

## 2 Años Constructores del Cuerpo

Las actividades de Constructores del Cuerpo ayudan a su hijo a tener un cuerpo saludable al usar sus músculos grandes y pequeños para moverse.



### ¡Salta, Salta!

- ✓ Desarrolla los músculos de las piernas de los niños pequeños
- ✓ El niño aprende sobre el movimiento

En casa, enséñele su hijo a saltar en y afuera de una alfombra pequeña o de una azulejo pequeño. Pídeles que salten sobre un cuadro. Luego pídeles que salten del cuadrado. Es posible que deba ayudar tomándolos de la mano. Déjalos saltar en y afuera muchas veces.

Coloque un pedazo de cuerda o cinta en el suelo. Muéstrole a su hijo cómo saltar sobre él. Después de algunos saltos, agregue un segundo pedazo de cuerda. Muéstrole cómo saltar sobre el primer trozo de cuerda, luego sobre el segundo pedazo. Cuando saltan sobre uno, luego sobre el siguiente, puedes decir:

#### ¡Estás saltando hacia adelante!

Puede agregar más pedazos de cuerda si hay espacio.

Cuando juegue afuera, enséñele a su niño pequeño cómo saltar sobre las grietas y las líneas en la acera. Pueden saltar dentro y fuera de un pedazo de césped.

Dibuje un círculo en la arena y pídale a su hijo que salte dentro y fuera de él. Dibuje círculos y otras formas en el pavimento con tiza para que su hijo salte.

Pídale a su niño que le muestre formas más divertidas de saltar.



### ¡Apila los Bloques!

- ✓ Desarrolla habilidades de movimiento: alcanzar, cargar, levantar
- ✓ Desarrolla habilidades para resolver problemas
- ✓ El niño aprende a seguir intentándolo

Si su hijo tiene bloques para jugar, colóquelos en un solo lugar. Haga un lugar de apilamiento a una distancia corta. Muéstrole a su hijo cómo llevar un bloque y ponerlo encima de otro bloque.

Dígalos que cuando la pila de bloques sea derribada, comenzarán de nuevo. Su niño pequeño se mantendrá ocupado cargando y apilando bloques. Pregúntales,

#### ¿Qué tan alto puedes construir tus bloques?

Juntos, cuenten cuántos bloques hay en una pila.

#### ¿Cuántos bloques hay uno encima del otro? ¡Uno, dos, tres, CUATRO!

Use artículos alrededor de la casa para apilar. Es divertido apilar cajas y contenedores de todos los tamaños. Use cajas que su niño pequeño pueda cargar con seguridad, como cajas de pañuelos vacías. Apilar artículos de diferentes tamaños puede ser un desafío. Ayude a su hijo a colocar cajas más grandes en la parte inferior y cajas más pequeñas en la parte superior.

# Bailemos Juntos

- ✓ Construye la coordinación
- ✓ Construye los músculos del niño

¿Tienes un baile favorito? ¡Muéstrela a su hijo cómo lo hace! Pídale que le muestren su baile favorito. A los niños les encanta la música y el baile. Toque cualquier tipo de música y su hijo comenzará a moverse. Puede ser rápido o lento, folk, clásico, hip hop o country. No necesitas ninguna habilidad especial, así que ¿por qué no bailar juntos?

El baile es una manera maravillosa para que su niño pequeño se exprese. La música y el movimiento pueden mejorar el estado de ánimo de su hijo y puede reducir el estrés para usted.



## ¡Usa tus Dedos!

- ✓ Desarrolla la fuerza de los dedos y las manos
- ✓ Construye la memoria del niño

A los niños pequeños les encanta los movimientos y las canciones para jugar con los dedos. Algunos juegos populares para jugar con los dedos son:

### ¿Dónde está Pulgar?

#### Las ruedas del autobús

#### Pequeña araña

Muéstrele a su hijo cómo hacer los movimientos de los dedos que van con las palabras de la canción. Use sus manos para ayudarlos a hacer los movimientos cuando están aprendiendo por primera vez.

¿Tenías un juego de dedos favorito cuando eras niño? Compártalo con su hijo. Hagalo juntos.

El juego con los dedos mejora la fuerza de los dedos y las manos de su hijo. Esto ayuda a su hijo a aprender a sostener crayones, usar tijeras y atarse los zapatos. Jugar con los dedos es fácil de hacer cuando estás esperando en una fila o en el autobús.

# Muévete Como Yo

- ✓ Desarrollar los músculos de los niños pequeños
- ✓ El niño aprende a controlar los movimientos del cuerpo
- ✓ Aumenta la concentración

Pregúntele a su hijo,

### ¿Puedes moverte como yo?

Comience con movimientos simples que su hijo pueda copiar. Puede levantar ambos brazos, aplaudir, tocarse los dedos de los pies, correr en el mismo lugar o bailar. Puedes fingir ser un pájaro volando o un mono columpiándose.

Finga estar montando una tabla de surf o escalando un árbol. Túrnense para dirigir los movimientos.

Anime a su hijo a usar su imaginación para inventar movimientos.

Cuando los movimientos se vuelvan fáciles, intente, **Mírame en el Espejo**. Dígale a su hijo que finja que se mira en el espejo. Si levantas el brazo derecho, ellos levantarán el izquierdo. Si se inclina hacia la izquierda, ellos se inclinarán hacia la derecha. Esto puede ser complicado. Túrnense para ser el espejo.

