

## Actividades simples y cotidianas para ayudar a fortalecer el desarrollo físico de su niño o niña

### ESTÁNDAR: Desarrolla destrezas motrices mayores y hábitos saludables

- ☐ **EJERCICIO** Evite pasar demasiado tiempo frente a las pantallas. Visiten los patios, parques u otros lugares al aire libre. Anime a su niño o niña a hacer ejercicio usando barras para escalar, columpios y otros juegos. Correr, brincar y saltar también son buenos ejercicios.
- ☐ **HAGAN EQUILIBRIO** Dibuje una línea en la acera con tiza. Imaginen que la línea es una barra de equilibrio y pida a su niño o niña que camine lenta y cuidadosamente sobre ella. Luego, pida que se pare en un pie o que camine hacia atrás sobre la línea.
- ☐ **REBOTAR UNA PELOTA** Anime a su niño o niña a rebotar, lanzar, patear y atrapar una pelota. Esto lo preparará para jugar deportes con otros niños.

### ESTÁNDAR: Desarrolla destrezas motrices menores

- ☐ **HAGAN MODELOS** Invite a su niño o niña a usar plastilina o arcilla para hacer figuras. Anímelo a amasar, aplastar, cortar y a darle forma a las piezas.
- ☐ **SIGAN EL CAMINO** Dibuje varios caminos en un papel. Pida a su niño o niña que siga los caminos recalcando los senderos con distintos colores.
- ☐ **PRACTIQUEN ESCRIBIR A MANO** Mientras su niño o niña aprende las letras, dediquen tiempo para practicar en el hogar. Ayude cuando haya letras difíciles de trazar.
- ☐ **COLOREEN Y PINTEN** Dé tiempo para colorear y pintar. Incentive el uso de la imaginación, y por supuesto, hablen de los dibujos o pinturas cuando estén listas.