



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”

- Invite a su hijo o hija a disfrutar de una actividad tranquila.
- Busquen un espacio tranquilo, puede ser sobre una alfombra o donde se sientan cómodos.
- Elijan una música tranquila si lo desean.
- Propóngale a su hijo o hija sentarse o estirarse (lo más cómodos posible) y comiencen a tomar conciencia de su cuerpo, a sentir la respiración, mover poco a poco los hombros y estirar los brazos.
- La idea es darnos unos minutos para relajarnos.
- La invitación es estar tranquilos un momento y permitirnos conocer estrategias para incentivar espacios de calma.
- Podemos hacerlo de manera individual y como familia.

Materiales: No se necesitan materiales.



Aprendizajes

Corporalidad y Movimiento, autonomía.

