



## Actividades Fisicas: Edades 1–2

### Habilidades Motoras Manipuladoras & Gruesas

Por favor complete estas actividades con un hermano/a, padre/madre, guardian, o miembro familiar!

<b>Caminando</b>	Despeja un area abierta sin obstaculos. Agarra la mano del niño/a y sostenlo para que este de pie. Animalo a dar pasos asistidos. Si el progresa a un ritmo acelerado, impulsa mas independecia.
<b>Agarrando</b>	Despeja un espacio en el suelo y pon una manta suave. Sientate en el suelo y coloca al niño/a frente a ti entre tus piernas, haci estara sentado en posicion vertical. Ofrecele un juguete preferido que haga ruido o sea de colores brillantes. Animalo a agarrar el juguete; practica que agarre el juguete de manera segura.
<b>Llevando</b>	Despeja un area abierta sin obstaculos. Anima al niño/a a ponerse de pie y hacer pasos. Ofrecele un juguete preferido y has que lo lleve mientras camina. Para hacer esto mas desafiante, has que tome un juguete y te lo traiga a ti o lo lleve a una canasta.
<b>Empujando &amp; Jalando</b>	Despeja un area abierta sin obstaculos. Si tienes un juguete resistente con ruedas que el niño/a pueda empujar, usalo para animarlo a desarrollar sus habilidades. Si no lo tienes, has que ayude con con las tareas de la limpieza, como empujar unas cajas pequeñas o empujar juguetes a traves de una canasta, etc.
<b>Juego de Pelota</b>	Si tienes una pelota, usala para este ejercicio. Si no la tienes crea una bola similar a una pelota con bolsas de supermercado. Si tienes una campana, atala a la pelota. Sientate en el suelo con las piernas abiertas y has que el niño/a se siente en la misma posicion. En el espacio entre ustedes, rueda la pelota hacia delante y hacia atras.
<b>Alpinismo</b>	Mientras sostienes fisicamente al niño/a has que practique subirse a un sillón o silla. A medida que va mejorando sus habilidades puedes brindarle menos apoyo.