



SERVICIOS VIRTUALES DE  
APOYO PARA PADRES, DE  
CUIDADOS INFANTIL

VOLUMEN #97

**CRIE A UN NIÑO ENÉRGICO:  
FOMENTE LA ENERGÍA DE SUS  
HIJOS**

## HOLA PADRES,

Es importante que la actividad física sea una parte habitual de la vida familiar. La participación en todo tipo de actividad física quema energía y ayuda a formar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables. La actividad física también mejora la salud mental del niño, aumenta el entusiasmo, el optimismo, la energía del niño y aumenta la autoestima, el rendimiento escolar, la atención y el comportamiento. También reduce la ansiedad, la tensión y la depresión. En este boletín encontrará actividades que ayudarán a fomentar la energía de sus hijos.

## ACTIVIDADES

### BEBÉS (3 -18 MESES)

#### ¡HALA EL JUGUETE!

##### MATERIALES:

- Cinta
- Animal de juguete o cualquier otro juguete

##### DIRECCIONES:

- Ate una cinta alrededor del cuello o el cuerpo de un animal de juguete o cualquier otro juguete.
- Entregue la cinta con el juguete a su hijo/hija y pídale que lo sostenga y gatee o camine con él.
- Esta actividad le dará a su hijo/hija la motivación para estar activo y en movimiento.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

### NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

#### PATEA LA PELOTA DE CALCETINES

##### MATERIALES:

- Calcetines viejos de colores
- Palitos de cualquier tipo (opcional)
- Espacio abierto

##### DIRECCIONES:

- Enrolle los calcetines viejos en forma de una pelota.
- Ponga la pelota en el suelo y deje que su hijo/hija la patee.
- Déle el palo a su hijo/hija y déjelo que lo use para empujar y patear la pelota.
- Esta actividad animará a su hijo/hija a correr detrás de la pelota y mantenerlas en movimiento.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

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

#### ¿QUÉ TAN ALTO PUEDES LLEGAR?

##### MATERIALES:

- Espacio abierto
- Música (radio, CD, YouTube)

##### DIRECCIONES:

- Junto con su hijo/hija, salte 5 veces.
- Pregúntele a su hijo/hija: "¿Quién puede saltar más alto?" Luego, salten juntos 5 veces más.
- Ponga música para hacer esta actividad más entretenida.
- Este es un gran ejercicio para disfrutar con sus hijos.

[Pulse aquí](#) para aprender a jugar hockey con algodones.

### JK/SK (4 – 6 AÑOS)

#### CAMINA COMO UN CANGREJO

##### MATERIALES:

- Juguetes pequeños / bolsas de frijoles / libros

##### DIRECCIONES:

- Muéstrela a su hijo/hija cómo caminar como un cangrejo.
- Con su hijo/hija, coloque las palmas y los pies en el suelo mientras levanta el estómago hacia el cielo.
- Coloque un juguete pequeño, una bolsa de frijoles o un libro en su estómago.
- Permanezca en esa postura y vea cuánto tiempo puede durar en la posición de "cangrejo".

[Pulse aquí](#) para más actividades.

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

#### DESAFÍO 100

##### DIRECCIONES:

- Haga un ejercicio simple antes de comenzar. Por ejemplo, un simple ejercicio de estiramiento.
- Después de terminar, acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas y en el aire. Tus rodillas y caderas deben formar ángulos de 90 grados.
- Estire los brazos hacia el cielo.
- Cuando vuelva a bajar los brazos al suelo, levante la cabeza y ruede hacia arriba con los omóplatos a poca distancia del suelo.
- Mueva los brazos hacia arriba y hacia abajo como si estuviera golpeando el suelo y comience a contar hasta 100.

[Pulse aquí](#) para más actividades.



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

#### CONSEJO PARA HOY

- Use el ejercicio como medio de transporte: lleve caminando a sus hijos a la escuela, ande en bicicleta o en patineta al parque. También puede estacionarse en el otro extremo del estacionamiento y usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Involucre a toda la familia; Invite a todos a participar en actividades, es una de las formas más exitosas de cambiar los hábitos de ejercicio de sus hijos.
- Concéntrese en la diversión: a los niños les gusta divertirse, por lo que es más probable que sigan haciendo ejercicio si están haciendo una actividad que disfrutan. Por ejemplo, pon música y haz una fiesta de baile.