



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.

### “En la cuerda floja”

- Amarremos calcetines, pañuelos, fundas de almohadas o trozos de tela. La idea es que hagamos una “cuerda” larga.
- Despejemos el espacio: corre los muebles y trata de dejar una superficie amplia donde podamos hacer equilibrio.
- Disponga la cuerda primero en forma lineal y gateen por encima de ella. Pásenla como gatos (en cuatro patitas), bailando, avanzando y deteniéndose. Intenten no salirse.
- Ahora colócala en forma serpenteante: hagan los mismos movimientos, pero esta vez con mayor dificultad.

¡Anímense a jugar en familia, busquemos el equilibrio todos juntos!

**Materiales: calcetines, telas, pañuelos.**



Aprendizajes

Movimiento, equilibrio, diversión.

