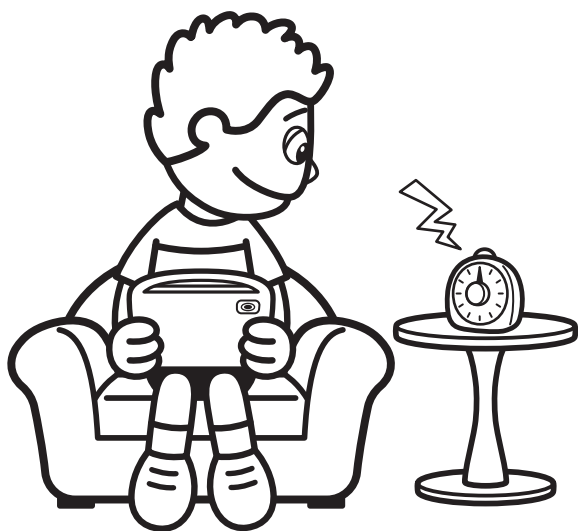




¡En la práctica! Para, estírate, cambia

Para los pequeños el tiempo de pantalla es emocionante. No sorprende entonces que tengan grandes sentimientos cuando llega la hora de cambiar a otra actividad. Recitar una rutina familiar y divertida hace que el cambio sea más fácil. Lea con su niño los siguientes pasos. Repítanlos y practíquenlos. Agreguen movimientos para que sea más divertido.

Es hora de...



1. PARA

Reconozcan que es hora de un descanso en la pantalla al notar las señales que el cuerpo nos da o simplemente porque ya hay que cambiar a otra actividad.



2. ESTÍRATE

Levántate y haz un estiramiento de todo el cuerpo. Estira tus brazos como si fueras una estrella. Luego, inclina suavemente la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro lado para estirar el cuello.



3. CAMBIA

¿Tienes curiosidad por tu próxima actividad? Pregunta, *¿Qué viene después?* Padres, el entusiasmo de ustedes también ayuda, *Ese delicioso almuerzo me está entusiasmando mucho, ¿y a ti?*