

Actividad Física: Sugerencias para Niños Preescolares

Anime a su niño preescolar a jugar activamente varias veces al día. Las actividades de los preescolares pueden ocurrir en momentos repentinos y no todo a la vez.

Actividades al aire libre

- ◇ Juegos en la yarda o en el parque
- ◇ Caminar juntos como familia después de comer
- ◇ Llevar al perro a caminar juntos
- ◇ Bailar estilo libre
- ◇ Jugar a agarrar la pelota
- ◇ Paseos como familia en bicicleta los fines de semana
- ◇ Hacer un mono de nieve
- ◇ Tirar un platillo volador (frisbee)
- ◇ Nadar en una piscina o en la playa



Actividades Bajo Techo

- ◇ Pato-Pato-Ganso
- ◇ Seguir al líder
- ◇ Búsqueda de tesoro
- ◇ Jugar con el perro
- ◇ Escondidas
- ◇ Simón dice
- ◇ Caminar alrededor del centro comercial (mall)



Adaptado de “Guías de Actividad Física para Niños y Adolescentes” por el Centro de Control de Enfermedades.
Creado por Amy Houser Miembro de AmeriCorps



Healthy
Siouxland