

# Actividades Familiares Divertidas Para niños de 1 a 2 años de edad

Las familias norteamericanas cada vez están menos activas y su vida es cada día más sedentaria. De la misma manera que comer alimentos saludables es importante, también es importante jugar y mantenerse activo para vivir una vida sana.

Los padres también deben divertirse! El deseo de mantenerse activo es uno de los mejores regalos que los padres pueden dar a sus hijos.

## Ejemplos de Objetos Para Juegos Muy Activos

Bolsitas con bolitas dentro  
Juguetes de espuma  
Tableros de actividades  
Juegos de Boliche de Plástico  
Carritos, bajos y sin techo  
Túneles para bebés  
Pelotas grandes, pero ligeras  
Instrumentos musicales para bebés  
Juguetes con ruedas (apropiados para la edad del niño)  
Caros de munija



## Movimientos y Juegos Activos

Aplaudir  
Apretar  
Caer  
Caminar  
Brincar  
Saltar  
Pararse  
Empujar  
Rodar  
Patear



## Veamos, Ahora Voy A Ser...

Imite con su hijo los movimientos de:

- Un árbol al viento
- El sol al amanecer
- Un gato al despertar
- Un canguro saltando
- Un trenecito
- Una flor creciendo



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 nacional, 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 yTDD). USDA es patrón y proveedor de igual oportunidad para todos.

Esta información viene de: *Parent's Guide to Physical Play*, The Diane Linder-Goldberg Child Institute, Hofstra University, Hempstead, N.Y.

# Los Niños Que Se Mueven, Aprenden

## Actividades Recomendables para niños de 1 a 2 años de edad

### Partes del Cuerpo - Sigam al líder

Mueva el cuerpo mientras anima a su hijo a que haga lo mismo:

*Doble la rodilla, y el codo...*

*Gire la cabeza de lado a lado y de arriba abajo...*

*Puedes seguir estas ordenes?*

*Mueve una pierna y aplaude...*

*Sacude tus brazos y gira la cadera...*

*Mueve tus dedos y sonríe*

### Apriétame

Ponga en la mano de su hijo una pelotita de hule, un pedazo de tela, o una pelotita de papel arrugado.

Ahora enseñe a su hijo como apretar, soltar, y dejar el objeto.



● 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 nacional, 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 yTDD). USDA es patrón y proveedor de igual oportunidad para todos.

● Esta información viene de: *Parent's Guide to Physical Play*, The Diane Linder-Goldberg Child Institute, Hofstra University, Hempstead, N.Y.