



HOLA PADRES,

El equilibrio y la coordinación son habilidades importantes en el desarrollo infantil. Permiten que los niños mantengan sus cuerpos erguidos y los controlen mientras realizan diferentes tareas. El buen equilibrio y la coordinación reducen el riesgo de lesiones, permiten que los niños participen en deportes y actividades físicas, ayudan con la postura corporal adecuada y mejoran la atención y el enfoque de los niños. En este boletín, encontrará actividades que promueven el equilibrio y la coordinación.

ACTIVIDADES

BEBÉS (3 – 18 MESES)

ESCALADA EN CAJA

MATERIALES:

- Caja grande y resistente
- Libros para llenar la caja
- Cinta adhesiva

DIRECCIONES:

- Llène la caja hasta el tope con libros para agregar peso a la caja y sostenerla bajo el peso de su hijo/hija.
- Cíérrelo con cinta adhesiva.
- Haga que su hijo/hija explore la caja subiéndose a ella, empujándola, sentándose sobre ella, etc.
- Esta actividad ayuda con la fuerza y la flexibilidad de la parte superior del cuerpo.

[Pulse aquí](#) para más actividades

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

ESCALÓN POR ESCALÓN

MATERIALES:

- Bolsa de frijoles para niños para juegos de lanzamiento o libros

DIRECCIONES:

- Coloque bolsas de frijoles o libros en una línea en el piso a un pie de distancia.
- Haga que su hijo/hija camine sobre los "escalones" tratando de no tocar el piso.
- Para hacerlo más desafiante, separe los "escalones" o forme diferentes figuras (por ejemplo, un círculo, una línea ondulada, etc.)
- Esta actividad ayuda con la coordinación ojo-pie.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

CAMINATA DE EQUILIBRIO

MATERIALES:

- Manta
- Cinta adhesiva
- Libro

DIRECCIONES:

- Haga que su hijo/hija se coloque una manta doblada en la cabeza y camine por la habitación sin dejarla caer.
- Para hacerlo más desafiante, pegue un pedazo largo de cinta adhesiva en el piso y haga que su hijo/hija camine sobre él con la manta en la cabeza.
- Únase a su hijo/hija e intente equilibrar un libro sobre su cabeza.
- Esta actividad ayuda a mejorar la postura de su hijo/hija.

[Pulse aquí](#) para más actividades

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

GIRA Y ORDENA

MATERIALES:

- Taburete pequeño
- Tres baldes
- Bloques rojos, azules y amarillos
- Cartulina roja, azul y amarilla
- Marcadores
- Cinta adhesiva

DIRECCIONES:

- Escriba "rojo", "amarillo" y "azul" en papel de construcción y pegue las etiquetas a los baldes.
- Coloque los baldes frente a un taburete y esparza los bloques alrededor del taburete.
- Haga que su hijo/hija se siente en el taburete frente a los baldes.
- Pídale a su hijo/hija que busque un bloque a la vez mientras está sentado firmemente en el taburete, y luego arroje el bloque al cubo con la etiqueta del mismo color.
- Continúe girando y clasificando hasta que todos los bloques estén en los cubos.
- Esta actividad ayuda a fortalecer el núcleo del cuerpo y mejora la coordinación ojo-mano.

[Pulse aquí](#) para más juegos

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

CARRERA DE TRES PIERNAS

MATERIALES:

- Bufandas o tiras de tela lo suficientemente largas como para atar las piernas.
- Cinta adhesiva
- Temporizador (opcional)

DIRECCIONES:

- Divida a los jugadores en parejas.
- Haga que cada jugador se pare al lado de su compañero y ponga sus brazos alrededor de la cintura del otro.
- Ate las piernas internas de los compañeros para que cada par de jugadores tenga tres piernas en lugar de cuatro.
- Use cinta adhesiva para marcar una línea de salida y una línea de meta.
- Haga que los jugadores se alineen en la línea de salida. A una señal, haga que los jugadores caminen o corran tan rápido como puedan hasta la línea de meta.
- El ganador es el par de jugadores que cruzan la línea de meta primero.
- Esta actividad ayuda a mejorar la fuerza muscular y la coordinación.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

CONSEJO PARA HOY

- Visite el parque de su vecindario para practicar el equilibrio, como saltar y escalar.
- Pruebe varias posiciones de yoga con su hijo/hija para practicar la resistencia y la concentración.
- Hable con su hijo/hija sobre la importancia de una postura adecuada.
- Incluya el ejercicio en el horario diario de su familia.
- Anime a su hijo/hija a tomar descansos frecuentes de la computadora o la televisión.