



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.

### “Coreografías familiares”

- ¡Invita a tu hijo o hija a BAILAR y disfrutar de la música!
- Conversen acerca de las diferentes melodías o de sus canciones favoritas.
- ¡Comenten sobre las emociones que nos provoca la música y las formas que tenemos de expresarla, una de ellas es bailar!
- La idea, es poner nuestras canciones favoritas o simplemente ir cambiando la radio y movernos el ritmo de las melodías que vamos escuchando.
- Podemos crear coreografías familiares: inventemos pasos divertidos y movamos todo nuestro cuerpo.
- Pueden grabarse y compartir sus coreografías con otros familiares a través de videollamadas o redes sociales.

**Materiales: Música**



Aprendizajes

Movimiento, autonomía.

