



HOLA PADRES,

La alfabetización física es un enfoque holístico para mantenerse físicamente activo durante toda la vida. Implica el desarrollo de las habilidades de movimiento fundamentales, como correr, saltar, lanzar, atrapar y saltar; el dominio de estas habilidades para ganar la confianza de participar en actividades físicas, deportes y juegos; y tener motivación para llevar un estilo de vida activo. En este boletín encontrará actividades que ayudarán a sus hijos a mantenerse activo y saludable.

ACTIVIDADES BEBÉS (3 – 18 MESES)

SACUDIR, HACER SONAR Y RODAR

MATERIALES:

- Dos maracas o cascabeles
- Manta pequeña

DIRECCIONES:

- Haz que tu hijo/a se siente en tu regazo o colócalo en el suelo.
- Con los dos sosteniendo los sonajeros o cascabeles, comience a agitarlos.
- Anime a su hijo/a a copiarle, pero también a seguir su ejemplo.
- Aumente el desafío cubriendo parcialmente el sonajero con una manta o poniéndolo en un calcetín con una pequeña parte del sonajero expuesta.
- Describe a tu hijo/a las acciones que están realizando los dos. Por ejemplo, agitar rápidamente, agitar lentamente, parar, etc.

[Pulse aquí](#) para obtener información sobre el desarrollo de las habilidades motoras básicas de los bebés.

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

CARRERA DE OBSTÁCULOS

MATERIALES:

- Artículos domésticos (cojines, caja de pañuelos, manta, etc.)

DIRECCIONES:

- Coloca los objetos en el suelo para crear una sencilla carrera de obstáculos.
- Anime a su hijo/a a explorar la carrera de obstáculos. Algunas ideas pueden ser: pisar el cojín, saltar sobre la caja de pañuelos o sentarse en la manta con las manos en alto.
- Anime a su hijo/a a nombrar las acciones que está realizando.
- Túrnese con su hijo/a en la carrera de obstáculos.

[Pulse aquí](#) para ver 10 ejercicios fáciles para niños pequeños.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

HAZ 3 CONMIGO

DIRECCIONES:

- Dile a tu hijo/a que vas a nombrar y realizar tres movimientos, y pídele que intente recordar y repetir los mismos tres movimientos.
- Empiece con los tres movimientos siguientes: estirarse hacia arriba, estirarse lejos, tocar el suelo - déle las tres indicaciones juntas mientras las representa.
- Anima a tu hijo/a a realizar los mismos movimientos. Puedes decirlos y realizarlos juntos si es necesario.
- Túrnese en las siguientes ideas de movimiento:
 - Correr y tocar algo azul, saltar alto en el aire, dar vueltas.
 - Salta 5 veces con el pie derecho, salta 5 veces con el pie izquierdo, camina hacia atrás.
 - Mueve las rodillas, dobla los codos, sacude la barriga.

[Pulse aquí](#) para escuchar e interpretar "From Head to Toe" de Eric Carle.

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

ATRAPAR Y HACER

MATERIALES:

- Pelota de playa
- Marcador permanente

DIRECCIONES:

- Infla una pelota de playa. En cada una de las secciones coloreadas de la pelota, escriba una palabra de acción, como saltar, brincar, sacudir, brincar, etc.
- Invite a su hijo/a a jugar a "Atrapar y hacer".
- Hagan rodar o lanzar la pelota unos a otros.
- Quien atrape la pelota mirará dónde están sus manos en la pelota y elegirá una de las acciones indicadas.
- Añade un giro al juego: en lugar de acciones, escribe el nombre de una parte del cuerpo en cada sección de la pelota. Deja que tu hijo/a decida cómo moverá esa parte del cuerpo después de atrapar la pelota.

[Pulse aquí](#) para ver un ejercicio divertido.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

PASEO DE LOS PINGÜINOS

MATERIALES:

- Pelotas
- Cinta adhesiva

DIRECCIONES:

- Invita a tus amigos o familiares a jugar juntos a este juego.
- Utiliza cinta adhesiva para marcar las líneas de salida y llegada en el suelo, separándolas entre 5 y 8 metros.
- Todos los jugadores se alinean a lo largo de la línea de salida.
- Cada jugador recibe una pelota y la coloca entre las rodillas.
- A una señal, los jugadores comienzan a caminar hacia la línea de meta tratando de no dejar caer la pelota.
- Si la pelota se cae, deben recogerla, volver a la línea de salida y empezar de nuevo.
- El primer jugador que llegue a la línea de meta gana.
- Este juego puede ayudar a los niños a practicar sus habilidades de movimiento fundamentales, como el equilibrio o la marcha.

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



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

CONSEJO PARA HOY

- Mantenga un estilo de vida activo y sea un modelo positivo para su hijo/a.
- Cree oportunidades para ser activos en familia.
- Sea paciente y apoye a su hijo/a mientras se toma su tiempo para desarrollar su alfabetización física.
- Empiece hoy mismo, sea activo todos los días.