



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.

### “Cuncunitas y saltamontes”

- Moverse libremente hace muy bien a los niños y niñas, por esto los invitamos a realizar una actividad simple y entretenida.
- Si su hijo o hija aún no camina, disponga de un espacio despejado, puede ser sobre una alfombra o una mantita.
- Incentive al niño o niña a desplazarse libremente sobre la superficie, puede poner algunos cojines para que pueda pasar sobre ellos o algunos juguetes para que se motive a alcanzarlos. La idea, es que recorra todo el espacio que usted le preparó, pueden jugar a ser cuncunitas.
- Si es más grande ofrézcale la oportunidad de realizar pequeños saltos, pueden poner obstáculos y así transformarnos en saltamontes.
- La idea es realizar estos movimientos y pasar un momento divertido.

**Materiales: Cojines, cuerda, alfombra entre otros elementos cotidianos.**



Aprendizajes

Movimiento, corporalidad, vínculos afectivos.

