



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.

“Bailando”

- ¡Preparémonos para bailar! recuerda que para bailar sólo debemos disfrutar nuestros movimientos. Por eso, incentiva a tu hijo o hija para que se mueva libremente de acuerdo con sus posibilidades.
- Si es bebé, escoja una música alegre y baile con él o ella en sus brazos. Si puede sentarse solo/a, acompañelo en sus movimientos, quizás querrá mover su cuerpo, un brazo, la cabeza, o solo contemplarla/o mientras usted baila.
- Puedes pasarle pañuelos pequeños o cintas para que los mueva.
- Si es más grande, prueben con diferente música y que él o ella se mueva como quiera, anímale a que cree nuevos pasos.
- Lo único que necesitamos para bailar es ganas de expresarnos.

Materiales: Música



Aprendizajes

Corporalidad, diversión.

