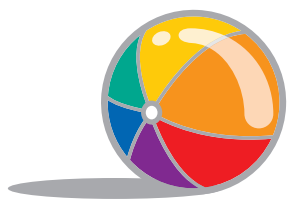


# Body builders





# Body builders

Fecha Completada

**1**    **Un Flamingo en Equilibrio**

**2**    **Atrapar la Pelota**

**3**    **¡Gol!**

**4**    **Para de Bailar**

**5**    **Maromas**

## Nombre

---

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

Fecha Completada

6

**Collares de Cereal**

7

**Visita al Parque**

8

**Persigue la Burbuja**

9

**Tiempo para el Arte**

10

**Sigue al Líder**

★

**¡Felicitaciones!**



# Un Flamingo en Equilibrio

¿Su hijo ha visto alguna vez un flamingo o la foto de un flamingo? De no ser así, hágale a su hijo sobre los flamingos, ¡un pájaro de color rosa brillante que adora estar parado en una pata! Luego, ¡simule con su hijo que son flamingos! Muéstrelle cómo levantar una pierna y mantener el equilibrio parado en un pie. Luego, intente con el otro pie. Explíquelo a su hijo el concepto de equilibrio. Al principio, puede sostener una de sus manitas para que aprenda a mantener el equilibrio. Luego, dibuje una raya con una tiza o use cinta adhesiva para marcar una raya en el piso. Muéstrelle a su hijo cómo caminar por la raya poniendo un pie enfrente del otro. Observe hasta dónde puede caminar sin pisar los lados, fuera de la línea.

*Su hijo usa los músculos para aprender el concepto de equilibrio.*



# Atrapar la Pelota

**P**ractique jugando a atrapar la pelota con su hijo. Puede comprar una pelota suave (mientras más grande mejor) en la tienda o simplemente usar un juguete suave, como un muñeco de peluche. Primero, párese cerca de su hijo y láncele suavemente la pelota a los brazos. Si tiene problemas para atrapar la pelota, muéstrela cómo extender los brazos, párese muy cerca y deje caer la pelota en sus manos muy suavemente, para que vea lo que se siente atrapar un objeto. Deje que practique lanzándole la pelota. Poco a poco, desplácese hacia atrás para que pueda lanzar y atrapar la pelota a cierta distancia. Si la pelota es muy pesada, puede jugar con un globo. El globo es más ligero, tarda más en caer y a su hijo le será mucho más fácil atraparlo. (Tenga cuidado de que su hijo no se meta en la boca el globo ni los pedacitos de globo reventado. Se puede ahogar).

*Jugar a atrapar la pelota ayudará a que los músculos de su hijo crezcan fuertes y estimulará su coordinación entre la vista y las manos.*



2

tres años

# ¡Gol!

**B**usque una pelota suficientemente grande para que su hijo la patee. Use una caja vieja suficientemente grande para que entre la pelota y colóquela como si fuera una portería. También puede usar un bote de basura vacío o un cesto de ropa, siempre y cuando permanezca en su lugar para que su hijo patee la pelota dentro. Coloque la portería a varios pies de distancia de su hijo y deje que patee la pelota, tratando de meterla en la caja y anotar un gol. Si tiene problemas para patear la pelota dentro de la caja, portería, puede acercarla un poco más. O puede ser el ayudante, moviendo la portería para tratar de atrapar la pelota. También puede sostener la caja y pedirle a su hijo que le lance la pelota para encestarla. Lo más importante no es que anote un gol o enceste, sino que practique lanzar y patear la pelota.

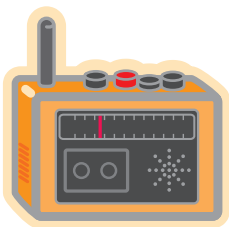
*Su hijo de tres años está desarrollando los músculos de las piernas y los brazos y estimulando su coordinación.*



# Para de Bailar

**P**onga música o cante y aplauda. Haga que su hijo baile al compás de la música y después de unos segundos, detenga la música. Dígale a su hijo que cuando pare la música, él deberá “detenerse”. Es decir, si está en medio de un paso de baile, con los brazos en el aire o parado en un solo pie, debe mantener esa posición hasta que la música vuelva a comenzar. Después de unos segundos, vuelva a poner la música o a cantar y dígale a su hijo que siga bailando. Cambien de turno y deje que su hijo ponga y pare la música mientras usted baila. Le divertirá tratar de “atraparla” mientras usted está en el medio de un paso de baile.

*Su hijo está aprendiendo lo que es detenerse y comenzar, mantener el equilibrio y escuchar.*





# Maromas

**A**yude a su hijo a hacer la maroma. Primero, busque un lugar blando sobre el cual rodar, un piso suave o un área con césped. Muéstrole cómo se hace una maroma. Cuando sea su turno, ayúdelo a ponerse en cuclillas, meter la cabeza hacia adentro y llevar las rodillas al pecho. Sosténgale el cuerpo mientras rueda y felicítelo cada vez que intente hacer una maroma. Seguramente tenga que intentar varias veces para dar la vuelta completa y es posible que no ruede siguiendo una línea recta. No hay inconveniente, sólo ayúdelo a practicar, rodar, meter la cabeza, flexionar las rodillas y diviértanse juntos rodando por el piso.

*Su hijo está estimulando los músculos, la coordinación y el equilibrio.*



# Collares de Cereal

**D**os o más niños pueden disfrutar de esta actividad. Necesitará cereales con agujeros lo suficientemente grandes como para que pasen por un cordón.

También necesitará cordones lo suficientemente largos para que pasen por la cabeza de cada niño con los extremos atados. Puede usar agujetas de zapatos largas o un pedazo de cordón o hilo. Envuelva el extremo del cordón o hilo con un trozo de cinta para que a los niños les sea más fácil usarlos. Deles un tazón con cereal y déjelos ensartar los cereales en el cordón, ¡para que armen collares que puedan comer! (Tenga cuidado de tirar o guardar el cordón cuando hayan terminado la actividad para que no se les enrede a los niños alrededor del cuello y se ahoguen). También puede usar pasta tipo macarrón y darle color con colorante comestible. Luego, su hijo podrá inventar un diseño, como rojo, amarillo, rojo, amarillo.

*Su hijo está usando los músculos pequeños de las manos y estimulando la coordinación de la vista con las manos.*





# Visita al Parque

Lleve a su hijo a un parque que tenga columpios y resbaladellas donde pueda jugar. Ayúdelo a subir las escaleras y deslizarse por los resbaladellas. También puede aprender a impulsar las piernas por sí solo en el columpio. Empuje el columpio donde juega su hijo durante un rato y explíquele que está yendo hacia adelante y hacia atrás, hacia adelante y hacia atrás. Luego, muéstrelle cómo inclinarse hacia atrás y extender los pies hacia adelante cuando el columpio va hacia adelante y cómo inclinarse hacia adelante y doblar las rodillas hacia atrás mientras el columpio va hacia atrás. Con algo de práctica y mucho estímulo, aprenderá a impulsarse y a columpiarse.

*La visita al parque le permite a su hijo usar los músculos del cuerpo. Al subir, deslizarse y columpiarse, también está aprendiendo a mantener el equilibrio y la coordinación.*



# Persigue la Burbuja

**P**uede comprar jabón líquido barato para hacer burbujas con su hijo o hacer su propia mezcla con una parte de jabón líquido lavavajilla y tres partes de agua. Juegue a “reventar burbujas” de pie o sentada frente a su hijo y haciendo burbujas para él. No se las sople en la cara. Haga que siga las burbujas y observe cuántas revienta antes de que toquen el piso o por sí solas. Cunte en voz alta cada vez que reviente burbujas, motivándolo a perseguirlas y “aplaudir” para reventarlas. Deje que su hijo intente hacer burbujas para que usted atrape y reviente.

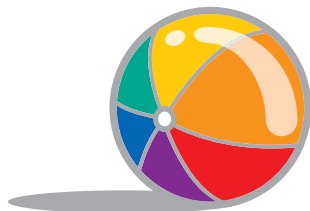
*Perseguir y atrapar o reventar burbujas mantiene a su hijo en movimiento y estimula la coordinación y la precisión.*



# Tiempo para el Arte

Cuando tenga tiempo de supervisar esta actividad, dele a su hijo distintos tipos de papel, como cartón, pañuelos de papel y periódico. Ayúdelo a romper el papel en pedacitos. Otro día, enséñele cómo usar las tijeras para niños y cortar distintos papeles (esta actividad necesitará de mucha ayuda de un adulto). Muéstrelle que algunos papeles son más fáciles, o difíciles de cortar. Una vez que haya roto o cortado algunos pedazos de papel, enséñele a poner una pequeña cantidad de pegamento en un pedazo de papel y pegarlo sobre otro. Guarde esta obra de "arte" para mostrársela a otros familiares.

*Su hijo está aprendiendo a usar las manos y los dedos para hacer actividades minuciosas como cortar, romper y pegar. Cuando le muestre la obra de "arte" a los demás, estará estimulando la confianza en sí mismo y ayudándolo a ver sus habilidades de un modo positivo.*



# Sigue al Líder

Jugar a seguir al líder ayudará a que su hijo use los músculos grandes del cuerpo para saltar en dos pies, brincar, caminar de puntitas, marchar, caminar sobre una línea, hacer equilibrio en un pie, girar en círculos, mover los brazos, ¡cualquier cosa que se le ocurra para mantenerse en movimiento y divertirse! Ponga música o cante y aplauda mientras se turnan para ser el líder. Los hermanos mayores y amigos también pueden jugar.

*Al copiar sus movimientos, su hijo aprende a seguir instrucciones y a usar los músculos al mismo tiempo. Siendo el líder, su hijo aprende a resolver problemas, ya que tiene que pensar en movimientos y luego hacerlos para que usted los siga.*



# Notas