

## TU HIJO/A:

Nombre del niño/a

¿Salta con ambos pies?

Con frecuencia

A veces

Todavía no

¿Pasa las páginas de un libro?

Con frecuencia

A veces

Todavía no

¿Intenta lavarse las manos o cepillarse los dientes?

Con frecuencia

A veces

Todavía no



Cortar y entregar a la escuela.

Cortar y guardar.

### Encuentra lugares seguros para que tu hijo/a corra, salte, trepe y lance

A medida que tu hijo/a crezca, necesitará oportunidades para practicar el uso de sus músculos en conjunto.

Despeja un espacio de la casa que sea seguro, vayan a un parque al aire libre o busca un parque de juegos o área para jugar bajo techo para niños/as pequeños/as. Anima a tu hijo/a a moverse, correr y saltar. Ofrécele pelotas para que las lance. Cuando estén en casa, pídele que lleve una carga liviana de ropa sucia o que construya una pista de obstáculos con los cojines del sofá.

### Canten canciones o jueguen juegos que involucren movimientos corporales o de los dedos

Canten canciones que impliquen el movimiento de los pequeños músculos de las manos (por ejemplo, «Itsy Bitsy Araña»). Canten canciones que involucren movimientos más amplios, como alguna que enseñe partes del cuerpo humano (por ejemplo, «Head, Shoulders, Knees and Toes» en inglés). Jueguen juegos de imitación en los que se siga a un líder, como «Simón dice» (o «Follow-the-Leader» en inglés), y anima a tu hijo/a a que realice movimientos que lo/a desafíen un poco. Esta puede ser una gran oportunidad para compartir canciones de tu infancia o para inventar una nueva canción juntos. ¡Sé creativo y diviértete!

### Habla con tu hijo/a sobre el cuidado del cuerpo

Habla sobre los alimentos que come tu hijo/a y sobre la sensación de hambre y saciedad. Háblale sobre por qué comer alimentos saludables nos ayuda a crecer. Háblale sobre mover el cuerpo y cómo cuidarlo lavándose las manos, usando protector solar, sentándose en la butaca de seguridad en automóviles, etc. Comparte por qué es importante cuidar el cuerpo y mantenerse saludable. Destaca los hábitos que son importantes para la familia y la cultura de ustedes.

