

Querida familia:

Hoy en mi clase usamos bolsas de frijoles para aprender acerca del equilibrio.

¿Sabía usted que?

- El movimiento ayuda a los niños a que puedan aprender activamente. El cerebro controla el cuerpo. Trabaja más cuando hacemos ejercicio. Mantiene todas las partes del cuerpo informado acerca de lo que el cuerpo está haciendo. El cerebro permite que todo el cuerpo aprenda durante el ejercicio. El cerebro necesita pensar y controlar los movimientos del cuerpo. El cuerpo se esfuerza por mantener el equilibrio. Los ojos, los oídos y la percepción sobre el espacio trabajan en equipo. Nos ayudan a mantener el equilibrio. Una persona puede sentirse mareada o tener vahídos si pierde el equilibrio.

Ahora le puede preguntar a su hijo:

- Cuéntame que hiciste con las bolsas de frijoles.
- Por qué es importante hacer ejercicio.
- Puedes decirme que partes del cuerpo utilizaste para mantenerte sobre la cinta.

Actividades que puede hacer con su hijo:

- Hacer ejercicio en familia es una excelente manera de mejorar la salud, el estado de ánimo y el potencial de aprendizaje de sus integrantes. Salgan juntos a caminar, jueguen a la pelota o paseen en bicicleta. También pueden hacer actividad física con actividades en la casa, como bailar o jugar a Simón dice.

El vocabulario que puede usar con su hijo:

- **bolsa de frijoles:** pequeña bolsa de tela cerrada que contiene frijoles o bolitas en su interior y que se usa para jugar.
- **equilibrio:** estado en el que el cuerpo se encuentra estabilizado.
- **espacial:** relacionado con el espacio.
- **movimiento:** acción de moverse o una forma de moverse.
- **activo:** siempre haciendo algo; ocupado; lleno de energía.
- **relación:** conexión de cualquier tipo.