

COVID-19 y Niñez

¡¡Descarguemos energía Juntos!!

En tiempos de pandemia, donde debemos quedarnos en casa para cuidarnos y prevenir el contagio te recomendamos las siguientes actividades que pueden realizar los niños/as solos o en familia :



Además reduce los síntomas de ansiedad, depresión y disminuyen el estrés.



- ✓ Bailar.
- ✓ Saltar la cuerda.
- ✓ Circuito de obstáculos (lo puedes hacer con los elementos que tengas disponibles en tu casa).
- ✓ El juego del espejo (dos personas/niños se paran frente a frente e imitan los movimientos y gestos que el otro realice).
- ✓ Puntería: se colocan lejos algunos objetos como latas o envases de cartón vacíos y se le trata de atinar con una pelota de goma (u otro objeto) para tumbarlas.

Mantenerse activos es fundamental para un adecuado crecimiento y desarrollo físico, psicológico y social.



ARZOBISPADO
DE SANTIAGO
VICARÍA DE PASTORAL
SOCIAL CARITAS

