



Libro “Lo que nos gusta hacer juntos”

 En las páginas a continuación, dibuje y escriba con sus niños acerca de una rutina o actividad que disfrutan realizar con la familia. Recorte y separe las páginas y luego engrápelas para hacer un libro. Si quiere agregar más recuerdos, recorte otro trozo de papel.



Lo que nos gusta hacer juntos

 Por _____

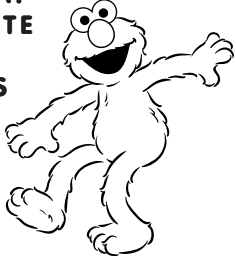
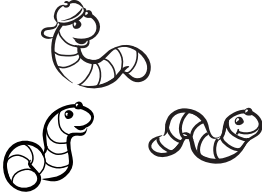














1

2

3

¡Vamos a movernos!

El ejercicio y los movimientos son una gran manera de cuidar a los niños y a usted también. Este juego de movimientos se puede jugar con toda la familia. Señalen cualquier punto en esta página (cierren los ojos para que sea una sorpresa). Entonces, hagan el movimiento que escogieron.

<p>¡SALTA! ¡TÓCATE LOS DEDOS DEL PIE!</p> 	 <p>¡MENÉATE COMO GUSANITO!</p>	<p>¡CAMINA COMO PATITO!</p> 	 <p>¡BAILA COMO MONITO!</p>
<p>¡VUELA COMO PÁJARO!</p> 	 <p>¡PISA FUERTE, FUERTE, FUERTE!</p>	 <p>¡SALTA ALTO Y DA UNA VUELTA!</p>	 <p>¡SACÚDETE, SACÚDETE!</p>
 <p>¡SIMULA TU DEPORTE FAVORITO!</p>	 <p>¡DA CINCO SALTOS DE RANA!</p>	 <p>¡BAILA RÁPIDO!</p>	 <p>¡BRINCA COMO CONEJITO!</p>
<p>¡BAILA COMO FRIJOL BAILARINES!</p> 	 <p>¡UNA PATADA, DOS PATADAS!</p>	 <p>¡ESTÍRATE Y TRATA DE TOCAR EL CIELO!</p>	<p>CIERRA LOS OJOS Y RESPIRA PROFUNDO CINCO VECES.</p> 

Las manos son para ayudar

1. Dibuja aquí el contorno de tu mano.
2. Pídele a tu mamá o a tu papá que dibujen su propia mano.
3. Escriban en cada dedo cómo ustedes se ayudan entre sí.
4. Firmen su nombre al centro de cada mano. Y cuando terminen, ¡dense la mano!



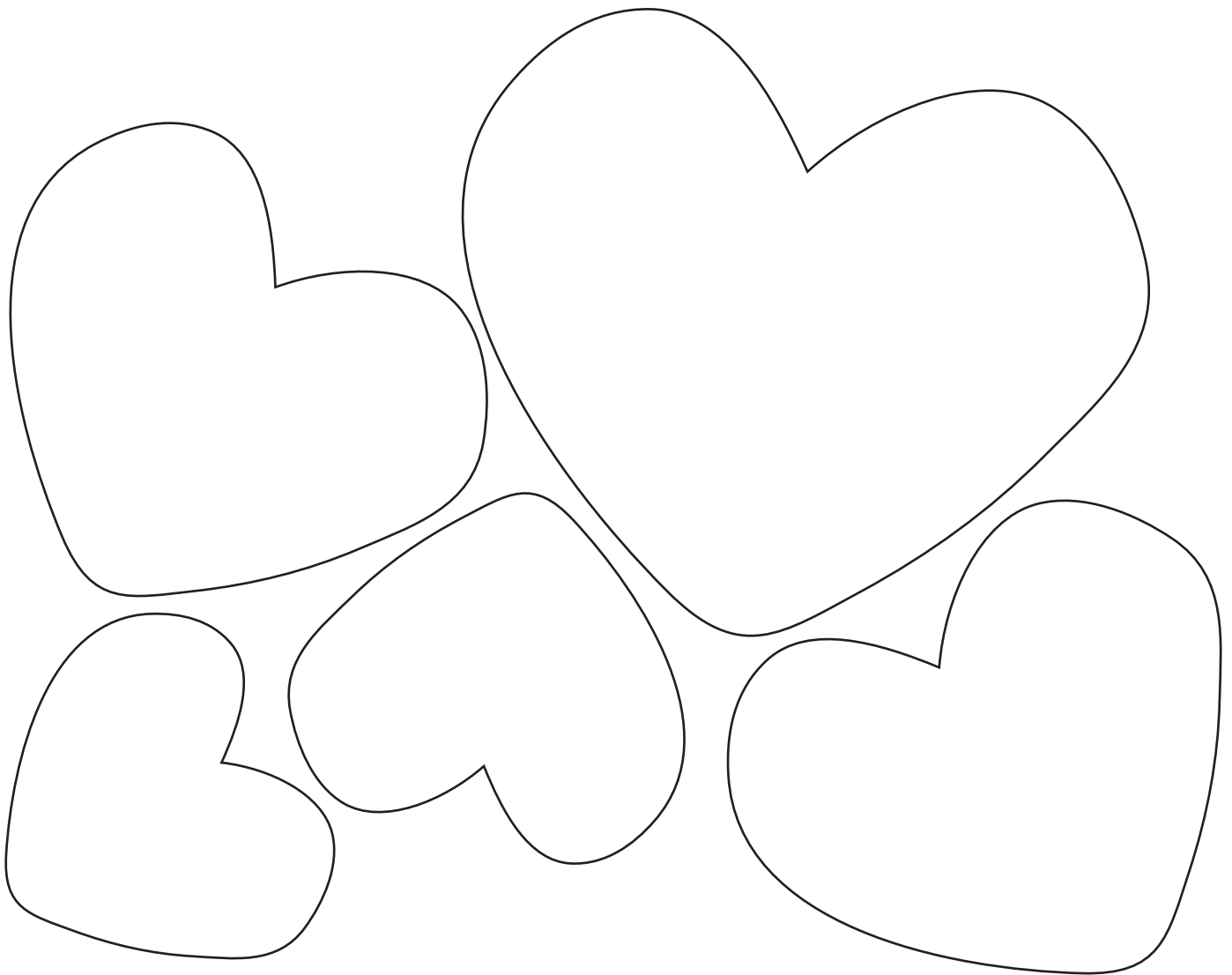
Cuelguen los dibujos en un lugar donde todos puedan verlo. Antes de ir a dormir, miren juntos las manos y luego digan cómo se ayudaron hoy. Repitan esto por la mañana, pero esta vez digan una ayuda que piensan dar.

Corazones agradecidos

Túrnense para escribir en estos corazones. Luego, decórenlos o coloréenlos a su gusto.

Escriban en los corazones:

- * cosas por las cuales están agradecidos
- * todo lo que aman de la otra persona



¡Traten esto! Un bolsillo lleno de corazones Recorte más corazones en otra hoja de papel y, luego, haga lo mismo que hicieron anteriormente. Guárdenlos en el bolsillo para que los acompañen durante todo el día... ¡dondequiera que estén!

Círculo de ayuda

¿Con quién cuentas? Llena la información de contacto de los amigos y parientes que te pueden ayudar cuando lo necesites. Mantén esta página en la puerta del refrigerador para que tengas a mano esta información importante.



Si me siento triste, puedo llamar a:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Si necesito un consejo, puedo llamar a:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Si necesito que cuiden a mi niño, puedo llamar a:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Si necesito reírme, puedo llamar a:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____