



## HOLA PADRES,

La actividad física regular es vital para la salud, el bienestar y el desarrollo de los niños. Los niños activos tienen cuerpos sanos, un sentido positivo de sí mismos y desarrollan fuertes habilidades físicas. Cuando toda la familia participa en actividades físicas juntas, los niños aprenden que ser activo es divertido y hace que uno se sienta bien. También crea experiencias compartidas de las que hablar y oportunidades para establecer vínculos. En este boletín encontrarás actividades para ti y tu familia que les ayudarán a mantenerse activos, sanos y a divertirse juntos.

## ACTIVIDADES BEBÉS (3 – 18 MESES)

### EL BEBÉ TIENE UN CUERPO

#### DIRECCIONES:

- Siéntese con su hijo/a en el suelo.
- Comienza a cantar la canción "El bebé (el nombre de su hijo/a) tiene un cuerpo" con la melodía "El viejo MacDonald tenía una granja". Por ejemplo:

La bebé María tiene un cuerpo, E-I-E-I-O.

Y en su cuerpo tiene un pie, E-I-E-I-O.

Con un pie aquí,

Y un pie allí,

Aquí un pie, allí un pie,

En todas partes un pie.

- Cuando cante "pie" sujete los pies de su hijo/a y haga suavemente un movimiento de pisotón con ellos.
- Continúe la canción añadiendo más partes del cuerpo y movimientos. Por ejemplo, doblando las piernas, estirando los brazos o dando palmas.
- Si su hijo/a es lo suficientemente mayor como para hacer estos movimientos por sí mismo, anímale a moverse con usted.

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

## NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

### PERSIGUIENDO LA DIVERSIÓN

#### DIRECCIONES:

- Invita a tu familia a participar en el juego de persecución "Topar".
- Un jugador es elegido como "El que topa" y tiene que perseguir a los otros jugadores.
- Si "El que topa" marca a otro jugador, ese jugador se convierte en el nuevo "Topador".
- El nuevo "Topador" debe contar hasta cinco antes de perseguir a los otros jugadores e intentar marcar a uno de ellos.
- Diviértete persiguiendo a los demás.

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

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

### JUEGO DEL LIMBO

#### MATERIALES:

- Palo de escoba
- Música

#### DIRECCIONES:

- Pon la música. [Pulse aquí](#) para ver la canción Limbo Rock.
- Empieza con dos adultos que sostengan cada extremo de un palo de escoba sin apretar a la altura del pecho.
- Haga que su hijo/a pase por debajo del palo sin tocarlo. Pueden doblar las rodillas e inclinarse hacia atrás según sea necesario.
- Baje el palo un poco cada vez que su hijo consiga pasar por debajo sin caerse ni tocar el suelo o el palo con su cuerpo.
- Túrnense para sostener el palo y pasar por debajo de él.

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

## JK/SK (4 – 6 AÑOS)

### PASEO POR LA COMUNIDAD

#### MATERIALES:

- Cámara o teléfono

#### DIRECCIONES:

- Establece 30 minutos cada día para dar un paseo en familia.
- Cada día, haz que un miembro diferente de la familia elija la ruta.
- Haz fotos durante el camino.
- Después de que todos hayan tenido su turno, miren las fotos juntos, discutan cada ruta y elijan cuál fue la más interesante, desafiante, etc.
- Explora diferentes comunidades.

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

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

### BAILE DE LOS FOCOS

#### MATERIALES:

- Linterna
- Música

#### DIRECCIONES:

- Invita a tus familiares o amigos a una fiesta de baile.
- Elige a una persona para que sostenga la linterna y se sitúe en el centro de la pista de baile, y a otra para que controle la música.
- Cuando empiece la música, todo el mundo empezará a bailar.
- La persona que sostiene la linterna debe iluminar a los bailarines, uno por uno.
- La persona que controla la música puede detenerla en cualquier momento.
- Cuando la música se detiene, todos los bailarines y el que tiene la linterna deben quedarse quietos.
- El bailarín con la linterna encendida se considerará eliminado.
- Continúa este juego hasta que sólo quede un bailarín.

[Pulse aquí](#) para ver un vídeo de ejercicios para niños



### CONSEJO PARA HOY

- Establezca objetivos y asigne un tiempo diario para la actividad física con toda la familia.
- Realice una lluvia de ideas en familia para que todos puedan aportarlas y motivarse.
- Programe sus actividades y lleve una sencilla lista de control de lo que se hace y cuándo.