

Sólido y equilibrado

La práctica del equilibrio y demás habilidades de coordinación le ayudará a su niño a:

- Caminar y correr suavemente
- Mejorar el equilibrio necesario para otras actividades más complejas
- Moverse de un lugar a otro con confianza

Ideas para probar con su niño:

- En un pedazo de cinta adhesiva en el piso, pretenda ser un equilibrista, coloque un pie cuidadosamente en frente del otro. Abra los brazos para mejorar el equilibrio.
- Pongan música y establezca una bolsita de granos en la cabeza mientras caminan al ritmo. Establezca la bolsita de granos en la mano, el hombro, y el codo. Hagan una bolsita de granos con un calcetín y arroz seco o frijol seco, ciérrelo bien con una liga.
- Construya un “río” usando dos cuerdas de brincar o hilo colocadas a 6 pulgadas de distancia en el piso. Rete a su niño a brincar sobre el “agua” sin mojarse los pies. Haga el río más ancho para brincar más lejos. Coloque una toalla de papel o un plato de papel entre las cuerdas para representar “un escalón” para cruzar. Traten de usar varios escalones para balancearse al cruzar el río.

Si su niño tiene dificultades:

- Practique a subir y bajar las escaleras con su niño. Ponga un pie en cada escalón y tome a su niño de la mano. Esto les ayudará a mejorar sus habilidades de equilibrio.
- Bájese al piso con su niño y practique a balancearse en dos rodillas y dos manos. Una vez que su niño pueda hacer esto, practiquen a balancearse en dos rodillas y una mano o una rodilla y una mano.

También:

- Practiquen a equilibrarse parados en un pie hasta contar cinco. Cambien de pie y practiquen a equilibrarse con el otro pie. Para un desafío adicional, traten de hacer esto con los ojos cerrados.
- Juegue a la rayuela con su niño. Esto mejorará muchas habilidades. Si no está seguro cómo jugar, escriba “Cómo jugar a la rayuela” en YouTube para ver un vídeo.
- Libros para sacar: [Quieres jugar?](#) Por Deborah Niland, [Percy juega con cuidado](#) por Stuart J Murphy, [Mi papa es magico](#) por Celso Roman.

El Departamento del Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias, y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta Guía de Recursos que forma parte de *las Bases Sólidas para la Escuela: Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad clave de desarrollo para **los niños de 3 a 4 años de edad** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.



Adaptado de las *Guías para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano del estado de WA, 2012*: “Demostrar coordinación y equilibrio, como cuando camina por una línea o una barra de equilibrio”. *Tocar, Mirar, Escuchar, y Moverse*: Edades de 3 a 4 años, página 60