



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

Actividad: Promoviendo estilos saludables

¡Hola! Es importante que niñas y niños se mantengan activos en casa, ya que esto ayuda a su desarrollo.

“A estirarnos”

- ¡Vamos a liberar las tensiones! pueden acompañar el momento con música si lo desean.
- Si el niño o niña es pequeño, ayúdale a estirar sus extremidades: pueden hacerlo a través de un masaje cuidadoso y respetuoso.
- Si es más grande invítale a hacer los siguientes ejercicios: Inflar la “guatita” como un pez globo. Siéntense con las piernas cruzadas e inflen el vientre, luego boten el aire suavemente.
- También, pueden ponerse de rodillas, estirar los brazos y balancearse de un lado al otro como si lo movieran las olas del mar.
- ¡Pueden inventar muchas posiciones de relajó! solo deben tener en cuenta hacerlas con cuidado para no dañarse ninguna parte de su cuerpo, hacerlo lentamente para que tomen conciencia y disfrutar los movimientos.

Materiales: no se requieren



Aprendizajes

Cuidados de sí mismo, movimientos.

