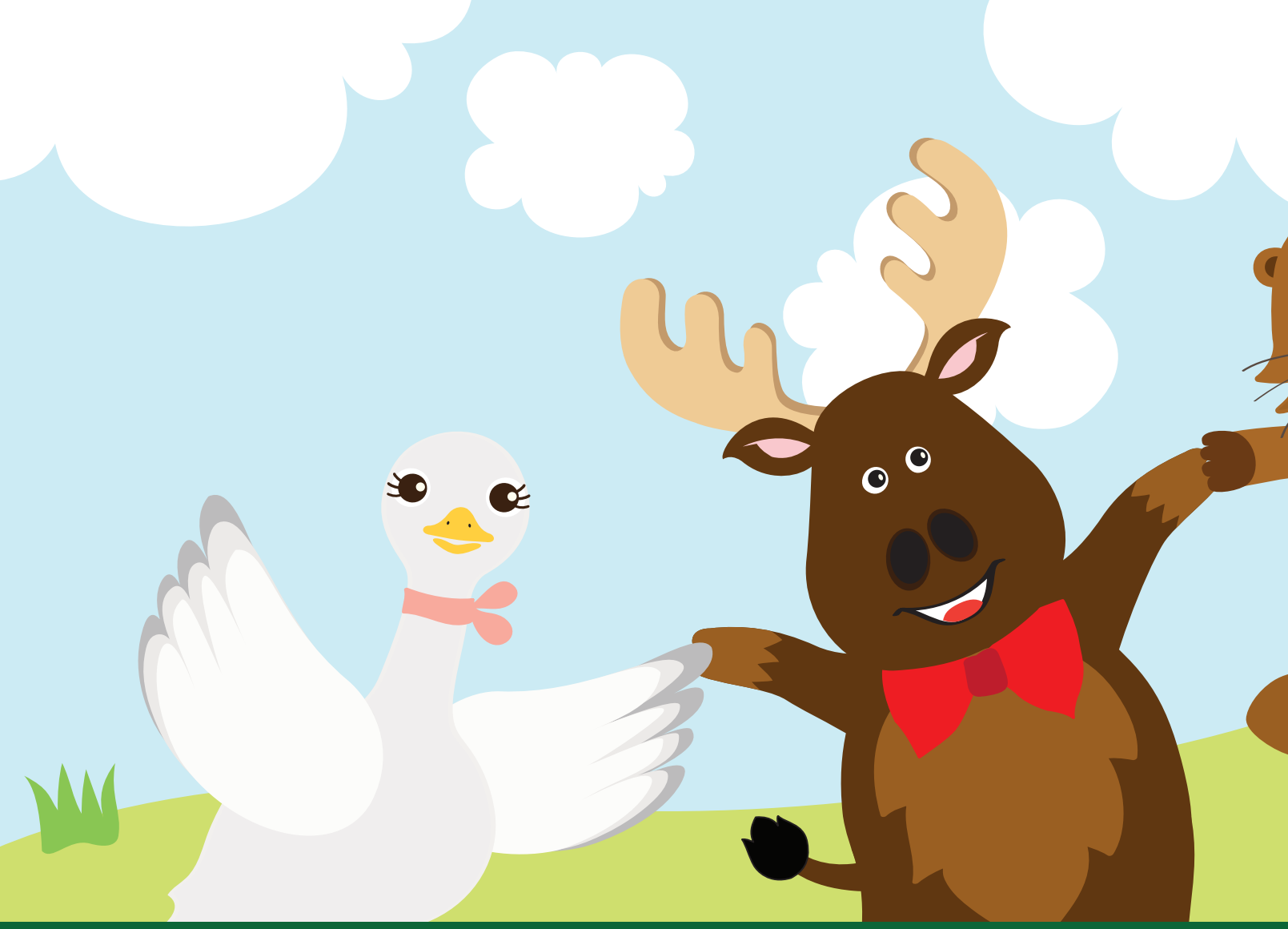
El ejercicio es saludable,
¡Y te ayuda a crecer!

Next, they found **Moose**, watching TV with **Goose**.
"Turn off that TV. Don't just sit and stare.
Let's go move and play out in the air."

"**Goose** and **Moose**, come to the park with me,
It's much more fun than watching TV."

Luego, se encontraron con **Mus**, viendo la televisión con **Gus**.
"Apaguen esa televisión. No sólo se sienten y vean.
Salgamos a movernos y a jugar afuera al aire libre."

"Vengan conmigo al parque **Gus** y **Mus**,
Es mucho más divertido que sólo estar viendo la televisión."

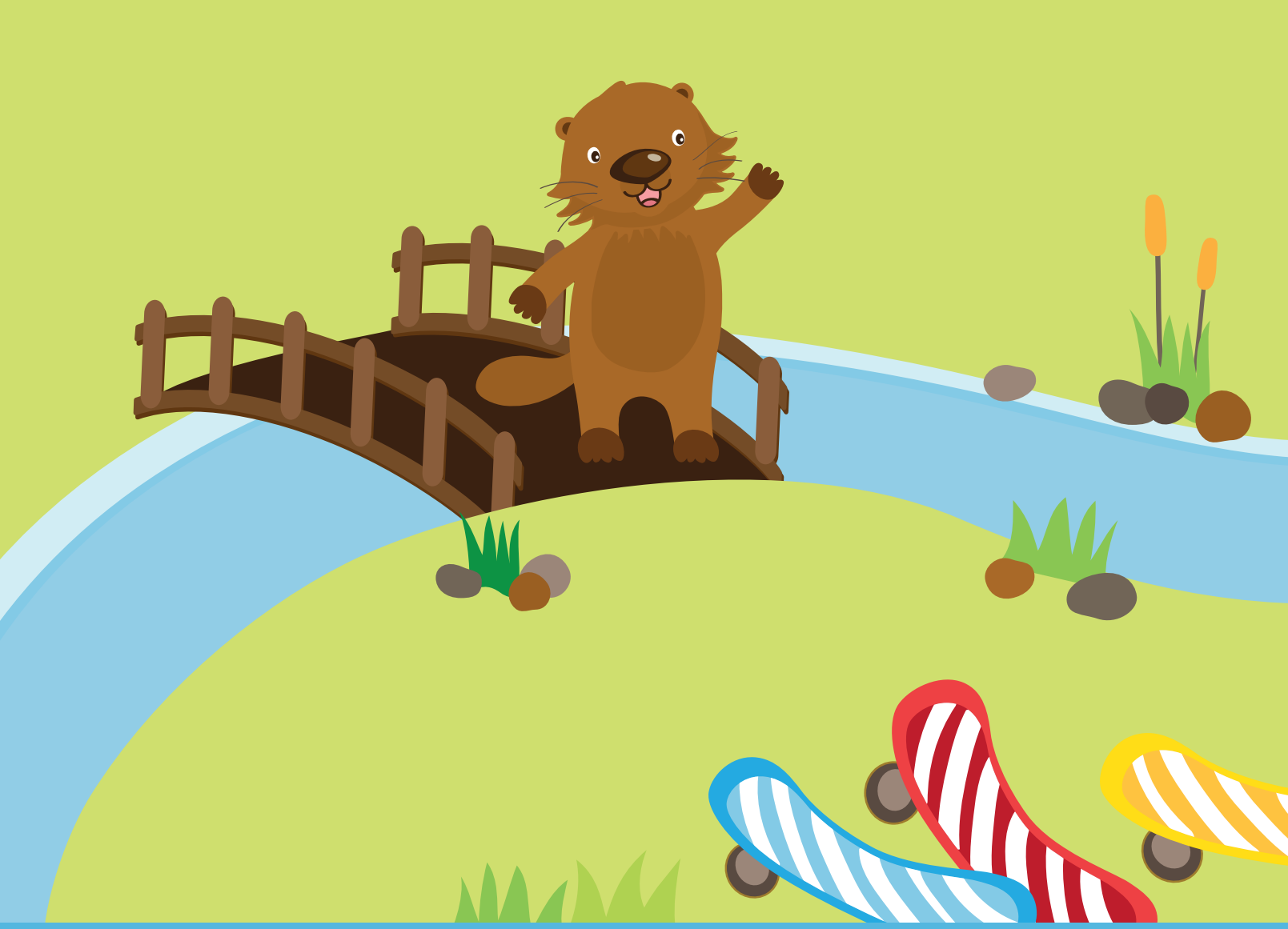


Exercise is fun,
And you should know,

Exercise is healthy,
And helps you grow!

El ejercicio es divertido,
Y tú deberías saber,

El ejercicio es saludable,
¡Y te ayuda a crecer!



Across the bridge were three **skunks** in a bunch,
Playing computer games and eating lunch.

Computer games can be fun and that is not wrong,
But our muscles need exercise to be strong.

"Grab your wheels, and we'll have a race.
Put on your helmets and let's start the chase."

Al otro lado del puente había un grupo de tres **zorrillos**,
Jugando juegos de computadoras y comiendo su almuerzo.

Los juegos de computadora son divertidos y eso no está mal,
Pero nuestros músculos necesitan ejercicio para estar fuertes.

"Tomen sus patinetas, y tendremos una carrera.
Pónganse sus cascos y empecemos la carrera".

Exercise is fun,
And you should know,

Exercise is healthy,
And helps you grow!

El ejercicio es divertido,
Y tú deberías saber,

El ejercicio es saludable,
¡Y te ayuda a crecer!

Two Mommas and their baby **kangaroos**,
Were talking on cell phones and emailing too.

Potter said, "Let's get moving and put down those phones.
Your body needs exercise to build up strong bones."

Dos Mamás y sus bebés **canguros**,
Estaban hablando en sus celulares y enviando correos también.

Potter les dijo, "Empecemos a movernos,
Y guarden esos teléfonos.
Su cuerpo necesita el ejercicio para formar huesos fuertes".

Exercise is fun,
And you should know,

Exercise is healthy,
And helps you grow!

El ejercicio es divertido,
Y tú deberías saber,

El ejercicio es saludable,
¡Y te ayuda a crecer!

When they got to the park and saw slides and swings,
They wanted to try out, all of these things.

Toada the toad wasn't tired at all.
Moose then shouted, "C'mon! Let's play ball!"

Cuando llegaron al parque y vieron resbaladillas y columpios,
Ellos querían tratar de hacer todas estas cosas.

Toada la rana no estaba nada de cansada.
Mus entonces gritó, "¡Vamos todos a jugar a la pelota!"

Goose found some water and started to swim,
While **skunks** in a bunch played on jungle gyms.

As for the two jumping **kangaroos,**
They played hide'n seek and took turns saying "Boo!"

Gus encontró un poco de agua y empezó a nadar,
Mientras el grupo de tres **zorrillos** jugaban en las barras.

En cuanto a la familia de **los canguros** saltantes,
Jugaban a las escondidas y se turnaban para decir "¡Buu!"

Exercise is fun,
And you should know,

Exercise is healthy,
And helps you grow!

El ejercicio es divertido,
Y tú deberías saber,

El ejercicio es saludable,
¡Y te ayuda a crecer!

PHYSICAL ACTIVITY FOR YOUNG CHILDREN BIRTH TO 5 YEARS

WHY IS PHYSICAL ACTIVITY GOOD FOR MY YOUNG CHILD?

- Develops movement skills and coordination necessary for healthy development.
- Strengthens bones and muscles, and helps maintain a healthy body weight.
- Improves confidence and social skills.
- Stimulates brain growth.
- Physical activity early in life increases chances that your child remains active later in life.

HOW OFTEN SHOULD MY YOUNG CHILD BE PHYSICALLY ACTIVE?

- **Infants (Birth-12 months):** Need to move freely (out of car seats and carriers) and do activities that promote skill development every day.
- **Toddlers (12-36 months):** Need at least 30 minutes of structured activity and at least 60 minutes of unstructured activity or free play every day.
- **Preschoolers (3-5 years):** Need at least 60 minutes of structured activity and at least 60 minutes of free play every day.

WHAT ARE SOME EXAMPLES OF STRUCTURED ACTIVITIES?

Infants:

- Talk and sing to your baby. Hold, explore and dance with your baby.
- Supervised tummy time (beginning with 3-5 minutes) helps baby strengthen neck and back muscles needed for holding their head up, rolling over and sitting up unassisted. Place a blanket on the floor and lay your baby on its stomach. Hold a toy or say your baby's name to encourage them to raise its head.
- Over time, encourage your baby to crawl, pull up to a standing position, play peek-a-boo, and hold your baby's hand to help them walk.

Toddlers:

- Teach them how to roll or kick a ball.
- Take a walk around the neighborhood.
- Visit the park and help them climb the steps of the slide.
- Bounce, sway, clap, march & dance to music.

Preschoolers:

- Play games such as Simon Says, tag or chase.
- Teach them how to ride a tricycle or scooter.
- Read books about people being active and have them act out the activity.
- Build an obstacle course with sofa cushions, chairs or a cardboard-box tunnel to crawl through.

WHAT ELSE CAN I DO?

- Children develop at their own rate. Let your child set the pace.
- Always provide a safe place to play, both indoors and outdoors.
- Offer age appropriate toys.
- Stop the activity if your child is crying or feeling discomfort.

PROMOTE HEALTHY HABITS FROM DAY ONE. IT'S A WONDERFUL WAY TO SPEND TIME WITH YOUR NEW BABY!

Eat a variety of fruits and vegetables & let www.MyPlate.gov guide your food choices.

Reference: AAHPERD, Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children from Birth to Age 5, 2nd Edition

LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 5 AÑOS

¿POR QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA BUENA PARA MI NIÑO?

- Desarrolla las habilidades de movimiento y la coordinación necesaria para un desarrollo saludable.
- Fortalece los huesos y los músculos y ayuda a mantener un peso saludable.
- Mejora la auto-confianza y las habilidades sociales.
- Estimula el desarrollo del cerebro.
- Aumenta las posibilidades de que su hijo se mantenga activo en el futuro.

¿QUÉ TAN A MENUDO DEBE MI NIÑO ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO?

- **Bebés (Nacimiento-12 meses):** Necesitan moverse libremente (de los asientos de seguridad y las carriolas) y hacer actividades diarias que promuevan el desarrollo de habilidades.
- **Los niños pequeños (12-36 meses):** Necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física estructurada y por lo menos 60 minutos diarios no estructurados de actividad o juego libre.
- **Niños en edad preescolar (3-5 años):** Necesitan por lo menos 60 minutos diarios de actividad física estructurada y por lo menos 60 minutos jugando libremente.

¿CUÁLES SON ALGUNOS EJEMPLOS DE ACTIVIDADES ESTRUCTURADAS?

Bebés:

- Háblele y cántele a su bebé. Abrace, explore y baile con su bebé.
- Tiempo boca abajo supervisado (empezando por 3-5 minutos) le ayuda al bebé a fortalecer los músculos del cuello y la espalda, necesarios para sostener su cabeza, dar la vuelta y sentarse sin ayuda. Coloque una manta en el suelo y coloque al bebé sobre su estómago. Sostenga un juguete o diga su nombre para animarlo a levantar su cabeza.
- Con el tiempo, anime a su bebé a gatear, intentar ponerse de pie, jugar peek-a-boo, y tome la mano de su bebé para ayudarle a caminar.

Niños Pequeños:

- Enséñeles cómo rodar o patear una pelota.
- Tome un paseo alrededor del vecindario.
- Visite el parque y ayudarles a subir los escalones de la resbaladilla.
- Salte, balancee, aplauda, marche, y baile al ritmo de la música.

Niños en edad preescolar:

- Juegue juegos de adivinanzas, juegue a 'La Traes' o carreras.
- Enséñele a andar en triciclo o motoneta.
- Lea libros sobre la gente que es activa y haga que imite la actividad.
- Construya una ruta de obstáculos con los cojines del sofá, sillas o un túnel de cajas de cartón para atravesarlo.

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER?

- Los niños se desarrollan a su propio ritmo. Deje que su hijo marque el suyo.
- Proporcione siempre un lugar seguro para jugar, tanto en los interiores como al aire libre.
- Ofrezca juguetes apropiados a su edad.
- Detenga la actividad si su hijo está llorando o se siente incómodo.

PROMUEVA HÁBITOS SALUDABLES DESDE EL PRIMER DÍA. ¡ES UNA MARAVILLOSA MANERA DE PASAR TIEMPO CON SU BEBÉ RECIÉN NACIDO!

Coma una variedad de frutas y verduras y deje que www.MyPlate.gov guie sus opciones alimenticias.

Referencia: AAHPERD, Active Start: una declaración de Guías para la Actividad Física para los Niños Recién Nacidos hasta los 5 Años de Edad, 2ª Edición

Copyright © 2011 FIRST 5 Santa Clara County

Art Direction: Daniel Tran
Written by: FIRST 5 Santa Clara County
Illustration: Kate Chuang
Spanish Translation: Evelyn Lissete O'Marah
Published in 2013

ISBN 978-0-615-82050-7

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other non-commercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write FIRST 5 Santa Clara County addressed "Attention: Potter Order Coordinator" at the address below.

FIRST 5 Santa Clara County
4000 Moorpark Avenue, Suite 200
San José, CA 95117
P: 408.260.3700, F: 408.296.5642
E: order@potterloveswater.com
www.first5kids.org

Ordering Information
Quantity sales. Special discounts are available on quantity purchases by corporations, associations and others. For details, contact FIRST 5 Santa Clara County at the address above.

©2011 FIRST 5 Santa Clara County. All rights reserved. Printed in the U.S.A.

www.first5kids.org

$4.95
ISBN 978-0-615-82050-7
50495>
9 780615 820507