



## ¡A trabajar se ha dicho!

Primero un pie, luego otro pie, ahora le toca a usted



1

1. - Muestre cómo mantener el equilibrio en un solo pie, con apoyo y sin apoyo.



2

2. - Solicite a los participantes que realicen los mismos ejercicios mientras usted cuenta del uno al diez:
- primero con un pie y luego con el otro pie
  - ahora con un pie y luego con el otro pie, pero sin apoyo.



3

3. - Invite a los padres a trabajar con sus hijos el ejercicio del equilibrio:
- primero con un pie y luego con el otro pie
  - ahora con un pie y luego con el otro pie, pero sin apoyo.



4

4. - Jueguen con los niños a mantener el equilibrio:
- primero parados en un solo pie dándoles la mano
  - luego, soltándolos, mientras cuentan de uno a diez.



5

5. - Motive a los padres para que animen a sus hijos a realizar solos el ejercicio de mantener el equilibrio:
- primero con un pie
  - y luego con el otro pie, mientras cuentan del uno al diez con y sin apoyo.

### Importante...

- Al principio es posible que los niños necesiten sujetarse de un mueble o que se les dé la mano para mantenerse de pie guardando el equilibrio.
- Poco a poco lo lograrán durante más tiempo y sin ayuda.

