



Ejercicios

para mejorar las habilidades físicas

Ejercicios

- jugar *afuera* tanto como posible
- participar en juegos, equipos, clubs atléticos del barrio (Boys & Girls Club, YMCA, centros del recreo)
- jugar en el patio del recreo del parque o de la escuela
- practicar las habilidades específicas como: brincar, saltar, correr, gatear, galopar, pararse en un sólo pie, caminar como los animales (el cangrejo, la rana, el oso)
- jugar con pelotas: aventar, agarrar, patear, tiro blanco, jugar volibol o fútbol
- juegos que incluyen las direcciones como: "a la derecha", "directo", o "a la izquierda"
- dar tareas a los niños que incluyen cargar cosas pesadas, rastrear el jardín, o barrer para fortalecer los músculos

Usando las manos

- jugar con plastilina - tratar de formar personas o animalitos, esconder cositas adentro que los niños tienen que buscar, cortar con tijeras, hacer un serpiente (usando las dos manos)
- ayudar en la cocina con abrir jarras, preparar y servir la comida, lavar los platos
- agarrar frijoles secos/juguetes chiquitos con los dedos y organizarlos por color o tamaño
- hacer un collar con un cordón y cereal o pedacitos de popotes
- practicar a abrochar los botones, el zipper, y amarrar los zapatos
- cortar papel, plastilina, cordones, y popotes con tijeras
- leer su cuento favorito y hacer un teatro con títeres
- dibujar, pintar, construir proyectos con papel, tijeras, y pegante
- dibujar mapas del barrio, de la casa, o de la escuela
- hacer rompecabezas, dibujos de punto-a-punto

La escritura

- repasar las letras - hablar de cuales letras son bajas y cuales son altas
- recordar a su hijo/hija que se escribe las letras sobre la línea del abajo y la importancia de dejar espacios entre las palabras
- practicar a escribir los números
- escribir con el dedo en arena, harina, o crema
- escribir con plumas, marcadores, y coloras para que sea más divertido