

Actividades para familias con niños pequeños

Seleccionar actividades de movimiento para realizar en familia. Elija las actividades que mejor se adapten a la edad y capacidad de su hijo, y el su tiempo disponible.

Bebés y niños pequeños (0-24 meses)

- Ayude a su hijo a estirar sus brazos y piernas.
- Anime a su hijo cuando lo vea patear sus piernas.
- Recuéstese junto a su hijo en la postura de yoga "Bebé feliz". Vea si alcanzan los dedos de sus pies.
- Pase algún tiempo al aire libre con su hijo.
- Coloque a su hijo sobre su pecho mientras se acuesta. ¡Es posible que levante la cabeza para mirarte, lo cual ayuda a fortalecer los músculos del cuello!



- Sostenga a su hijo y baile con una canción que a ambos les gusta.
- Imita los movimientos que hace su hijo.
- Mueva un objeto brillante lentamente mientras los ojos de su hijo lo sigue.
- Coloque a su hijo boca abajo para alcanzar un juguete cercano.
- Cante "Las ruedas del autobús" y ayude a su hijo a realizar los movimientos de las manos o del cuerpo al ritmo de la canción.



- Extienda los brazos de su hijo hacia los lados y observe qué hace a continuación.
- Si su hijo puede sentarse, levántelo y luego vuelva a colocarlo en posición sentada. Repita 5 veces.
- Arrulle y haga caritas a su hijo y vea si comienza a copiarlas.
- Haga rodar una pelota hacia su bebé o niño pequeño para ver qué hacen a continuación.
- Anime a su bebé o niño pequeño en cualquier etapa de su movimiento: pararse, gatear o dar pasos.



Continúa en la página 2 ➡

Actividades para familias con niños pequeños

Niños pequeños, preescolares y escolares (de 2 a 8 años)

- Dedica algo de tiempo a realizar tu movimiento favorito al aire libre.
- Completa 10 sentadillas después del almuerzo.
- ¿Cuánto tiempo puede mantener una postura de tabla?
- ¡Completa 20 círculos con los brazos!
- Mantenga una postura de sentadilla Yogi durante 15 segundos. Repita 3 veces.
- Tómame un descanso y practica una respiración profunda.
- Crea un desafío de pasos familiares. ¿Cuántos pasos puede lograr cada día?
- Intente mantener el equilibrio sobre un pie y vea cuánto tiempo puede hacerlo.
- Agarre un poco de tiza y sal a jugar a la rayuela.
- Juegue a "Mantenerlo en el aire" con una pelota o un globo. ¡No dejes que caiga al suelo!
- Haz 30 saltos de conejo durante un descanso mental.
- Sal a dar un paseo por la naturaleza.
- Camine o ande en bicicleta, scooter o triciclo hasta sus lugares favoritos cerca de casa.
- Utilice objetos de la casa para crear una carrera de obstáculos familiar. Sube, salta y salta por el recorrido.
- Finge ser animales y representa sus movimientos. Deslízate como una serpiente. Galopar como un caballo.



- Mete los calcetines enrollados en un cesto de ropa sucia. Aleje más la canasta en cada ronda.
- Elige una canción favorita e inventa un baile nuevo.
- Demuestre una posición de yoga de "perro boca abajo".
- Juega un juego de charadas.
- Planifique una caminata por la naturaleza junto con una búsqueda del tesoro.
- Demostrar la técnica de respiración 4-7-8. Inhale durante 4 segundos, manténgalo así durante 7 segundos y luego exhale durante 8 segundos.
- Coge una pelota y practica patadas. Coloque cajas vacías o botellas de agua como objetivos.
- Organiza una carrera de relevos en familia.
- Sal a caminar por tu vecindario. Da pasos pequeños y grandes, camina sobre las puntas de los pies y los talones.
- Saque algunas pelotas afuera para rodar, lanzar y rebotar.
- Finge ser una banda de música familiar.
- ¡Practica patinaje! Utilice platos de papel para deslizarse por el suelo.
- Imagina que eres un girasol y mueve tu cuerpo a medida que creces hacia el sol.
- Encuentre o haga una línea recta en el suelo, practique caminar con el talón y la punta del pie sobre la línea. ¡Usa tus brazos para mantener el equilibrio!
- Mueve tu cuerpo mientras cantas "Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies".