



TU HIJO/A:

Nombre del niño/a _____

¿Camina o corre de un lugar a otro?

- Con frecuencia A veces Todavía no

¿Se mueve cuando puede jugar con seguridad en un área abierta grande?

- Con frecuencia A veces Todavía no

¿Trata de llevar cosas grandes mientras camina?

- Con frecuencia A veces Todavía no

¿Utiliza rompecabezas, clasificadores de formas o coloca cosas en contenedores?

- Con frecuencia A veces Todavía no

¿Te ayuda cuando lo/a alimentas, vistes o bañas, si eso es esperable en tu hogar y cultura?

- Con frecuencia A veces Todavía no

Cortar y entregar a la escuela.



Cortar y guardar.

Juega juegos divertidos pero simples, para que tu hijo/a se mueva

Jueguen a las escondidas o pídele a tu hijo/a que encuentre objetos escondidos en la casa. Agrega algunos desafíos que incluyan que alcance algo, se estire o trepe. Canta canciones que incluyan movimientos como bailar, agacharse o mover las partes del cuerpo que se nombran.

Anima a tu hijo/a a que utilice los brazos para fortalecer su cuerpo

Bríndale oportunidades a tu hijo/a para que pinte en un caballete, pinte una cerca con agua y un pincel, o unte crema de afeitar en la pared de la ducha. Jueguen a lanzar y atrapar pelotas grandes. Desarrollar la fuerza del cuerpo y de los brazos establece la base para que tu hijo/a utilice mejor las manos.

Cuando puedas, dedica más tiempo a las rutinas de cuidado

Al tener más tiempo, tu hijo/a tendrá la oportunidad de probar nuevas partes de la rutina por sí mismo (por ejemplo, lavarse las piernas y los brazos a la hora del baño, cepillarse los dientes un poco antes de que tú lo/a ayudes a asegurarse de que se cepilló todos). Es posible que no puedas hacerlo siempre, pero cuando no estés apurado/a, puedes convertirlo en un momento divertido y darle a tu hijo/a la oportunidad de aprender o practicar nuevas habilidades.

Señala los comportamientos saludables que observas

Cuando observas a alguien elegir alimentos saludables, hacer ejercicio o irse a la cama, habla sobre cómo estas cosas mantienen saludables a las personas. Observen los hábitos saludables en los libros o elige libros que se centren en la salud. ¡Los hábitos saludables comienzan a una edad temprana!

