

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.