



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.

“Deditos movedizos”

- Hoy ejercitaremos nuestros dedos de las manos y de los pies.
- Si su hijo o hija es bebé, les recomendamos hacerlo durante el baño o durante la muda, resguardando que él o ella se sienta cómoda/o, que la temperatura esté agradable.
- Mueva cada dedo de las manos y de los pies, para hacer de este momento aún más especial puede cantar alguna canción o decir alguna rima alusiva a los dedos.
- Incentive que tome sus dedos con sus manos, acaricie sus dedos, suavemente ayúdelos a estirarlos, masajee sus manos, sus pies.
- Si es más grande, regálense masajes para las manos. Hagan lo mismo con los pies.



Materiales: No se necesitan.



Aprendizajes

Vínculo afectivo, corporalidad.

