



TU HIJO/A:

Nombre del niño/a

¿Corre y cambia de dirección, o evita las cosas que se cruzan en su camino?

Con frecuencia A veces Todavía no

¿Usa el tenedor, la cuchara, las tijeras u otras herramientas que requieran el uso de sus dedos?

Con frecuencia A veces Todavía no

¿Sabe por qué tenemos algunas reglas básicas, como que cuando estamos adentro se camina y no se corre, o por qué solo los adultos pueden usar cuchillos afilados?

Con frecuencia A veces Todavía no

Cortar y entregar a la escuela.



Cortar y guardar.

Planifica el tiempo para que tu hijo/a esté activo

Asegúrate de que tu hijo/a tenga tiempo para realizar una actividad física intensa. Vayan al parque, a un gimnasio u organicen una fiesta con baile en la sala de estar. Trata de ir variando las acciones para que pueda usar distintos músculos. Juega con él/ella o encuentra a otras personas que le ayuden a mantenerse ocupado/a e interesado/a en moverse.

Haz que el movimiento forme parte de todo lo que hace

Salten de la acera, caminen de manera tonta hasta la parada del autobús o estírense como jirafas por la mañana. La actividad física puede ser una parte divertida de muchas actividades diarias y lo mejor de todo es que ayuda a los niños y las niñas a aprender y crecer.

Haz de la alimentación un juego

Desafía a tu hijo/a a encontrar alimentos que pertenezcan a varios grupos y ayúdalo/a a planear un menú saludable. Hagan una lista, vayan juntos a comprar los alimentos y hablen sobre otras comidas. Prueben una nueva comida todas las semanas y vayan cambiando el grupo de alimentos que prueben. Comprender por qué hacemos estas cosas le enseñará seguridad, responsabilidad y comportamientos saludables.

