



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.

### “Besitos para ti, para mi, para todos”

- Para promover estilos saludables no solo debemos cuidar la dieta y hacer ejercicios, también es importante cuidar nuestro interior y nuestras emociones.
- Hoy ensayaremos besitos frente al espejo: si su bebé es muy pequeño, no se abrumen, no necesitan espejos, solo mímense, esa es la invitación para el día de hoy.
- Si su hijo o hija es más grande jueguen a lanzarse besitos al espejo, ensayen la boca de pollito o patito, los sonidos. También, pueden enviar besos virtuales a los familiares que están lejos a través de un video o llamada.
- Hagan de estos momentos una práctica habitual. El cerebro se alimenta de emociones y cuando nos sentimos amados muchas cosas pasan en nuestro interior y por supuesto en nuestro exterior.

**Materiales: No se necesitan.**



Aprendizajes

Reconocimiento de sí mismo y de los demás, vínculo afectivo.

