



FELIZ, SANO, ACTIVO

¡Los niños activos son felices, sanos y duermen mejor!

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE JUGAR Y ESTAR ACTIVO?

- Porque alienta a que su hijo explore y pruebe cosas nuevas.
- ¡Las actividades ayudan a que su hijo crezca y se desarrolle, tanto física como mentalmente!
- Jugar enseña la creatividad y la imaginación.
- Las actividades ayudan a que los niños aprendan sobre palabras, pensamientos y sentimientos.

PRUEBE ESTAS ACTIVIDADES CON NIÑOS DE 1 A 2 AÑOS:

- Seguir al líder con las partes del cuerpo - Señale las partes del cuerpo y repita cada nombre para ayudar a que su niño aprenda.
- ¡Salta, salta! - Enseñe a su hijo a saltar agarrando su mano mientras intenta hacerlo desde escalones bajos o banquetas. Ayúdelo para que aprenda a aterrizar con ambos pies y doble sus rodillas antes de saltar.
- Actividades para empujar y jalar - Debe darle un carro o una caja grande de cartón para empujar o jalar.
- Sopla burbujas - Haga que persiga burbujas en el patio. Salte por las burbujas y trate de hacerlas estallar.
- Baile al ritmo de la música - Ponga canciones y baile.
- ¡No requiere ningún equipo! - Saltar, brincar, correr y caminar siempre son buenas actividades para su niño pequeño.



A medida que su hijo crece, la forma en la que juega cambia. Se volverá más creativo y querrá experimentar con nuevos juguetes, juegos e ideas. Permítale hacer actividades que estimulen su desarrollo.

PRUEBE ESTAS ACTIVIDADES CON NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS:



- Tocar en una banda - Use cucharas de madera para golpear ollas y sartenes. Estire bandas elásticas sobre cajas de pañuelos vacías y jálelas para tocar la guitarra.
- Actividades de ayuda - El niño puede ayudarle a tender camas, recoger juguetes, cargar la ropa, poner la mesa y hacer las compras.
- Actividades al aire libre - Deje que aprenda a andar en triciclo, golpear un bate ligero, golpear una pelota y usar gises.

¡Salir al aire libre! A los niños les gusta participar en las actividades familiares. ¡Salga a caminar, lance una pelota suave y juegue a las escondidas para divertirse en familia!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.