



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.

### “Limbo”

- Esta actividad sirve para jugar en familia.
- Ubique el palo de un escobillón en diferentes alturas. Puede ponerlo entre dos sillas, por ejemplo, asegurando que el palo no caiga mientras bailan y juegan. También puede utilizar una cuerda o un pañuelo.
- Invite a sus hijos e hijas a pasar por debajo del objeto escogido moviéndose al ritmo de una canción que escojan y sea de su agrado.
- Incentive a poder pasar de diversas maneras: como perritos, saltando como ranas, estirando el cuello como jirafas, sigilosos como un león, etcétera.

**Materiales: Palo de escobillón o cuerda o pañuelo.**



Aprendizajes

Movimientos, desplazamientos, creatividad.

