

# Energía Embotellada – Juegos que la dejan salir

**L**os niños pequeños tienen mucha energía. Hay varias actividades simples que puede realizar dentro de su hogar para ayudar a su niño a liberar parte de esa energía, divertirse y desarrollar sus habilidades motoras gruesas y sus habilidades de pensamiento.

## Congelar:

- Reproduzca música y anime a su niño a bailar o moverse de cualquier manera. Explíquele a su niño que cuando la música se detiene, debe dejar de mover su cuerpo. Cuando comienza la música, su niño puede comenzar a mover su cuerpo nuevamente. Si tiene un bebé, puede bailar con el bebé en sus brazos y detenerse cuando la música se detenga. Este tipo de actividad ayuda a su pequeño a liberar energía extra, fomenta las habilidades de escucha y autorregulación.



## Palomitas de maíz:

- Tome una toalla o una manta pequeña. Haga que su niño sostenga un lado mientras usted sostiene el otro. Coloque varias bolas o una pelota hecha de calcetines enrollados o papel ("palomitas de maíz") sobre la manta. Usted y su niño sacuden la manta hacia arriba y hacia abajo, de modo que las bolas rebotan o "estallan". Usted y su hijo pueden inventar una canción para cantar "pop, pop, pop el maíz, pop todo el maíz". Una vez que todas las bolas se hayan "reventado", haga que su hijo las vuelva a poner en la manta.

## Hacer una carrera de obstáculos:

- Establezca una carrera de obstáculos con artículos en su hogar. Haga que su pequeño se arrastre debajo de la mesa, entre dos sillas, sobre almohadas. Hay muchas posibilidades; use tu creatividad.



Referencias: Rivas, Emily. (2018, February 22). *Ten fun games for kids that will get them moving*. <https://www.todayparent.com/family/activities/fun-games-for-kids-that-will-get-them-moving/>; Zero-to-Three (February 17, 2016) *Play Activities for 12 to 24 Months* <https://www.zerotothree.org/resources/167-play-activities-for-12-to-24-months>