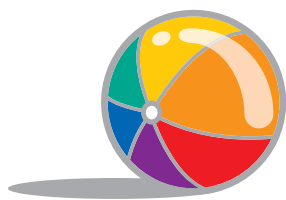


4 & 5 Body builders





Body builders

Fecha Completada

1 Patear la Pelota

2 Actuar y Adivinar

3 Girar y Saltar

4 Pequeño Cocinero

5 ¡Pisa la Raya!

Nombre

Actividades para ayudar a que su hijo crezca fuerte y sano.

Fecha Completada

6

Recortador de Cupones

7

Carrera de Obstáculos

8

Caminar de Manera Tonta

9

¡Baila Conmigo!

10

¡Apaguemos el Televisor!

★

¡Felicitaciones!

Patear la Pelota

Busque una pelota lo suficientemente grande para que su hijo la patee. Enséñele a patear la pelota que está en movimiento. Para eso, colóquese lejos de su hijo y patéele la pelota. Observe si puede devolverle la pelota pateando, sin pararla con las manos ni con el pie antes de patearla. Practique con la pelota pateándola una y otra vez. Esto también es divertido si su hijo juega con otro niño que tenga habilidades similares.

Desafío: cuente cuántas veces puede patearle la pelota una y otra vez sin que la pelota ruede más allá de uno de los jugadores. Comience por ver si puede patearla una y otra vez cuatro veces, cinco veces, seis veces, y así sucesivamente. ¡Luego trate de romper su récord!

Su hijo en edad preescolar está aprendiendo a coordinar y a usar las piernas y los músculos de los pies.



Actuar y Adivinar

Este es un juego para jugar con un grupo de niños o personas. Elija un tema como “animales” o “actividades deportivas”. Dibuje diez animales o actividades en pedacitos de papel (o recorte imágenes de revistas y péguelas en papel), y colóquelos en un recipiente. Dígales a todos cuál es el tema. El primer jugador deberá sacar un papel. Si no está seguro de lo que es la imagen, dígaselo en voz baja al oído, y deje que la actúe sin usar palabras. Por ejemplo, si sacó “conejo”, puede saltar y mover la nariz mientras que las otras personas adivinan qué animal es. Si sacó “nadar”, puede simular que está dando brazadas en el agua. Una vez que los jugadores hayan adivinado la respuesta, otra persona elige una imagen del recipiente y la actúa.

Desafío: deje que su hijo le sugiera el tema y que piense en los diez objetos. Deje que le ayude a dibujar o pegar las imágenes en los pedacitos de papel.

Su hijo está desarrollando sus músculos y aprendiendo a coordinar cuando actúa e imita los movimientos.



2

cuatro y cinco años

Girar y Saltar

Amarre varios calcetines viejos, trapos de cocina, bufandas o trapos para fabricar una “cuerda” que tenga aproximadamente cuatro pies de longitud.

Haga un nudo pesado en uno de los extremos o coloque una pequeña pelota en el calcetín para que dicho extremo tenga peso. Párese en el medio de una habitación o cualquier otro lugar en el que pueda dar vueltas, tratando de mantener siempre sus pies en el mismo lugar. Sostenga la cuerda con una mano y agáchese cuando dé vueltas para que la cuerda pase tocando el piso o muy cerca de él. Deje que su hijo practique saltar la “cuerda” cuando usted da vueltas y cuente cada vez que salta la cuerda. Observe cuántas veces seguidas puede saltar la cuerda y deje que establezca un récord para que trate de superarlo la próxima vez.

Desafío: ¡deje que él dé vueltas con la cuerda para que usted pueda saltar también!

Su hijo está aprendiendo a saltar y a calcular los tiempos.



Pequeño Cocinero

Su hijo tiene muchas habilidades que puede usar para ayudar a preparar comidas. Cuando planifique las comidas, piense en las formas en que su hijo puede colaborar, tales como:

- Cortar objetos blandos (pan, tomate, fruta) con un cuchillo sin filo
- Quitarle la cáscara al maíz, arrancar hojas de perejil o de cilantro
- Lavar verduras y frutas
- Sacarle las semillas a los melones o a los pimientos verdes
- Revolver mezclas
- Amasar

Intente incorporar las habilidades de su hijo en su próxima comida. ¡Verá que su hijo es una gran ayuda!

Desafío: a medida que su hijo crezca y tenga más experiencia ayudando en la cocina, piense en las nuevas habilidades que puede probar.

Su hijo tiene una oportunidad de fortalecer sus músculos y trabajar sobre su coordinación y habilidades manuales.



¡Pisa la Raya!

¿Intentó alguna vez caminar sin pisar las rayas de la acera? ¿Qué tal si intenta pisar sólo las rayas? Intente cualquiera de estas actividades la próxima vez que salga de paseo con su hijo.

Desafío: trate de saltar sobre las rayas y caer en un solo pie cuando vea una raya en la acera.

Su hijo está usando los músculos para dar pasos y saltos largos. Está aprendiendo a controlar los movimientos y a mantener el equilibrio.



Recortador de Cupones

Extraiga la sección de los cupones del periódico del domingo. Si no recibe el periódico, pídale a sus amigos o familiares que se lo guarden, o utilice el libro de cupones gratis o el volante de las ofertas de su tienda. Dígale a su hijo que tiene una tarea importante para él. Explíqueme que los cupones le ayudan a comprar comida con menos dinero y que si recorta los cupones que usted necesita, podrá ahorrar dinero. Busque unas tijeras pequeñas (desafiladas) e indíqueme cómo tomarlas y recortar los cupones. Si no ha usado las tijeras con mucha frecuencia, primero puede practicar recortando tiras del periódico. Es probable que necesite ayuda para colocar los dedos y sostener el papel mientras recorta. Lleve los cupones a la tienda y deje que su hijo le ayude a elegir la comida. Coméntele al encargado de la tienda que su hijo le ayudó a recortar los cupones. ¡Esto hará que se sienta muy importante!

Desafío: converse con su hijo acerca de la cantidad de dinero que ahorrará con cada cupón. Si hace las compras en una tienda que duplica los cupones, explíqueme cómo funciona. Use monedas para mostrarle a qué cantidad equivalen.

Su hijo está aprendiendo a recortar con tijeras. Está fortaleciendo los músculos de las manos, lo cual también ayudará en sus habilidades de escritura.





Carrera de Obstáculos

Para esta actividad deberá ser creativo con los objetos que se encuentran dentro y fuera de su casa.

Preparará una carrera de obstáculos para que su hijo la recorra. Debe haber al menos diez obstáculos en el circuito de la carrera, por ejemplo:

- Una mesa para pasar por debajo gateando
- Un neumático para atravesar
- Escaleras para subir
- Almohadas para pasar por encima gateando
- Una maceta para hacer equilibrio
- Una reja por donde pasar un palo
- Un pasillo o sendero por donde pasar saltando

Cada circuito será diferente. Cuando tenga el circuito listo, haga que su hijo la siga una vez lentamente, mientras le explica lo que están haciendo. Luego, inténtelo nuevamente un poco más rápido. La tercera vez, ¡compruebe si su hijo puede recordar qué hacer sin usted!

Desafío: Invite a su hijo para que le ayude a diseñar el circuito. ¡Invite a un amigo o familiar para que lo pruebe!

Su hijo está practicando todo tipo de habilidades, como por ejemplo hacer equilibrio, saltar y caminar para atrás. Además, está aprendiendo palabras como "por encima", "por debajo", "a través" y a seguir instrucciones.



Caminar de Manera Tonta

A los niños les encanta mover el cuerpo de diferentes maneras. Lleve a su hijo de paseo y dígame que le gustaría probar diferentes maneras de caminar.

Primero, pruebe caminar muy lentamente. Luego, pruebe caminar muy rápido. ¿Qué tal si lo hace hacia atrás? Pruebe usar un movimiento repetitivo, como levantar y bajar los brazos a su lado (imitando el aleteo de un pájaro que agita sus alas). Deje que su hijo proponga sus propias ideas y pruébelas. Va a verse un poco tonto, pero será muy divertido. ¡Incluya uno o dos niños más y será aún más divertido cuando caminen en fila!

Desafío: ¡Intente correr de maneras distintas!

Su hijo está aprendiendo que el ejercicio es algo divertido que pueden hacer juntos.



¡Baila Conmigo!

Esta es una actividad simple para la cual sólo se necesita una radio o un estéreo y un poco de espacio para moverse y bailar. ¡Ponga música que tenga un buen ritmo y aliente a su hijo a que baile con usted! Si al principio siente vergüenza, levántelo y baile con él en sus brazos. Muéstrole algunos movimientos simples, como aplaudir o golpear el suelo con los pies. Tómelo las manos y muévase siguiendo el ritmo. ¡Bailen hasta quedar exhaustos! ¡Inviten a toda la familia a divertirse y bailar juntos!

Desafío: ¡Haga que su hijo le enseñe algunos de sus pasos de baile!

Su hijo está haciendo ejercicio y aprendiendo a mover su cuerpo siguiendo un ritmo.

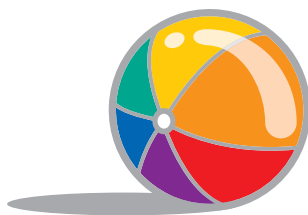


¡Apaguemos el Televisor!

Trate de limitar (o eliminar) por una semana el uso del televisor y los juegos de computadora. Su hijo encontrará formas de entretenerse que son mucho más valiosas. Si tiene problemas para hacerlo, ¡consulte las actividades de este libro y busque una que puedan realizar juntos! Si está ocupado haciendo otra cosa, piense en una actividad que pueda hacer solo, como colorear, jugar con carritos, o armar con bloques.

Desafío: haga que su hijo le dedique el mismo tiempo a mirar televisión que a hacer ejercicios con un adulto.

Su hijo necesita entre 30 y 60 minutos de juego activo por día. Para mantener la mente y el cuerpo sanos, los expertos recomiendan limitar el tiempo en que se mira televisión a una o dos horas por día.



Notas