

Los bebés

- A. ¡Tiempo sobre la barriguita!
- B. Coloque un espejo delante de su bebé mientras esté tumbada boca abajo para animarla a que levante la cabeza para que vea su reflejo.
- C. Que alguien se tumbe frente a su bebé para animarla a que levante la cabeza para que le vea a esa persona.
- D. Mientras esté boca arriba, cuelgue juguetes (por ejemplo, un gimnasio para bebés) para que su bebé dé pataditas y mueva sus pies.
- E. Mientras su bebé esté o bien boca arriba o boca abajo, coloque juguetes a su lado para que practique dándose la vuelta para alcanzarlos.
- F. Mientras su bebé esté boca abajo, coloque unos juguetes justo fuera de su alcance para animarla a que los alcance y eventualmente se arrastre hacia ellos. ¡Asegúrese de ayudarla a alcanzarlos para que no se frustre!
- G. Siéntese o ponga almohadas detrás de su bebé para que pueda practicar sentarse de forma segura, y jugar mientras sentada.
- H. Juegue con su bebé mientras la aguanta de pie en su regazo. Cante canciones, haga caras y sonidos divertidos, y disfruten en lo que las piernas de su bebé se van fortaleciendo.
- I. Juegue con su bebé a gatas, con sus brazos y juguetes en su regazo.
- J. Ponga los cojines del sofá en el piso y los juguetes de su bebé en los cojines. Anímela a que intente alcanzarlos y jueguen arrodilladas.
- K. Jueguen a atrapar la pelota rodando la pelota hacia su bebé que está sentada, y ayudándola a que la rueda hacia usted.
- L. Deje que su bebé le vea esconder un objeto y deje que vaya a gatas o a arrastras a buscarlo.
- M. Practiquen gateando por túneles y por debajo de muebles juntos.
- N. Ayúdela a su bebé a subir escaleras de forma segura arrastrándose tumbada en su barriga.
- O. Coloque juguetes en el sofá y anímele a su bebé que se levante hasta estar de pie para alcanzar los juguetes y jugar con ellos.
- P. Cuando su bebé ya se pone de pie apoyándose en el sofá o una mesa bajita, use juguetes u otra persona para animarla a que se desplazca (apoyándose en el sofá o la mesita) hacia la persona o el juguete.
- Q. Si dos personas están en casa, ¡jueguen al escondite peek-a-boo! Un adulto le toma de las manos al bebé y le ayuda a caminar en lo que el otro se esconde y grita “peek-a-boo” al ser encontrado.
- R. Una vez esté caminando, jueguen a seguir al líder juntos.
- S. Deje que su bebé le vea esconder un objeto y haga que vaya caminando a buscarlo.

Los párvulos

- A. Muévanse por la casa gateando. Muevan la mano derecha con la rodilla izquierda y la mano izquierda con la rodilla derecha.
- B. Encuentren un pasillo y galopen como un caballo.
- C. Rueden por el piso.
- D. ¡Caminen como un pato por el pasillo a la hora del baño!
- E. Pongan su música favorita y bailen durante 10 minutos. ¡Inviten a un miembro de su familia que los acompañe en la diversión!
- F. Después del baño, vuelvan al dormitorio de puntillas.
- G. Antes de desayunar, alcen los brazos hacia arriba como el sol, y luego tóquense los dedos de los pies. Háganlo 4 veces.
- H. Pídanle a un miembro de su familia que ponga una cinta en línea recta en el piso. Practiquen caminando sobre la cinta, un pie delante del otro.
- I. Tomen las escaleras en vez del ascensor cuando salgan con su familia. Practiquen alternando los pies en cada escalón.
- J. ¡Canten y bailen a la canción “*The Hokey Pokey*” con alguien!
- K. Salten como una rana por toda la casa.
- L. Jueguen a bailar con un miembro de su familiar. Bailen despacio a la música lenta y rápido a la música rápida.
- M. Alcen los brazos para alcanzar algo por encima de sus cabezas y bajen los brazos para alcanzar algo por debajo de sus ombligos.
- N. ¡Túmbense en el piso y estiren sus cuerpos lo más que puedan! Luego enrósquense para que sean lo más pequeño que puedan. Hágalo 4 veces.
- O. Jueguen a siga el líder con alguien por toda la casa.
- P. Salten con los dos pies por encima de una cuerda o cinta en el piso.
- Q. Jueguen a pasar la pelota con alguien. Practiquen rodándola y tirándola
- R. Busquen una pelota y miren a ver si pueden caminar con ella entre las rodillas. También, intenten patearla.
- S. ¡Jueguen al juego de las estatuas con alguien! Deténganse cuando se apague la música y bailen cuando suene.
- T. Hagan pelotas de sus calcetines y jueguen a apuntar y tirarlos a la cesta de la ropa sucia vacía.
- U. Muévanse como su animal favorito por toda la casa.
- V. Salgan fuera y corran lo más rápido que puedan por su jardín. ¡Busquen a alguien que corra con ustedes!
- W. ¡Construyan un túnel con materiales que tengan en casa y atraviésenlo gateando!
- X. Imagínense una serpiente y deslícese por el pasillo en la barriga.
- Y. Caminen hacia atrás por el pasillo.
- Z. Rueden como un lapicero por el piso de su cuarto de estar.

Los preescolares

- A. Mézanse de un lado a otro como un gran árbol en el viento. Ahora hacia delante y hacia atrás, ¡No se caigan!
- B. Nada más levantarse de la cama intenten balancearse en un pie con el otro lo más alto posible. Ahora cambien de pies.
- C. Caminen dando saltitos a dondequiera que vayan hoy (paso-salto en un pie; paso- salto en el otro pie).
- D. Intenten rodar una pelota por debajo de cada silla en casa.
- E. Corran cuán rápido puedan estacionarias durante 30 segundos. Descansen un poco, y luego repítanlo.
- F. Crean su propio baile a su música favorita y luego enséñenselo a un miembro de su familia.
- G. Imagínense que están en una burbuja enorme de grande y no quieren que se reviente. Asegúrense de no tocar o chocar con nada que pudiera reventarla.
- H. Hagan una pelota con sus calcetines. Tírenla al aire e intenten atraparla antes de caerse al piso. Háganlo diez veces.
- I. Caminen de puntillas por toda la casa cuatro veces intentando no hacer nada de ruido.
- J. Toquen los dedos de los pies seis veces y luego dense seis palmaditas en la cabeza antes de volver a tocar los dedos de los pies otras seis veces.
- K. Dondequiera que caminen hoy, caminen zigzagueando o siguiendo un camino serpentino.
- L. Muevan su cuerpo sigilosamente hoy. ¿se parecen a una serpiente?
- M. Galopen como un caballo por toda la casa hoy.
- N. Mientras se estén cepillando los dientes, agiten los brazos y las piernas durante los 2 minutos que tardan en cepillárselos.
- O. Pongan su camisa favorita entre las rodillas e intenten caminar por toda la casa sin que se les caiga. ¿Hasta dónde llegaron?
- P. ¿Pueden moverse por la casa sonando como un elefante, un león, o un pájaro?
- Q. Ponga su música favorita y baile con su hijo durante 10 minutos.
- R. Pídanle a un miembro de su familia que los acompañen en un paseo. Mientras están paseando invéntese un cuento divertido y cuéntelo en su voz más divertida.
- S. Busquen una cuerda o algo estrecho y salten sobre ello de un lado a otro hasta rendirse. ¡Tomen un pequeño descanso y vuelvan a hacerlo!
- T. Mientras desayunando, nombre cada parte del cuerpo y tócalo contra la mesa. ¡Cuidado de no derrumbar el desayuno!
- U. Toquen algo en su casa que esté por encima de sus cabezas tres veces (nivel alto) Toquen algo en su casa que esté a nivel de sus ombligos dos veces (nivel medio).
- V. Mientras estén tumbados intenten alargar su cuerpo lo más que puedan. Luego intenten doblarlo para formar un pretzel. Háganlo cinco veces.
- W. Busquen su libro favorito en el que aparecen animales. Pídanle a un miembro de su familia que se los lea e intenten actuar como los animales.
- X. Al ponerse los calcetines, estiren los dedos de los pies lo más que puedan. Ahora encójalos lo más que puedan. Háganlo cinco veces.
- Y. Antes de desayunar, siéntense en la silla y pónganse de pie hasta 20 veces.
- Z. Al levantarse y antes de acostarse, tóquense los dedos de los pies diez veces. (Pídanle a un miembro de su familia que lo haga con usted).