



ACTIVIDAD DESDE LOS

# 2 AÑOS

LOS NIÑOS NECESITAN ESTAR ACTIVOS FÍSICAMENTE A DIARIO PARA PROMOVER UN CRECIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO, EMOCIONAL Y MENTAL.

## ¿MAMÁ HACEMOS EJERCICIO JUNTOS?

Muchas veces el hecho de empezar a hacer ejercicio tiempo después de ser madre hace que prefiramos pasar más tiempo con nuestro bebé que haciendo ejercicio. Puedes hacer ejercicio con tu hijo, al menos comenzar con 10 minutos al día. Te damos algunas ideas:

### EJERCICIO

Este es muy fácil e ideal para trabajar la fuerza en brazos y abdomen. Lo primero es colocar las palmas y las rodillas sobre el suelo con los pies elevados y entrelazados. Ahora, hagan flexiones y cuando suban ¡Choquen esos cincos! Asegurate de hacer el ejercicio con la espalda recta para evitar lesiones o dolores posteriores.



### BAILE

¿Qué tal un poco de música para entrenar? Esta suele ser una de las mejores técnicas de ejercicio cardiovascular y ayuda a quemar calorías. Poné la música que más te guste. Lo mejor de esta actividad es que no hay niño que se resista a bailar.



### CIRCUITO DE OBSTÁCULOS

Usá todo lo que tengas en casa: sillas, mesas, botellas de plástico o juguetes. Colocalos de tal manera que puedan pasar por ellos agachándose, saltando, andando a gatas, impulsándose con los brazos y todo lo que se te ocurra. Este ejercicio los mantendrá alerta y activos siempre.

