

# Maneras divertidas de hacer que los niños se muevan

¡Consejos imprimibles para obtener información sobre la marcha! Imprime, corta por la línea de puntos y luego dobla por la línea continua del centro. ¡Ahora cuélgalo en cualquier lugar donde tú y tu familia lo vean todos los días!



## Consejos para moverse durante todo el año

- 1. Cacería del tesoro:** ¡Haga su cacería en interiores o exteriores! En otoño, busquen diferentes tipos de hojas. En primavera, ¡busquen flores!
- 2. Rayuela:** Forme un camino con cinta en el piso en interiores, o con tiza en exteriores.
- 3. Pista de obstáculos:** ¡Prepárela en interiores o exteriores con muebles, almohadas, cuerdas de saltar y otros objetos domésticos!
- 4. Lanzamiento de aros:** Pegue un rollo de toallas de papel vacío al centro de un plato de papel, como "poste". ¡Corte el centro de otros platos de papel para hacer sus aros!
- 5. Patinaje sobre hielo:** Visiten una pista de patinaje en exteriores, ¡o fijen platos de papel a sus pies para "patinar" por la casa!
- 6. Lanzamiento de dinero:** Lance 5 monedas al piso. Cuenten cuántas cayeron en cara o cruz, o encuentren otros patrones. Para añadir actividad física, ¡hagan flexiones de torso por cada cara y tóquense los dedos de los pies una vez por cada cruz!



## ¡Siga el flujo!

### Guerrero II

Echa la pierna izquierda hacia atrás y alinea los talones. Dobra la rodilla de tu pierna delantera para que se apoye sobre tu tobillo, con los dedos del pie hacia adelante. Endereza tu pierna trasera y apunta los dedos del pie hacia un lado. Lleva tus brazos a la altura del hombro y enderézalos para formar una "T" a tus lados, con las palmas hacia abajo. Mira sobre los dedos de tu brazo delantero. Hazlo con la otra pierna.



### Pliegue hacia adelante

Con los pies separados a la altura de las caderas y una ligera flexión de las rodillas, inclina el pecho hacia adelante, en dirección a tus muslos. Deja caer la parte superior de la cabeza hacia el tapete y deja que tus manos se relajen en el suelo o estiradas hacia él.



¡Escanee aquí para ver más posturas divertidas de yoga!



# Maneras divertidas de hacer que los niños se muevan

¡Consejos imprimibles para obtener información sobre la marcha! Imprime, corta por la línea de puntos y luego dobla por la línea continua del centro. ¡Ahora cuélgalo en cualquier lugar donde tú y tu familia lo vean todos los días!



## Formas sencillas de ¡MOVERSE!

Su vida puede estar muy ocupada, pero dedicar tiempo a mover su cuerpo puede ayudar a crear hábitos saludables para toda la vida. ¡Estas son algunas ideas para ayudarles a alcanzar los 60 minutos diarios que recomienda la Academia Estadounidense de Pediatría!



### Hora de jugar

Separe 30 minutos al día para juegos divertidos basados en movimiento, como "Simón dice" con movimientos o "Caras y gestos".

### Hagan caminatas diarias

Reemplacen 30 minutos de tiempo de pantallas con una caminata.

### Baile diario

Añada movimientos de baile a las rutinas diarias, como cepillarse los dientes, vestirse, comer el desayuno, hacer la cama, limpiar o lavar platos.

### No olviden estar de pie

Anime a los niños a que se levanten y estiren durante el día, mientras leen y al hacer las tareas escolares.

¡Escanee aquí para ver divertidos videos para seguir en movimiento!



## ¡Rock and roll!

¿Quieres un juego sencillo y divertido para moverte? ¡Prueba nuestro juego de dados favorito! Consigue dos dados. Lanza un dado y encuentra tu movimiento abajo. Después lanza el segundo dado para determinar cuántas veces o cuánto tiempo lo harás.



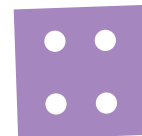
ESTIRAMIENTO  
CON BRAZO  
SOBRE EL PECHO



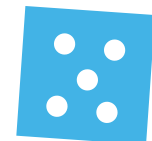
ESTIRAMIENTO  
TOCANDO  
LOS PIES



FINGIR SALTAR  
LA CUERDA



SALTOS  
DE TIJERA



EJERCICIOS  
DE ESCALADOR



CORRER EN  
EL SITIO

