

Actividades para mantener activos a los niños

Pararse de manos: una gran actividad para los músculos centrales y para llevar la sangre al cerebro. Los niños los hacen seguido y naturalmente.

Carreras de animalitos: salten como un conejo o rana; pónganse en cuclillas y caminen como un pato; y así sucesivamente.

Pelea de almohadas: no se necesita explicación.

El juego del globo: hay infinitas formas de jugar con globos en casa. Intenten que el globo no toque el suelo o simplemente jueguen a atraparlo.

Sigan al líder: Escojan un líder y síganlo haciendo movimientos enérgicos como saltar, marchar o ponerse en cuclillas.

