



HOLA PADRES,

El bienestar físico es esencial para el crecimiento, el desarrollo y el éxito de los niños. Incluye todos los aspectos de la buena salud, como: nutrición, patrones de sueño y descanso, actividad física y resiliencia. Participar en actividades físicas a diario contribuye a una imagen positiva de sí mismo, promueve la independencia, mejora la salud mental y conduce a la sensación general de bienestar. En este boletín, encontrará actividades que lo ayudarán a usted y a su familia a mantenerse activos y saludables.

ACTIVIDADES BEBÉS (3 -18 MESES)

GATEA POR EL TÚNEL

MATERIALES:

- Una caja de cartón grande
- Tijeras
- Juguetes

DIRECCIONES:

- Coloque una caja de cartón grande sobre una superficie plana y corte dos de los lados opuestos de la caja, creando un túnel rectangular.
- Invite a su hijo/hija a mirar dentro del túnel.
- Siéntese en el lado opuesto y anime a su hijo/hija a gatear por el túnel.
- Puede colocar un juguete en el túnel para motivar a su hijo/hija a gatear.

[Pulse aquí](#) para más ideas de actividades para bebés.

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

RELEVO DE ANIMALES

MATERIALES:

- Animales de juguete

DIRECCIONES:

- Junto con su hijo/hija, coloque los animales de juguete alrededor de la habitación.
- Dígame a su hijo/hija que se moverá de un animal a otro imitando sus movimientos.
- Camine hacia el primer animal y pídale a su hijo/hija que le muestre cómo se mueve. Juntos, pasen de esta manera al siguiente animal.
- Continúe moviéndose imitando a cada animal. Puedes saltar como una rana, caminar como un pingüino, deslizarte como una serpiente, galopar como un caballo, etc.
- Elija una variedad de animales y movimientos para mantener a su hijo/hija involucrado y use todo su cuerpo para mantenerse activo.

[Pulse aquí](#) para más ideas.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

JUGANDO CON ESPONJAS

MATERIALES:

- Balde con agua
- Esponjas
- Tiza

DIRECCIONES:

- En un día caluroso, dele a su hijo/hija esponjas y un balde lleno de agua.
- Con tiza, dibuje círculos grandes en el cemento.
- Haga que su hijo/hija empape las esponjas y las arroje en círculos.
- Puede asignar un número diferente a cada círculo para que su hijo/hija pueda acumular puntos cuando alcance cada objetivo.
- Para que esta actividad sea más desafiante, dibuje una línea y pídale a su hijo/hija que lance las esponjas y trate de dejarlas caer en la línea.

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

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

JUEGO DE LANZAMIENTO DE ANILLOS

MATERIALES:

- Tijeras
- Platos de papel pequeños
- Botella de agua llena de agua o piedras; u otro objeto alto y estable

DIRECCIONES:

- Corte el centro de cada plato de papel, dejando un anillo de una pulgada de ancho.
- Coloque una botella de agua u otro objeto alto y estable en el piso en el medio del espacio donde estén jugando.
- Haga que su hijo/hija retroceda varios pies e intente lanzar los anillos para que caigan rodeando la botella de agua.
- Túrnense para lanzar los anillos.

[Pulse aquí](#) para más ideas.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

CARRERA DE OBSTÁCULOS EN LA ACERA

MATERIALES:

- Tiza para acera
- Varios objetos para estaciones de actividades. Por ejemplo: aros, palos, pelotas, saltar la cuerda, etc.

DIRECCIONES:

- Con tiza, dibuje una carrera de obstáculos en la acera.
- Marque un punto de inicio.
- Configure diferentes estaciones de actividades a lo largo de la pista de obstáculos. Por ejemplo:
 - hacer un número específico de saltos con la cuerda;
 - saltar dentro y fuera del aro;
 - lanzar pelotas pequeñas en un balde desde la línea de tiro designada;
 - lanzar y atrapar la pelota 5 veces;
 - saltar sobre un palo.
- Elija varias formas en que los participantes deben moverse entre las estaciones y escribalas con tiza detrás de cada estación. Por ejemplo: correr, saltar, saltar sobre un pie, caminar hacia atrás, etc.
- Agregue flechas para mostrar a los jugadores la dirección que deben seguir.
- Invite a sus familiares o amigos a jugar la carrera de obstáculos.

[Pulse aquí](#) para actividades físicas para niños en edad escolar.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

CONSEJO PARA HOY

- Ayude a sus hijos a desarrollar hábitos alimenticios saludables.
- Cree un horario diario con horarios constantes para dormir o tomar siestas para sus hijos.
- Participe con sus hijos en actividades físicas todos los días, preferiblemente al aire libre.
- Anime a sus hijos a que pruebe yoga, hip-hop u otros ejercicios aeróbicos.
- Reduzca el tiempo de pantalla de sus hijos y reemplácelo con otras actividades interesantes.
- Reconozca los esfuerzos de sus hijos por mantenerse activo.