



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

## Actividad: Promoviendo estilos saludables

¡Hola! Es importante que niñas y niños se mantengan activos en casa, ya que esto ayuda a su desarrollo.

### “Relajarnos”

- Hoy nos relajaremos. Busquen un momento del día para hacerlo, puede ser al despertar para tener un bello inicio de día.
- Elijan música tranquila o canten una canción que les guste.
- Tome a su hijo o hija en sus brazos. Si es bebé muévanse lentamente al ritmo de la música, mírense, disfrútense, luego de ello puede hacerle masajes al mismo tiempo que le indica y enseña las partes de su cuerpo: “estas son tus manos”, “estos son tus pies”, “estos son tus dedos”.
- Si es más grande, propóngale tomar conciencia de su cuerpo: sentir la respiración, mover poco a poco los hombros, estirar los brazos, sentir los pies, los dedos, el cuello. Todo debe ser con suaves movimientos.
- La invitación es a tener un momento de calma y permitirnos conocer estrategias para incentivar espacios de tranquilidad
- Podemos hacerlo de manera individual y como familia.

**Materiales: No se necesitan materiales.**



Aprendizajes

Corporalidad, vínculos afectivos.

