



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

## Actividad: Promoviendo estilos saludables

1.

¡Hola! Es importante que niñas y niños se mantengan activos en casa, ya que esto ayuda a su desarrollo.

### “Mis manos”

- Hoy conoceremos nuestras manos y lo haremos de forma divertida a través de canciones.
- Siéntense cómodamente y queden frente a frente, muéstrelas sus manos, acarícielo, tómeselo el pelo, haga gestos con ellas, aplauda, ábralas, ciérralas, háblele de todo lo que pueden hacer.
- Invítelo a que descubra las de él o ella, tómelas entre las suyas, obsérvenlas, háblele de los dedos, intenten moverlos.
- Cántele alguna canción que hable de ellas, aquí les dejamos dos canciones clásicas que podrá cantarles.
- Primero haga usted los gestos y acciones de la canción e intenten hacerlos juntos, lo importante no es que haga cada acción, sino, que disfruten de este momento juntos.

#### Las manitos

Las manitos, las manitos,  
Aquí están, aquí están,  
Ellas se saludan, ellas se saludan,  
Y se van, y se van.



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

## Actividad: Promoviendo estilos saludables

2.

¡Hola! Es importante que niñas y niños se mantengan activos en casa, ya que esto ayuda a su desarrollo.

### Saco una manito

Saco una manito,  
La hago bailar.  
La cierro, la abro  
Y la vuelvo a guardar.

Saco otra manito,  
La hago bailar.  
La cierro, la abro  
Y la vuelvo a guardar.

Saco las dos manitos,  
Las hago bailar.  
Las cierro, las abro  
Y las vuelvo a guardar.

**Materiales: No se necesitan.**



Aprendizajes

Vínculo afectivo, corporalidad.

