



MUÉVASE MÁS

BAILA COMO UNA ESTRELLA

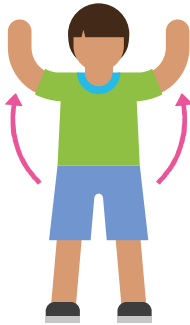
Tus hijos necesitan mantenerse activos para estar saludables. Es importante proponerles actividades divertidas que puedan realizar cuando están en casa.

Unidos por Niños Saludables creó una divertida coreografía con la canción del programa "Hermosa Esperanza". Este baile mantendrá a tus hijos activos en la comodidad de tu casa y podrán convertirse en estrellas del baile de manera muy sencilla y divertida.

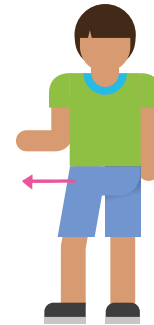
UNIDOS
POR NIÑOS SALUDABLES®

Instrucciones:

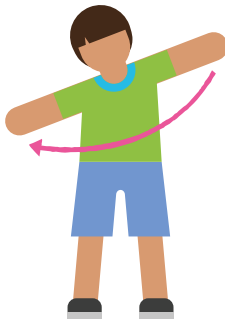
1 Levanta los brazos sobre la cabeza en un movimiento circular.



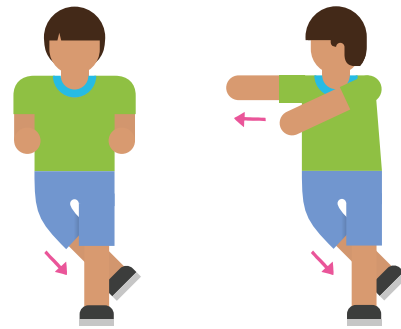
2 Mientras mueves los brazos, da un paso a la derecha, después uno a la izquierda.



3 Extiende los brazos hacia fuera y gira a la derecha como un avión. Después haz lo mismo a la izquierda.



4 Cruza la pierna izquierda detrás de la derecha y chasquea los dedos al frente. Después haz lo mismo pero ahora cruzando la pierna derecha detrás de la izquierda.



5 Salta y levanta los brazos en el aire mientras das vueltas en un círculo.



6 Levanta el brazo derecho sobre tu cabeza dos veces, después haz lo mismo con el brazo izquierdo.

