



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 _____