

Actividades Familiares Divertidas

Para niños de 2 a 3 años

El jugar con sus hijos debe ser una verdadera actividad para toda la familia. Aquellos padres que se mantienen siempre activos, dan un gran ejemplo para toda su familia. Busque formas de moverse y de jugar todos juntos; y siempre que pueda, ponga algo de música para que sus actividades sean aun más divertidas.

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

- Carritos
- Juguetes con manijas
- Caballitos (del tamaño apropiado para su hijo)
- Instrumentos musicales
- Patinetas
- Cohechitos
- Pelotas



Movimientos y Juegos Activos

- Correr
- Trepar
- Montar
- Dar vueltas
- Deslizarse
- Sostener
- Rodar
- Caer
- Caminar
- Brincar
- Saltar
- Patear



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 2 a 3 años de edad

Atrápame

Con cuidado y de manera graciosa, persiga al niño por la casa o por el jardín; al “atrapar” al niño, repita esta frase

Me atrapas y me escapo,
Me puedes atrapar?
Corremos y corremos
El correr es lo mejor

Super niños

Para que las habilidades motrices de su hijo mejoren, sostenga a su hijo de la mano mientras brincan de un escalón a otro, o de una caja a otra. Practique el aterrizaje en ambos pies y doblando las rodillas.



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.