

# Cómo Lograr Cminatas

*para preescolares*

**A sentarse menos y a moverse más! Para mejorar la salud y el aprendizaje, esté activo todos los días!**



## PASEO DE COLORES!

Trate de encontrar cosas con la mayor cantidad posible de colores en su paseo.



## CAMINAR EN FORMA!

Lleve cuenta de todas las cosas que vea mientras camina que son de una forma particular (círculo, cuadrado, triángulo, rombo, trapezoide, cuadrilátero).



## PASEO DE ANIMALES!

Mientras camina trate de encontrar los más animales diferentes posibles.



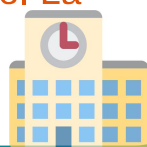
## PASEO NUMÉRICO!

Cuente el número de buzones, carteles de calles, árboles, grietas en la acera, u otras cosas familiares mientras camina.



## PASEO DEL TIEMPO!

Mientras camina, pare en diferentes puntos en el camino y pregúntele a su niño o niños cuánto tiempo creen que han estado caminando. La persona que más se acerque al tiempo correctogana..



## PASEO DEL ALFABETO!

Mientras camina, trate de encontrar cosas que empiezan con las letras del alfabeto. Empiece con la letra A y trate lo más posible de no brincar letras.