

## **Juego activo, todos los días en el hogar**

Narradora: ¿Se terminó el tiempo boca abajo? ¿Qué es lo próximo? Encontrar tiempo para estar con su hijo puede ser un desafío. Los niños pequeños necesitan al menos una hora de juego activo en el día para crecer fuertes y saludables. Algunos minutos por vez se acumulan rápidamente. ¡Y puede que usted también se divierta!

Ponga algo de música y haga una fiesta con baile. Prepare un camino de obstáculos seguro en su sala de estar. Juegue a Simon Says. Pruebe algo de yoga para niños pequeños. Y no olvide incorporar el juego activo a sus rutinas diarias. Por supuesto, ¡en un día lindo lo mejor es salir!

Practique el juego activo todos los días. Ayudará a su hijo a desarrollar habilidades físicas importantes y los ayudará a aprender explorando. Y el bonus, los ayudará a mantener un peso saludable, dormir mejor de noche y a construir una sólida relación con usted.