

TIPS Y CONSEJOS PARA LA #CUARENTENA

¡Empecemos la semana con energía!



Hacer ejercicio nos ayuda a empezar bien el día, y la semana! Los invitamos a animarse a bailar con los niños, así aprovechamos de compartir, activarnos y pasarlo bien. Aquí algunos links de bailes entretenidos

- Baile paso a paso para aprender en familia

<https://youtu.be/CQx5X8PDd5o>

- Cabeza, hombros, rodilla y pie

<https://youtu.be/71hiB8Z-03k>

- Juegos de ritmos

<https://youtu.be/0wuh7NPeB6Q>