



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 estirarnos!”

- ¡Hoy estiraremos nuestro cuerpo! Esta acción es beneficiosa, ya que aumenta la flexibilidad del músculo, el tendón, los ligamentos, la cápsula articular, la piel y el rango articular, aumenta la extensión y coordinación de los movimientos, moviliza la circulación sanguínea y oxigena la musculatura, lo que nos produce una sensación agradable y relajante.
- Es fundamental que observe a su hijo o hija cuando se estira, cuando juega, cuando se mueve. Su expresión debe ser de agrado y si no es así, debemos inmediatamente dejar de hacer aquello que le molesta.
- Muéstrelle al bebé un objeto que le gusta, muévelo frente a él o ella, manténgalo a una distancia que pueda alcanzarlo. Haga este ejercicio para ambos lados, que estire su mano derecha, pero también la izquierda, motívelo y ayúdalo a que logre alcanzarlo.
- Si su hijo o hija es más grande cuelguen un objeto para que puedan alcanzarlo, estiren brazos y manos, intenten ponerse en puntas de pie para que también estiren las piernas.
- Todo movimiento de estiramiento debe ser suave y respetuoso con el cuerpo, inicien moviendo los dedos de la mano, los dedos de los pies, muevan suavemente la cabeza, estiren brazos y piernas.
- Para finalizar, hidrátense y relájense, pueden terminar abrazándose, primero a ustedes mismos y luego compartan ese abrazo.

**Materiales: No se necesitan.**



Aprendizajes

Vínculo afectivo, corporalidad.

