



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 relajarnos”

- Dispongan una manta, frazada y estamos listos para relajarnos.
- Para hacerlo más entretenido, simularemos algunas posturas de animales. Por ejemplo, estirémonos como los gatos, de guatita levantemos la cabeza...seamos unas iguanas y entados estiremos el cuello imitando a las jirafas.
- Inventen posturas para relajarse, lo único que deben considerar es hacerlas suavemente, respetando su cuerpo, respirando tranquilos y en calma.
- También, es una excelente oportunidad para que niñas y niños reconozcan las partes de su cuerpo y las vayan nombrando: “Estos son tus pies”, “estira tus manos y míralas”, etc.

Materiales: No se necesitan.



Aprendizajes

Vínculos afectivos, movimientos.

