



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.

“Yoga de la risa”

- Hoy cuidaremos nuestro cuerpo y emociones ¿cómo lo haremos? ¡Riéndonos!
- Es importante entender que “la risa es una terapia para nuestro bienestar físico y emocional; nos ayuda a liberar el estrés, las tensiones y las preocupaciones. Nos hace felices, nos hace sentir más unidos. La risa es contagiosa”
- Para ello, los invitamos a realizar actividades que nos causen risa: pueden ser cosquillas, poner caras graciosas, bailar divertidamente, jugar, usted y su hijo o hija sabrán identificar las situaciones que les causan más risas
- ¡A reír!

Materiales: No se necesitan.



Aprendizajes

Vínculo afectivo.

