

VAMOS A Movernos Y A Jugar

A Moverse

Los niños necesitan aprender habilidades motrices, tales como brincar, saltar, flexionar, lanzar, atrapar y patear.

- Lance una pelota dentro de un objetivo grande como una caja, o una canasta.
- Lance un globo por los aires y golpee con ambas manos, y después con otras partes del cuerpo (como los hombros, codos, rodillas o pies).
- Patee una pelota grande. Use un solo pie, luego use el otro pie.

Sentimientos

Las actividades ayudan a los niños a aprender a expresar sus emociones o sentimientos. Los niños pueden también aprender habilidades sociales, tales como trabajar juntos.

- Juegue al "teatro": A actuar como se ve una persona cuando esta triste, cuando esta enfadada, o cuando esta cansada. Y también cuando esta muy feliz
- Ponga algo de música o encienda la radio, y comience a bailar al ritmo de la música. Trate de brincar y dar saltos o pasos; también muévase hacia delante y hacia atrás.
- Juegue al "espejo": Póngase de frente a su hijo, y haga que imite sus expresiones de la cara como si se viera en un espejo. Y después imite usted las expresiones de su hijo.

A Pensar

Los niños aprenden a pensar a través de movimiento. El estar activo ayuda a los niños a aprender matemáticas, ciencias, lectura y la lengua.

- Lea algún libro que le guste a su hijo, y deje que su hijo "actúe" la historia. Si por ejemplo se trata de animales, su hijo puede actuar como un elefante, jirafa, etc. Así se pueden aprender nuevas palabras y también ayudara a su hijo a escuchar mientras se divierte.
- Pida a su hijo que haga formas de letras con su cuerpo. Usted y su hijo pueden "deletrear" palabras juntos.
- Den un paseo por el campo o por el parque. Cuente los árboles, flores y pájaros que hay por el camino.

¿Nada que hacer?

Prepare una caja llena de juguetes baratos y DIVERTIDOS. Siempre hay que estar preparado para cuando su hijo diga: "No tengo nada que hacer". Se puede gastar mucho dinero en juguetes; pero muchas veces son los juguetes más baratos los que siempre usan los niños. Por ejemplo:

Las burbujas	La cuerda
Los gises	Los aros
Pelotas de todas clases	
El yoyo	Un Frisbi
Juego de "Twister"	
Los globos	

Los Niños Que Se Mueven Aprenden



Este proyecto ha sido apoyado por USDA a través de un contrato brindado por el Income Maintenance/Employment Preparation Services, Kansas Department of Social and Rehabilitative Services. El US Department of Agriculture (USDA) prohíbe cualquier discriminación en cualquiera de sus programas o actividades por motivos de raza, color, origen de nacionalidad, sexo, incapacidad física, creencias políticas o religiosas, edad, orientación sexual, o estado civil. (No todas estas bases se aplican a todos los programas). Las personas con incapacidad física que requieren métodos de comunicación distintos para información acerca de nuestros programas (por ejemplo Braille, cintas de audio, etc.) deben ponerse en contacto con el USDA TARGET CENTER llamando al (202)720-2600. Si tiene alguna queja con respecto a discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights Room 326 W. Whitton Building. 14th and Independence Avenue SW. Washington D.C., 20250-9410, o llame al teléfono: (202)720-5904 (audio y TDD). USDA es patrón y proveedor de igual oportunidad para todos.