



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 la piscina”

- Invita a tu hijo o hija a conversar sobre algún recuerdo que tengan jugando en el agua: piscina, la orilla de un río, en el mar, etc. Es fundamental que hablen del cuidado que deben tener al jugar en el agua.
- Crearán una piscina imaginaria.
- Para ello, con cinta de embalaje de color o masking tape formen un círculo o un cuadrado para crear nuestra piscina (también puede delimitar el espacio usando una alfombra)
- Invite al niño o niña a ubicarse fuera de nuestra piscina.
- Daremos un salto dentro de nuestra piscina cuando digamos “adentro de la piscina” y saldremos de igual forma cuando digamos “Afuera de la piscina”.
- La idea es hacerlo cada vez más rápido y estar atentos al juego.
- Puede participar toda la familia y pasar un rato divertido.

**Materiales: Maskin tape o hincha de color.**



Aprendizajes

Movimiento, autonomía, conciencia espacial.

