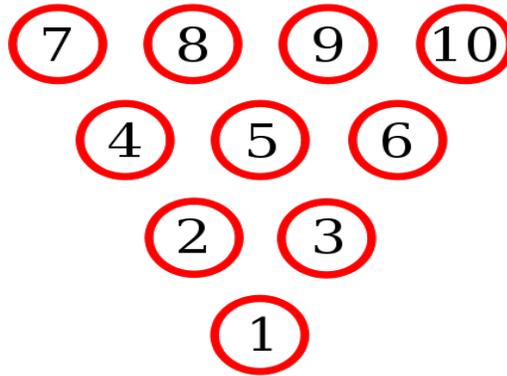


Actividades que puede hacer con su preescolar

1. Dibujar un círculo, cuadrado, corazón, y triángulo en su acera o entrada de su casa. Que su niño(a) corra/brinque/camine/ a cada una de las formas geométricas a medida que va diciendo el nombre de la forma.
2. Caminar la línea: usando yeso/tiza dibuje líneas rectas, líneas curvas, líneas disparatadas y que su niño(a) camine en las líneas.
3. Escriban números con yeso/tiza en la acera. Que su niño(a) corra/salte/brinque al número que se dice.
4. Vayan en una búsqueda de tesoros: Busquen diferentes colores y diferentes formas geométricas.
5. Llenen un globo con agua. Que se diviertan lanzando/tirando el globo.
6. **Correr y Separar:** Seleccione 4 cosas con los siguientes colores: azul, rojo, verde, y amarillo. Colóquelos todos en una canasta. Al final de su acera o patio, coloque un pedazo de papel o una cosa que hace juego con los 4 colores. Que su niño(a) corra/brinque/camine Cada cosa y coloque en el papel de color correcto.
7. **Llenar el balde/cubeta:** Seleccione 2 baldes/cubetas/recipientes y una esponja o toallita. Llene un balde con agua. Ahora con el otro balde/ recipiente y coloque a cierta distancia. Que su niño(a) coloque la esponja en el balde de agua y corra hacia el otro balde, y exprima el agua de la esponja y regrese al balde de agua. Que el niño(a) continúe hasta que el balde con agua este vacío.
8. **Recoger y dejar caer:** Materiales: hoola hoop, bolsitas de semillas, canasta. Coloque las bolsitas de semillas u otros objetos adentro del hoola hoop, que su niño(a) se pare en un solo pie y se incline/doble, recoja un objeto y coloque en la canasta.
9. **Chapotear:** Materiales: Pelotas para agua o esponja, o toallitas, balde, yeso/tiza. Escribir las letras del nombre de su niño(a) con el yeso/tiza en un círculo alrededor de todo el balde. Que su niño(a) se pare en medio de las letras. Cada vez que usted seleccione una letra, su niño(a) tiene que girar/dar vueltas para encontrar la letra y tirar una pelota en la letra. Seleccione otra letra y vuélvalo a hacer. (Preschoolinspirations.com)
10. **Carrera de Obstáculos:** Hagan una carrera de obstáculos en su patio. Usando cajas para poder subirse o pasar por ellas, tablas de madera podrían ser barras de equilibrio, botellas podrían llenarse con arena o agua para correr entre las botellas, una escalera acostada (puesta) en el suelo podría usarse para saltar.

11. **Bolicho con latas de comida reciclables:** Use latas vacías limpias. Colóquelas



como bolos de bolicho:



Hacer rodar una pelota y derrumbar/derribar.

12. **Caminar como los animales:** Seleccione un animal y que su niño(a) camine como ese animal.

Saltar como un sapo/canguro

Caminar como un pato/pingüino

Pisotear como un elefante

Rugir como un león

Mecerse como un mono

Bolsitas de semillas:

13. Lanzar/tirar las bolsitas de semillas y tratar de que vayan a caer dentro de una canasta vacía de ropa

14. Balancear las bolsitas en su cabeza/espalda/atrás de la mano, o en el hombro....

15. Lanzarlas y marcar que lejos aterrizaron, tratando en cada turno de lanzarlas más lejos.

16. Gatear con una bolsita de semillas balanceándola en la espalda.

17. Lanzar y agarrar/coger una bolsita de semillas

18. Jugar el juego de bolsitas de semillas (cornhole game)

19. Andar en bicicleta. No se les olvide su casco.

20. Atrapar/agarrar **Burbujas**: A todos los niños les gusta las burbujas. Soplen burbujas y que su niño(a) corra para reventarlas.

Usted puede comprar burbujas en la tienda o usar la siguiente receta:

INGREDIENTES:

- 1 taza de jabón de platos liquido
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de glicerina
- 3 cucharadas de azúcar blanca granulada

Direcciones:

1. Ponga el jabón de platos y el agua en un recipiente de tamaño de un cuarto de galón.
2. Suavemente mezcle o ponga la mezcla varias veces de un recipiente a otro sin permitir que haga burbujas (esto es para más tarde).
3. Agregue la glicerina y el azúcar y repita el paso 2.
4. Ponga en vasos pequeños o botes, más altos de lo que son de anchos. Los botes de media pinta (medio litro) vacíos de jalea son un buen tamaño para las manos pequeñas.
5. La solución necesita ser lo suficiente profunda para que cuando la varita de las burbujas se ponga en el bote, pero no tan lleno que se derramen las burbujas.
6. Guarde la solución extra de las burbujas en un recipiente cubierto en la refrigeradora hasta por un mes.

Para hacer una varita de burbujas:

2 (tubitos de manualidades (pipe cleaners))

1 tubito se mantendrá derecho y el otro lo puede hacer con algún diseño. Poner los dos tubitos juntos. Que disfruten.

A Traves del Tunel

Póngase a corta distancia de su niño(a) con sus piernas separadas. Ahora que el niño(a) haga rodar una pelota "a través del túnel" (a través de sus piernas).

Con práctica, usted puede empezar a pararse más lejos de su niño(a) y hacer el túnel más angosto (estrecho) poniendo sus piernas más cerca, así como también usando una pelota más pequeña. Este es un excelente juego para desarrollar las habilidades de la pelota con la coordinación de las manos-ojos. Con práctica, usted puede empezar a ponerse más lejos de su niño(a).

21. Mantenga la pelota en el aire: tirar/lanzar la pelota en el aire y tratar no dejarla caer en el suelo. Una pelota para la playa es la mejor.
22. Juego de pelota: usando una pelota suave, el jugador designado tiene la pelota y corre alrededor tratando de darle con la pelota a los otros jugadores. Cuando al otro jugador le dan con la pelota, el/ella será el siguiente jugador designado.

Pelota para la Playa:

23. Lanzar/tirar y agarrar la pelota del uno al otro
24. Hagan un tiro al blanco y que su niño(a) tire la pelota y trate de dar en el blanco. A medida que se mejoren, puede mover la meta (tiro al blanco) más lejos.
25. Lanzar la pelota de la playa en una canasta vacía de ropa. Contar cuantas veces tira la pelota en la canasta. Traten otra vez, pero traten de hacer una más.
26. Lanzar la pelota en el aire y tratar no dejarla caer en el suelo.

27. Tocar:

- a. Una persona se designa a ser "es" Los demás corren. La persona que "es" corre hacia los demás y cualquiera que esa persona "toque" se vuelve la siguiente persona que toma turno.
- b. Aquí hay unas reglas:
 - i. Solamente se toca con manos cuidadosas
 - ii. Todos deben permanecer en el área de juego (no correr fuera de los límites)

Variaciones de Diversión:

Juego con una linterna/foco: el mismo juego, pero en vez de tocar a alguien, usted lo señala con la luz del foco.

Juego de Congelarse: en vez de que la persona que se ha tocado sea la que "es", esta persona se congela en el lugar donde se toca. El juego continua hasta que una persona no se ha tocado (congelado). Entonces esa persona seria la siguiente persona que "es"

28. Jugar a las Escondidas:

Un jugador es "es". El/ella cierra los ojos y cuenta hasta un número determinado. Cuando termina de contar, el juego es encontrar a los que están escondidos. A medida que se encuentran a los que están escondidos, ellos salen del juego. El ultimo jugador que se encuentra es el ganador de ese juego.

Unas reglas de seguridad:

Tengan un área designada de juego que sea segura.

Seleccionen un área que tengan lugares para esconderse. Un campo de futbol no es un buen lugar para jugar.

29. Juegen futbol

30. Vayan a un parque local

31. Dibujen grande el número 8 con tiza/yeso afuera y manejen carros de juguete alrededor de la "pista" o caminar en el camino de la "pista."

32. Brincar sobre la cinta adhesiva

Mire como están las habilidades de brincar/saltar de su niño(a) con este juego usando cinta de manualidades/artes.

Ponga una tira de cinta en el suelo como el punto de comienzo. Entonces coloque unas cuantas tiras no con mucho espacio entre las cintas, y que su niño brinque, con los pies juntos, de cinta a cinta.

Entonces, mueva las cintas un poco más aparte y observe si su niño puede brincar más lejos. Continúe moviendo las cintas más aparte hasta que su niño alcance el límite. Mida la distancia y mire como su niño(a) va poco a poco alcanzando la distancia cada vez más que juega. (empoweredparents.co)

