



HOLA PADRES,

El ejercicio es importante para el crecimiento y el desarrollo de los niños. Ayuda a fortalecer sus músculos, a aumentar su estado de alerta y a mantenerlos sanos. Los niños necesitan estar activos a diario para mantener una buena salud general. Sin embargo, es importante fomentar y motivar una mayor actividad física en los niños para mantenerlos en forma y promover un estilo de vida activo a medida que crecen. En este boletín, le proporcionaremos actividades que fomentarán la exploración y el juego activo de sus hijos.

ACTIVIDADES BEBÉS (3 -18 MESES)

ATRAPAR BURBUJAS

MATERIALES:

- Solución de burbujas
- Agua
- Jabón para platos

DIRECCIONES:

- Prepara la solución de burbujas y viértela en un recipiente.
- Sopla las burbujas hacia tu hijo/hija. Le gustará ver cómo flotan y estallan las burbujas.
- Algunos bebés pueden intentar alcanzarlas (dependiendo de la edad del bebé).
- Los niños más mayores pueden intentar soplar las burbujas o intentar atraparlas.

[Pulse aquí](#) para ver más actividades.

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

JUEGO CON PELOTAS DE PING PONG

MATERIALES:

- Una manta o una toalla grande
- Pelotas de ping pong

DIRECCIONES:

- Haga que su hijo/hija sostenga las esquinas de una manta o una toalla.
- Lance las pelotas de ping pong sobre la manta o la toalla y anime a su hijo/hija a hacer rebotar las pelotas hacia arriba y hacia abajo.
- Puede intentar moverse y hacer rebotar las pelotas al mismo tiempo.

[Pulse aquí](#) para ver más ideas.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

PASEO DEL PINGÜINO

MATERIALES:

- Una pelota de playa u otra pelota grande

DIRECCIONES:

- Pídale a su hijo/hija que coloque la pelota entre sus rodillas.
- Anime a su hijo/hija a caminar sin dejar caer la pelota.
- Haga que esto sea más desafiante haciéndole rodear algunos obstáculos.
- Si se les cae la pelota, tienen que volver a empezar el juego desde el principio.

[Pulse aquí](#) para ver más actividades.

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

UN ENTRENAMIENTO CON LIBROS

MATERIALES:

- Libros

DIRECCIONES:

- Elija un libro que tenga repetición de palabras. Por ejemplo, "El Gato En El Sombrero".
- Lea el libro en voz alta y cada vez que se repita la palabra, pídale a su hijo/hija que haga un movimiento o una acción. Por ejemplo, si la palabra repetida es "sombbrero", su hijo/hija puede hacer un salto de gato cada vez que se diga la palabra.
- Continúe leyendo el libro hasta el final y pregúntele a su hijo/hija cómo siente su cuerpo después de esta actividad.

[Pulse aquí](#) para ver el libro "El Gato En El Sombrero" del Dr. Seuss.

[Pulse aquí](#) para ver más actividades.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

¡JUEGA A DELETREAR PALABRAS!

MATERIALES:

- Notas adhesivas
- Bolígrafo
- Pelota blanda, o un par de calcetines enrollados

DIRECCIONES:

- Pegue 26 notas adhesivas en la parte posterior de una puerta.
- Escribe una letra diferente en cada nota (en orden aleatorio).
- Haz una línea de salida a unos metros de la puerta.
- Elige palabras que quieras deletrear e intenta acertar todas las letras de la palabra elegida.
- Para que sea más difícil, si fallas una de las letras, vuelve a empezar.
- Cuando recuperes la pelota o el par de calcetines enrollados, corre y agáchate para recogerlos una y otra vez; esto forma parte del ejercicio.

[Pulse aquí](#) para ver más actividades.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

CONSEJO PARA HOY

- Dale a tu hijo/hija la oportunidad de probar varias actividades y deja que elija lo que le gusta hacer y cómo quiere ser activo.
- Pídele a tu hijo/hija que seleccione y organice las actividades. Es un estímulo y una motivación para formar parte del proceso y facilita el desarrollo de habilidades para la vida y de comportamientos positivos en el estilo de vida.
- Invite a todos a participar en las actividades. Es una de las formas más exitosas de cambiar los hábitos de ejercicio de tu hijo/hija.