



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 movernos”

- Invita a tu hijo o hija a JUGAR y disfrutar de una actividad muy divertida.
- Ubíquense en un lugar cómodo donde puedan moverse (podemos correr un poco los muebles si no tuviéramos espacio).
- Invita a tu niño o niña a pensar en diferentes movimientos que podamos realizar con nuestro cuerpo, por ejemplo: agachados, manos arriba, de guatita, acostado de espaldas, entre otras.
- Pueden comenzar señalando posiciones “manos arriba, de guata, de espalda, piernas arriba”, luego pueden turnarse para que el niño o la niña tenga la oportunidad de crear acciones.
- La idea, es que cada vez lo hagamos más rápido, así esta actividad nos resultará más divertida.
- ¡Toda la familia a participar! pueden jugar varios a la vez y pasar un rato muy divertido.

**Materiales: No se necesitan materiales.**



Aprendizajes

Movimiento, autonomía.

