

PARA NIÑAS Y NIÑOS
DE 0-2 AÑOS

Materiales:

No se
requieren



A estirarnos

- ¡Vamos a liberar tensiones! pueden acompañar el momento con música si lo desean.
- Si el niño o niña es pequeño, ayúdale a estirar sus extremidades: pueden hacerlo a través de un masaje cuidadoso y respetuoso.
- Si es más grande invítale a hacer los siguientes ejercicios: Inflar la “guatita” como un pez globo.
- Siéntense con las piernas cruzadas e inflen el vientre, luego boten el aire suavemente.
- También, pueden ponerse de rodillas, estirar los brazos y balancearse de un lado al otro como si los movieran las olas del mar.
- ¡Pueden intentar muchas posturas de relaxo! solo deben hacerlas con cuidado.



Aprendizajes

Autocuidado y movimiento.



www.junji.cl