



# Familias en Acción

## JUEGUE con su niño

### Dé buen ejemplo – juegue con su niño

Pruebe estas actividades con su niño dentro de la casa

- ♫ Caminar alrededor del cuarto
- ♫ Bailar al son de su música favorita
- ♫ Jugar a “Simon Says” o al juego de Twister®
- ♫ Imitar con su niño las cosas que se encuentra en su barrio, como:
  - ♫ un árbol meciéndose con el viento
  - ♫ una rana saltando
  - ♫ un tren resoplando por las vías
  - ♫ un gato arqueando su espalda
  - ♫ el sol saliendo



Pruebe estas actividades con su niño fuera de la casa

- 🚲 Construir un muñeco de nieve
- 🚲 Pasear en bicicleta
- 🚲 Ir al parque y columpiarse juntos
- 🚲 Jugar a saltar a la cuerda, a la pata coja, a hacer rodar una pelota
- 🚲 Hacer volar una cometa

### Cosas que se Deben Recordar

- ♥ Asegúrese de que sus niños beban suficiente agua cuando estén activos
- ♥ Vigile a los niños de cerca en el parque para prevenir caídas
- ♥ Usen cascos, rodilleras y coderas cuando paseen en bicicleta, o usen un momopatin, patines o un patinete
- ♥ Nunca permita que su niño levante pesas, esto puede lastimar sus huesos



Tome tiempo para jugar todos juntos en familia

*Escriba en los espacios en blanco algunas maneras en las que puede jugar con su niño esta semana*

Adentro \_\_\_\_\_

Afuera \_\_\_\_\_