

## Persiguiendo el aro Hula Hula

1 o más jugadores

**Materiales:** para un jugador – un aro de plástico (para hacer su propio aro, vea la sección **Juega Todos los días**)

**Procedimiento:** Deje que su hijo/a eche a rodar el aro y lo persiga. Esto es más divertido hacerlo afuera. Si no puede salir, también puede jugar adentro de la casa.

**Modificación:** Deje que su hijo/a sostenga el aro en su cintura. "Conduzca" alrededor adentro o afuera como si fuera un coche de bomberos, camión de la basura o un automóvil.

## Aro Hula Hula

1 o más jugadores.

**Materiales:** 1 o más aros de plástico (para hacer su propio aro, vea la sección **Juguetes Que Fomentan La Actividad Física**, en la página 8)

**Procedimiento:** Ponga los aros sobre la acera, el césped, o el piso y deje que su hijo/a brinque o salte con un pie hacia adentro y fuera de ellos.

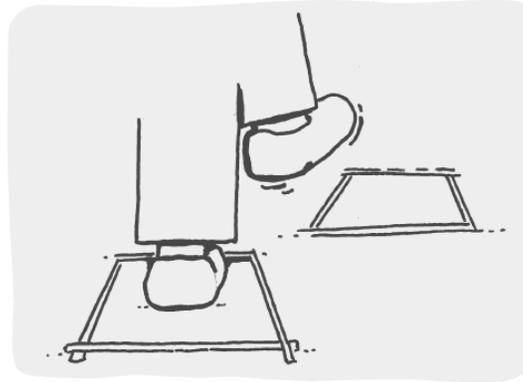
## Salto del Cuadrado

1 o mas jugadores

**Materiales:** Tiza para pintar en la acera o cinta adhesiva (masking tape)

**Prodedimiento:** Haga un patrón de cuadrados con tiza en un lugar seguro, acera o en la entrada del garage o en la tierra dibújelos con un palito. Haga que su niño/a salte con un pie dentro y fuera de los cuadrados. Haga que repita la actividad con el otro pie. Dentro de la casa marque los cuadrados en el piso con cinta adhesiva (masking tape).

**Modificación:** Niños que aún no saben saltar con un solo pie pueden intentar esta actividad brincando con ambos pies.



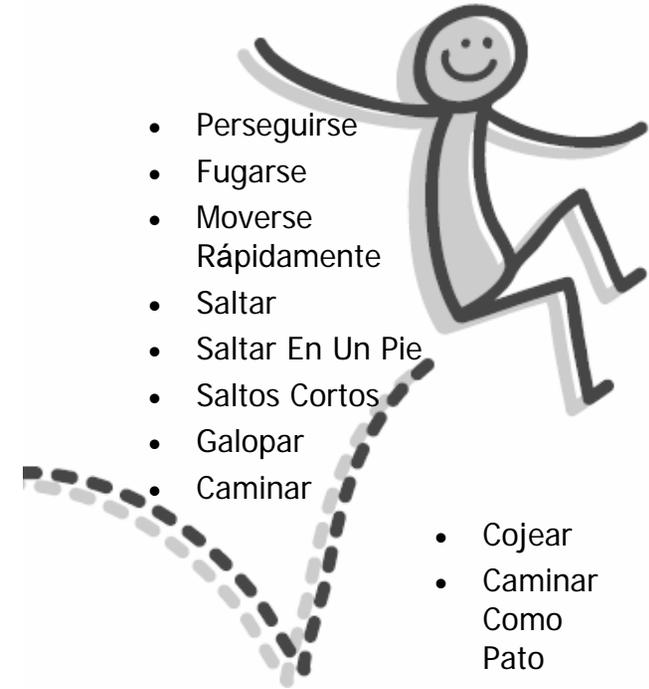
Salud Pública de Bloomington 952-563-8900

Adaptado del libro Fit WIC Activities  
Vermont Department of Health

Fondos proporcionados por:  
UCare y AFHKMN

## Juegos para Correr y Saltar

#1



- Perseguirse
- Fugarse
- Moverse Rápidamente
- Saltar
- Saltar En Un Pie
- Saltos Cortos
- Galopar
- Caminar

- Cojear
- Caminar Como Pato
- Vagar
- Andar A Paso Lento
- Revolotear
- Brincar
- Arrancarse

- Rápido
- Despacio
- Hacia Adelante
- Hacia Atrás
- Hacia Arriba
- Hacia Abajo

**Actividades para niños  
para mantenerse en forma #2**

## Persígueme, persígueme

*2 o más jugadores*

En forma juguetona persiga a su hijo/a de manera segura en el jardín, el parque o la casa. Si está afuera, suba y baje colinas, muévase de un lado a otro, rápido y despacio, hacia adelante y hacia atrás. Abrácelo delicadamente cuando lo alcance!

## Perseguir las Burbujas

*1 o más jugadores*

**Materiales:** solución para hacer burbujas; varita para cada jugador.

**Procedimiento:** Prepare alguna una solución para burbujas varias horas antes. Deje que su hijo/a haga burbujas y las persiga, reventándolas o pisándolas! Esto funciona mejor afuera, a la sombra, o en un día frío y nublado!

## Receta Casera para Burbujas

2/3 taza de jabón líquido concentrado  
4 tazas de agua

*Opcional: 1 cucharada de glicerina, que puede comprar en cualquier farmacia.*

Vierta el agua en un pocillo grande como un envase de plástico o un cartón de leche vacío.

- Agregue el jabon líquido revolviendo cuidadosamente.
- Agregue la glicerina y revuelva cuidadosamente.
- Deje reposar la mezcla por varias horas antes de usarla. Mientras mas largo repose, mejor serán las burbujas.
- Cubra y guarde lo que sobre para otro día. Los envases plásticos de yogurt, o de margarina con tapa son buenos para guardar la mezcla de burbujas.

### Consejos Prácticos:

1. Algunas marcas de jabón líquido funcionan mejor que otras. Experimente para saber cual le funciona mejor.
2. El agua destilada ayuda a hacer mejores burbujas.
3. La glicerina no es cara y hace que las burbujas sean más resistentes y duren más.
4. Deje la varita dentro del líquido de burbujas por unos segundos y trate de no revolver –revolver hace que se forme espuma y ésta arruina las burbujas!

## Ideas para las Varitas de Burbujas

- Sumerja popotes de plástico en el líquido de burbujas y sopla despacio para hacer burbujas pequeñas. También puede pegar con cinta adhesiva de tres a cinco popotes en círculo para lograr una burbuja grande hecha de burbujas pequeñas conectadas.
- Doble un gancho de ropa en forma de círculo con una manija corta. Puede cubrir la manija con cinta adhesiva si tiene borde afilado. Es bueno torcer dos alambres juntos para hacer un aro – esto deja que la varita junte más líquido de burbujas y hace que la manija sea menos peligrosa.

*También puede doblar limpiadores de tubería de diversas formas y usar estos como varitas.*

- Los cortadores de galletas de plástico con aberturas también pueden ser buenas varitas.
- Corte un agujero en el centro de una tapa plástica de yogurt o café.

