



## HOLA PADRES,

La actividad física es una parte importante del juego y el aprendizaje diarios de tu hijo/a, que beneficia su bienestar corporal y mental. Cuando los niños realizan actividades físicas con usted o con otras personas, puede ser una forma estupenda para ellos no sólo de fomentar el desarrollo de la motricidad gruesa, sino también de establecer relaciones con su familia y su comunidad. Desarrollarán su sentido de pertenencia, tendrán confianza en sí mismos, se concentrarán mejor en la escuela, se llevarán bien con los demás y harán amigos con facilidad. En este boletín, te ofrecemos actividades físicas sencillas para hacer en interiores para fomentar y apoyar su desarrollo físico y mental.

## ACTIVIDADES BEBÉS (3 – 18 MESES)

### VAMOS EN BICICLETA

#### DIRECCIONES:

- Coloque a su hijo/a de espaldas.
- Finge que tu hijo/a está montando en bicicleta agarrando suavemente sus tobillos, manteniendo las piernas separadas y moviéndolas en círculos lentos.
- Dígale a su hijo/a lo que está haciendo utilizando un lenguaje sencillo: "ir" y "parar".
- Esta actividad ayuda a tu hijo a desarrollar la motricidad gruesa y la capacidad auditiva.

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

## NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

### ESCONDITE MUSICAL

#### MATERIALES:

- Teléfono

#### DIRECCIONES:

- Invite a su hijo/a a jugar al escondite con el teléfono.
- Pregunte a su hijo/a qué música le gustaría escuchar mientras busca el teléfono.
- Pídele que cierre los ojos.
- Ponga la música del teléfono y escóndalo de su hijo/a.
- Anime a su hijo/a a buscar y averiguar de dónde viene la música.
- Esconde y busca el teléfono por turnos.

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

## NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

### ATRAPAR LAS PLUMAS

#### MATERIALES:

- Plumas
- Recipiente

#### DIRECCIONES:

- Busque una zona abierta e invite a su hijo/a a jugar a atrapar las plumas.
- Lanza las plumas al aire.
- Anime a su hijo/a a atrapar las plumas con las manos o en el recipiente antes de que las plumas lleguen al suelo.
- Cuente cuántas plumas han atrapado.
- Para que este juego sea más difícil, dale una pluma a tu hijo/a y pídele que intente mantenerla en el aire soplando sobre ella.
- Lanza la pluma por turnos.

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

## JK/SK (4 – 6 AÑOS)

### DESCUBRIR LAS FORMAS A TRAVÉS DE LOS MOVIMIENTOS

#### MATERIALES:

- Cinta adhesiva
- Papel
- Bolígrafo
- Recipiente

#### DIRECCIONES:

- Hable con su hijo/a sobre los diferentes movimientos que le gustaría hacer. Por ejemplo: saltar, correr, gatear, etc.
- Corta el papel en trozos pequeños y escribe los diferentes movimientos en cada trozo de papel.
- Coloca los trozos de papel en el recipiente.
- Haz formas con la cinta adhesiva en el suelo.
- Elige un movimiento del recipiente y dilo en voz alta. Por ejemplo, "salto".
- Haz que tu hijo/a elija una de las formas en el suelo, la nombre y se mueva hacia ella utilizando el movimiento que se ha llamado. Por ejemplo, "salta al cuadrado".
- Jueguen por turnos a este juego.
- También puedes pegar letras o números en el suelo y jugar a este juego.

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

## NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

### PONERSE EN FORMA JUGANDO AL BINGO

#### MATERIALES:

- Marcadores
- Papel
- Tazón

#### DIRECCIONES:

- Reúne a tus amigos y familiares (mínimo 3) y decide qué ejercicio les gustaría hacer.
- Escribe el ejercicio en un papel. Por ejemplo: flexiones, saltos de tijera, escalada de montaña, saltar la cuerda, correr en un mismo lugar, etc.
- Haz o imprime hojas tipo bingo con los ejercicios en las casillas.
- Corta pequeños cuadrados de papel y escribe el ejercicio. Por ejemplo, 10 saltos.
- Coloca los trozos de papel en un bote.
- Elige a un jugador para que haga de llamador y lea en voz alta los ejercicios del papel.
- Proporciona a cada jugador una hoja de "Bingo" y un rotulador.
- El llamador coge un papel del tazón y lee en voz alta el ejercicio, por ejemplo "10 flexiones". Todos los que tengan el ejercicio en su hoja de bingo harán la "flexión" y luego tacharán este ejercicio en su hoja de bingo.
- La primera persona que consiga una línea vertical, diagonal u horizontal gritará "BINGO". Este jugador gana el juego y se convierte en el siguiente en llamar.

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



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

## CONSEJO PARA HOY

- Anime a su hijo/a a mantenerse físicamente activo durante 60 minutos o más cada día.
- Dé un ejemplo positivo llevando usted mismo un estilo de vida activo.
- Proporcione a su hijo/a equipos que fomenten la actividad física.
- Haga que el ejercicio y el movimiento en interiores sean divertidos.
- Limite el "tiempo de pantalla".