



Nombre de los miembros de la familia en el hogar y parentesco

_____ (hijo/a)

_____ (_____)

_____ (_____)

_____ (_____)

_____ (_____)

_____ (_____)

Actividades para hacer en familia

Realiza cada una de estas actividades en familia el día que sea más conveniente. Puedes repetir las actividades durante la semana. Marca la actividad que realizaste con una (x) según el día seleccionado. La meta es poder realizar al menos 7 actividades durante la semana. Al hacer la actividad toma una foto con el celular o la cámara y la envías a la maestra en el Centro. Entrega esta hoja llena al Centro al finalizar la semana.

Área	Fecha: del ____ al ____ del mes de _____	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Evaluando la semana: ¿En qué nivel estás?
	Hacer en familia una carita alegre con frutas y vegetales.								¿Cuántas actividades pudiste realizar? _____ Leyenda: Nivel de Mejoramiento: De una a tres actividades Nivel Satisfactorio: De cuatro a seis actividades Nivel de Excelencia : Siete o más actividades
	Día de comer frutas. ¿Qué frutas comieron? _____								
	Preparar en familia una merienda nocturna divertida.								
	Pon una música divertida e inventen un baile familiar con movimientos ingeniosos (de 3 a 5 min.) Se divertirán!								
	Brincar la cuica en familia, contar los brincos o dar saltos de sapo y contar los saltos. ¿Cuántos brincos o saltos dieron? _____								
	Hacer varias actividades divertidas. Ejemplo: caminar, bicicleta, lanzar balón. ¿Qué actividades hicieron? _____								
	De paseo al aire libre: realiza actividades físicas divertidas y lleva una merienda saludable. ¿A dónde fueron? _____								

Toma agua luego de cada actividad física.

Evita hacer actividades que estén más allá de la capacidad física del niño/a.