

EN CASA CON LOS NIÑOS...

TODOS LOS NIÑOS NECESITAN ESTAR EN MOVIMIENTO



Adecúa prácticas activas en las rutinas de casa

**Haz actividades
en otras áreas
diferentes a la mesa:
piso o paredes, por
ejemplo.**



Practica Yoga, si no
sabes, pueden ingresar
a YouTube, allí
encontrarás muchos
videos de Yoga para
niños

Juega con ellos...

Por ejemplo

GUERRA DE ALMOHADAS

O los típicos juegos de mesa que están guardados hace tiempo, si pierden, colócales penitencias que impliquen movimiento.