

Choose Health LA Child Care

Una vida saludable empieza con usted



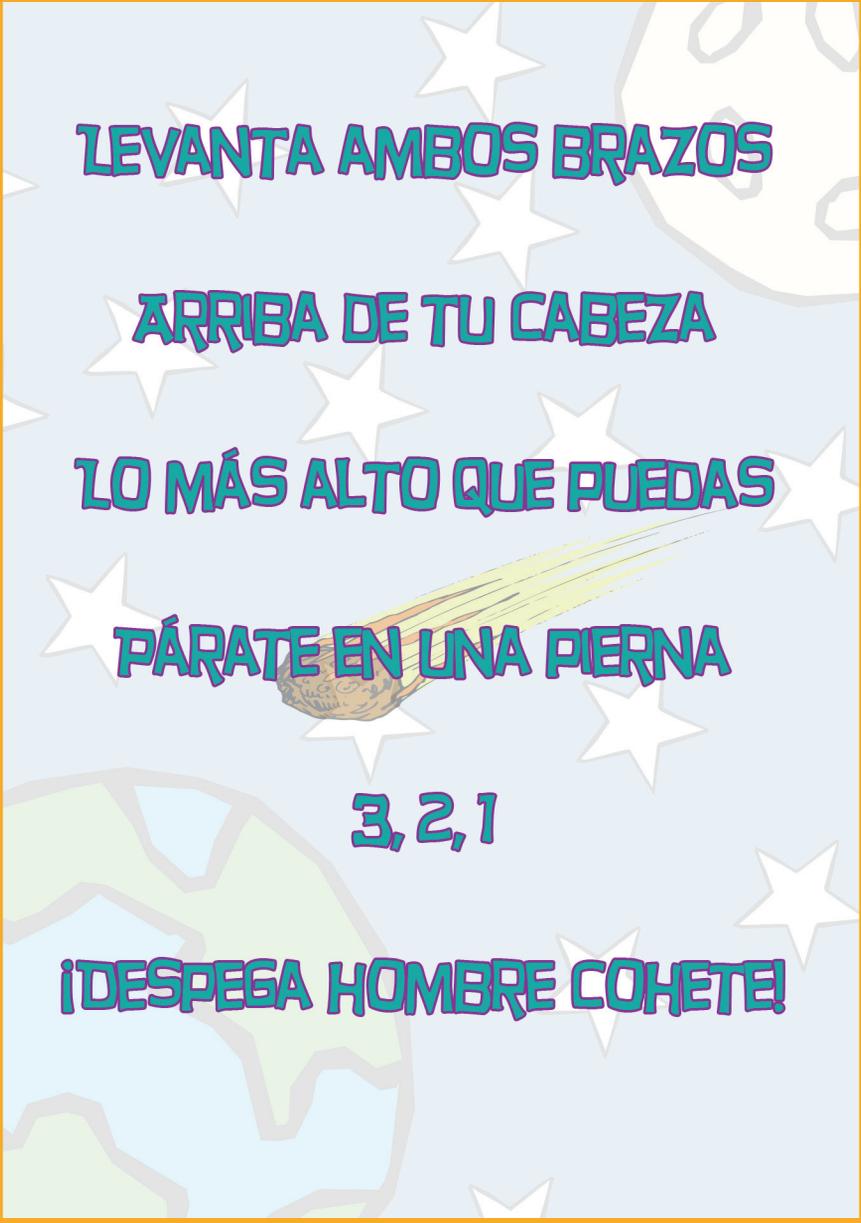
ESTIRAR Y PENSAR



TARJETAS DE ACTIVIDADES

EL COHETE



The background is a light blue sky filled with white stars of various sizes. In the upper right corner, there is a large, pale yellow moon with some faint grey markings. In the lower left corner, there is a stylized green and blue planet. A yellow and orange meteor streaks across the center of the page, leaving a long, bright trail.

LEVANTA AMBOS BRAZOS

ARRIBA DE TU CABEZA

LO MÁS ALTO QUE PUEDES

PÁRATE EN UNA PIERNA

3, 2, 1

¡DESPEGA HOMBRE COHETE!

La Mariposa





Linda mariposa

Toma asiento

Estira tus alas

Y Detén tus pies

Acorta tus alas y

¡ Vuela, vuela, vuela !

Patas de Perrito

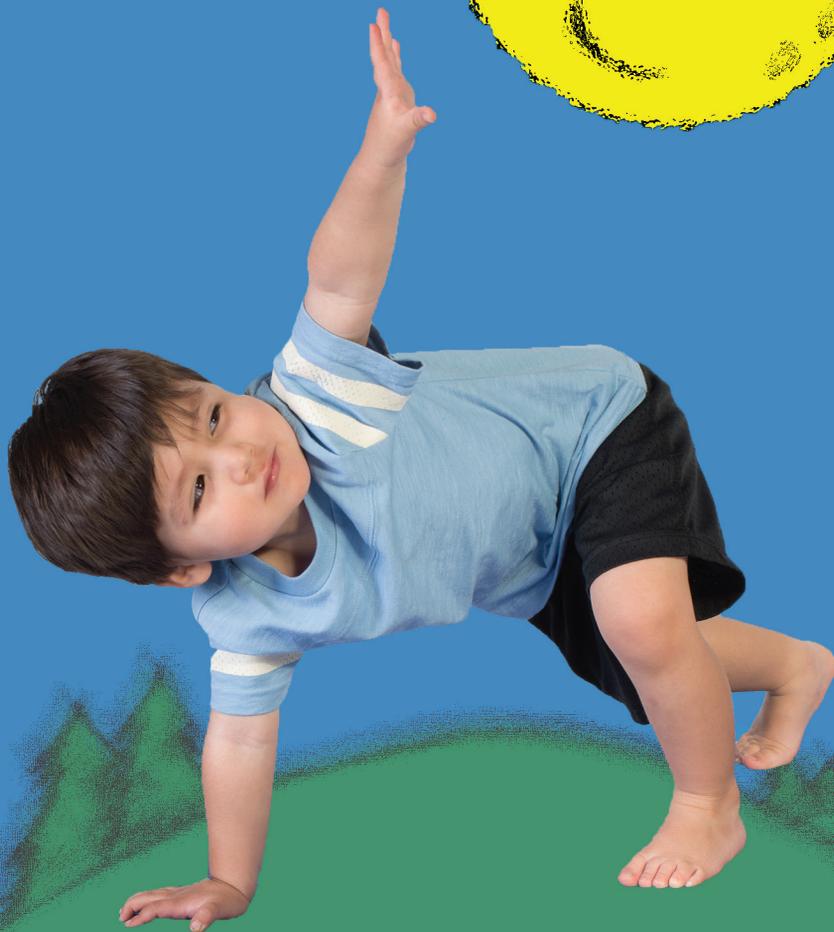


Recáchate

**PARA ALCANZAR EL HUESO
ESTIRA TU ESPALDA**

En esta POSE DE PERRO

Alcanza La Luna





**Un pie hacia
adelante**

Un pie hacia atrás

Una mano abajo

**Y a estirarte una vez
más**



Bebé Gladiador





Mamos abajo, Pies abajo

Parea hacia atrás

Apunta los dedos del pie

Y sostén tu pose

Salto de Rana



A vibrant, cartoon-style illustration of a pond. In the foreground, a green frog is perched on a lily pad. To the left, tall green reeds with brown seed pods stand in the water. A dragonfly with orange and black wings is flying in the air above the pond. The water is light blue with several green lily pads and pink flowers. The background shows a bright yellow sun and a light blue sky with soft white clouds. The entire scene is framed by a thick orange border.

Has una sentadilla

Manos en el piso

BRINCA, RIBBIT

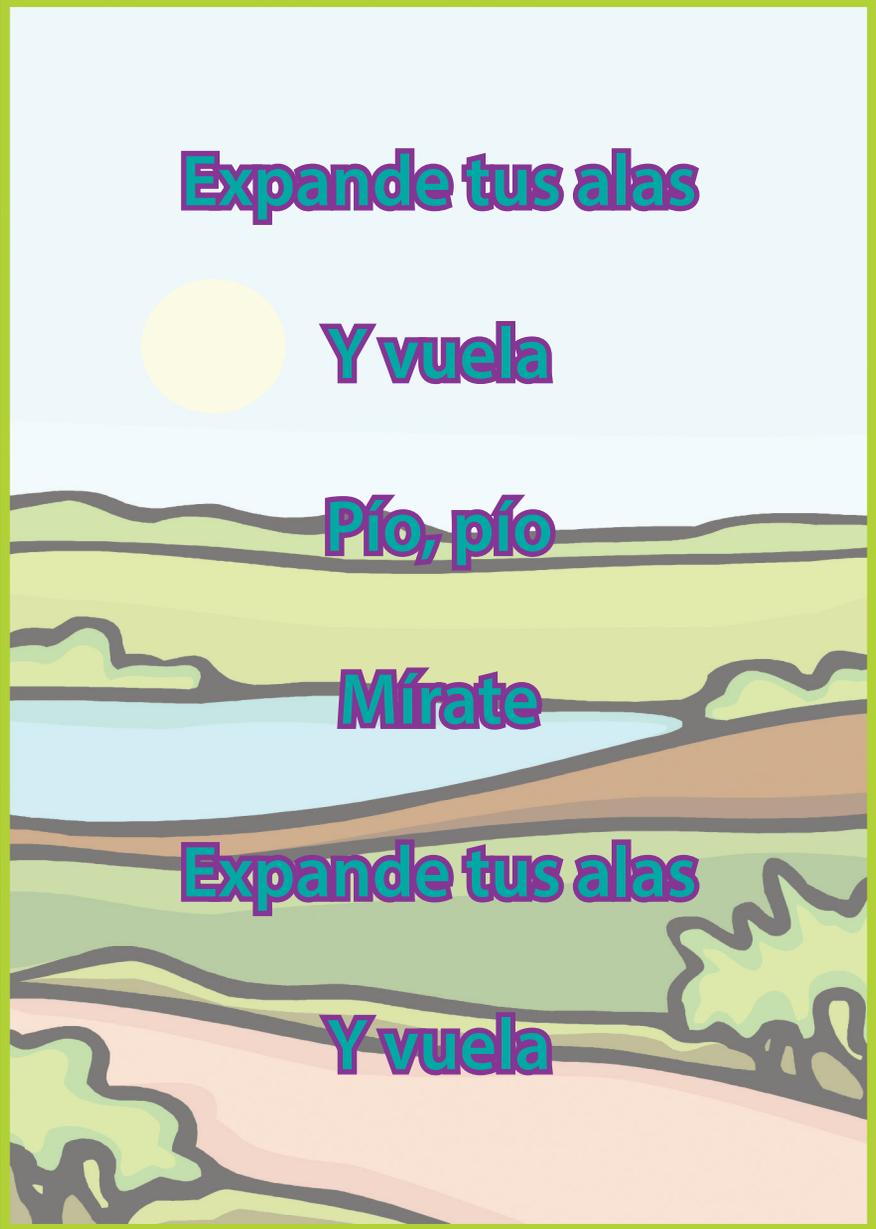
BRINCA, RIBBIT

¿LO PODRÍAS HACER

UNA VEZ MAS?

EL PÁJARO





Expande tus alas



Y vuela

Pío, pío

Mírate

Expande tus alas

Y vuela

LA ESTRELLA DE MAR





Brilla, brilla

Estrellita de mar

abre tus brazos

Y piernas

**Lo más que puedas y
vuelve a brillar**

RUGIDO DEL LEÓN



PIERNAS HACIA ABAJO

BRAZOS PLANOS

EMPUJADOS HACIA ARRIBA

CON LA CABEZA ALTA

GRITA Y RUGE COMO LEÓN

COBRA FLEXIBLE



ACUÉSTATE PLANO HACIA ABAJO
APUNTA LOS DEDOS DE LOS PIES
TEMPÚJATE HACIA ARRIBA
ESTIRA LA CABEZA
¡LO MÁS QUE PUEDASI!

POSE DE PRETZEL





**BRAZOS EN
UN CÍRCULO**

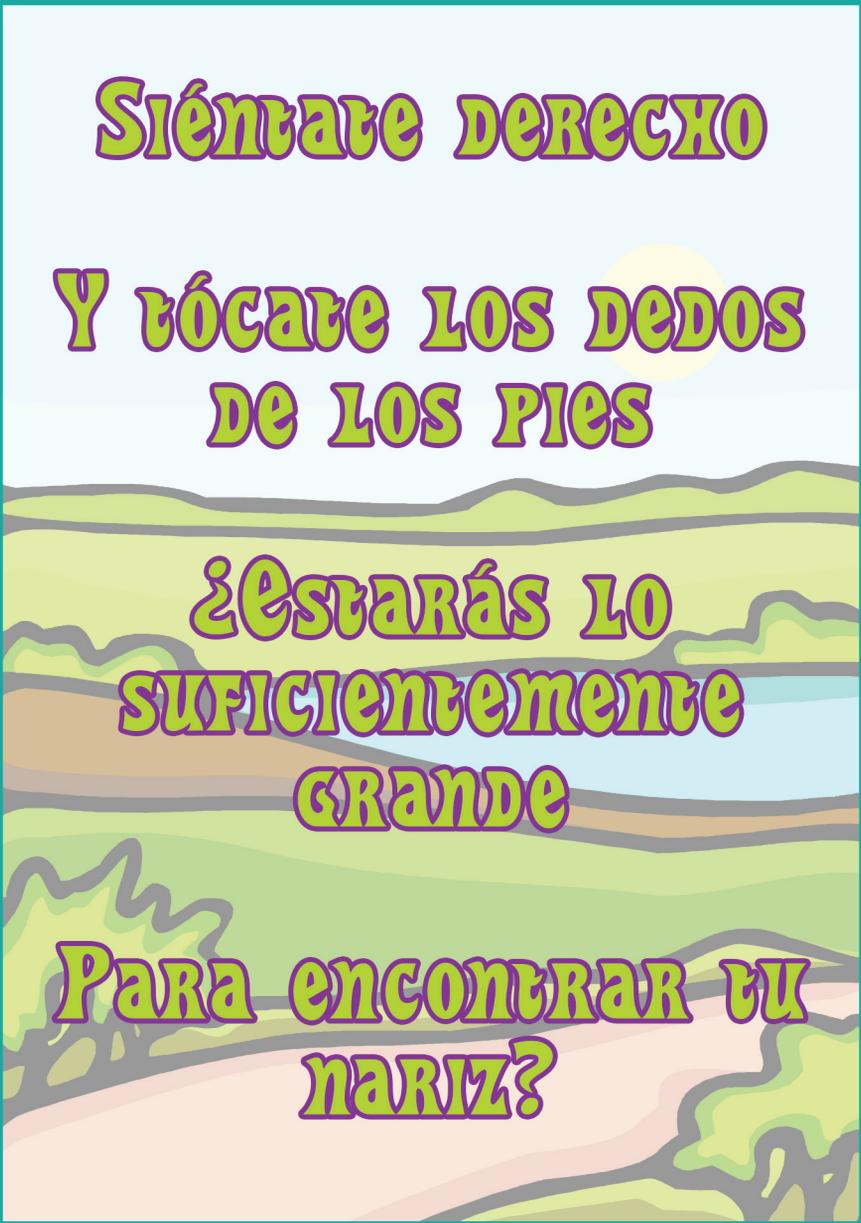
**PIERNAS
ENTRELAZADAS**

**TE MIRAS COMO UN
PRETZEL**

**SI TE PUEDES
ESTIRAR ASÍ**

Toca tus Dedos de los Pies





SIÉNTATE DERECHO

**Y TÓCATE LOS DEDOS
DE LOS PIES**

**¿ESTARÁS LO
SUFICIENTEMENTE
GRANDE**

**PARA ENCONTRAR TU
NARIZ?**

Saveo De Bebé





**Bebé en movimiento
En sus manos y rodillas**

Moviendo y gozando

**¡ven hacia mí, jugando y
cambiando!**

Sentarse y Meditar

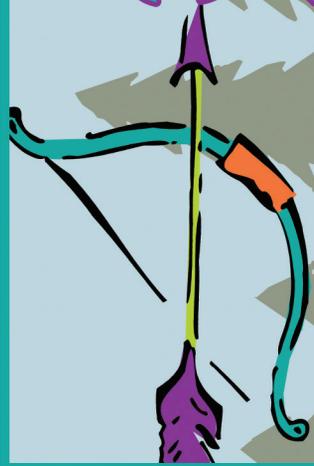


SIÉNTRABE SIN MOYERBE

**CONCÉNTRABE
PROFUNDAMENTE**

**ESCUCHA EL SONIDO
DEL LABIDO DE
TU CORAZÓN**

ARCO Y FLECHA





Tomar sus bobillos

en un arco

Y dejar que tu flecha

¡Siga, siga, siga!

Estiramiento en Y





Abajo en el piso



**Con tus piernas separadas
Inclinare hacia el frente
¡Sonríe, sonríe, sonríe!**

Inseco





Mientras ve siembras En el PISO Levanta tus amebas Y mira a tu alrededor

PIEDRA

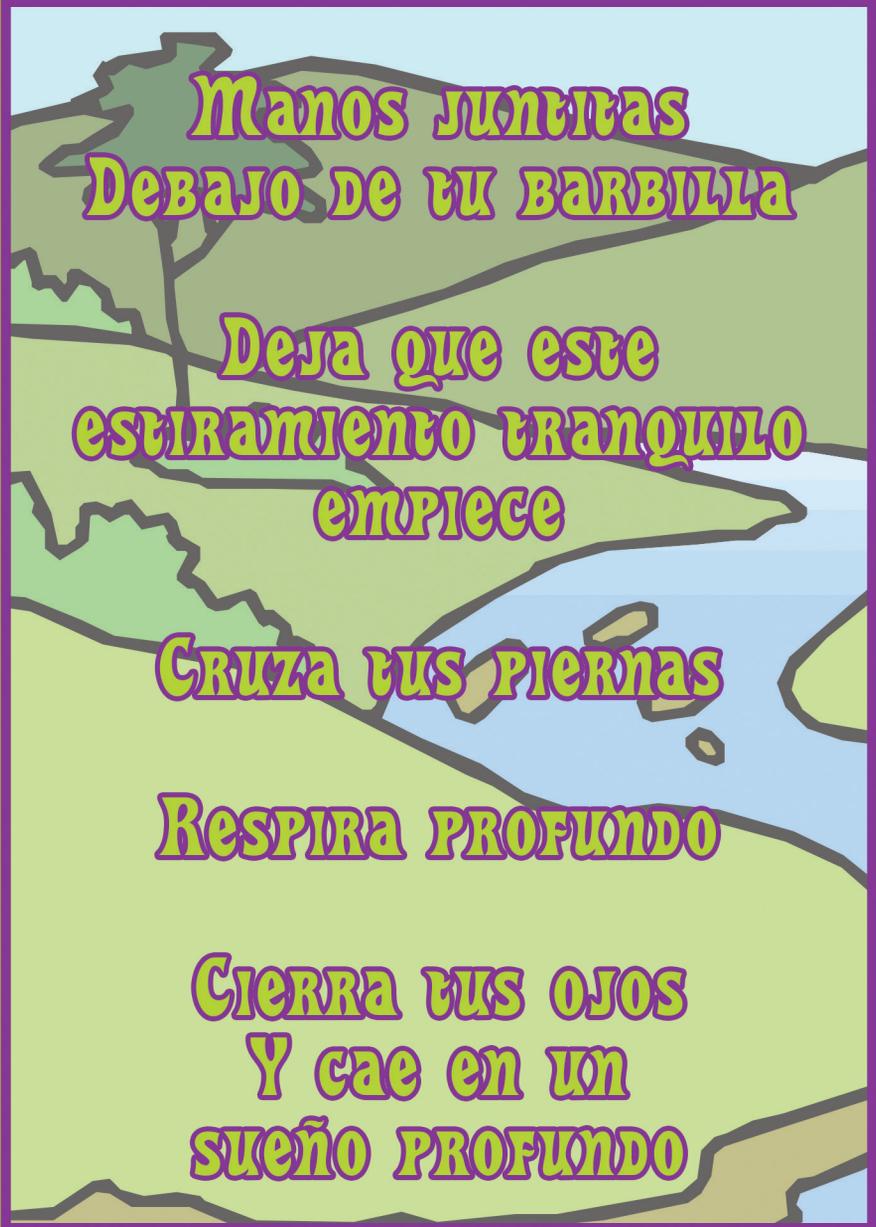


**Descansando bajo el sol
Después de un largo
Día de diversión**

**Con tus rodillas hacia el pecho
Y tu cabeza hacia abajo
Estira tus brazos
¿Hagamoslo de nuevo?**

Serenidad





**Manos juntas
Debajo de tu barbilla**

**Deja que este
estiramiento tranquilo
empiece**

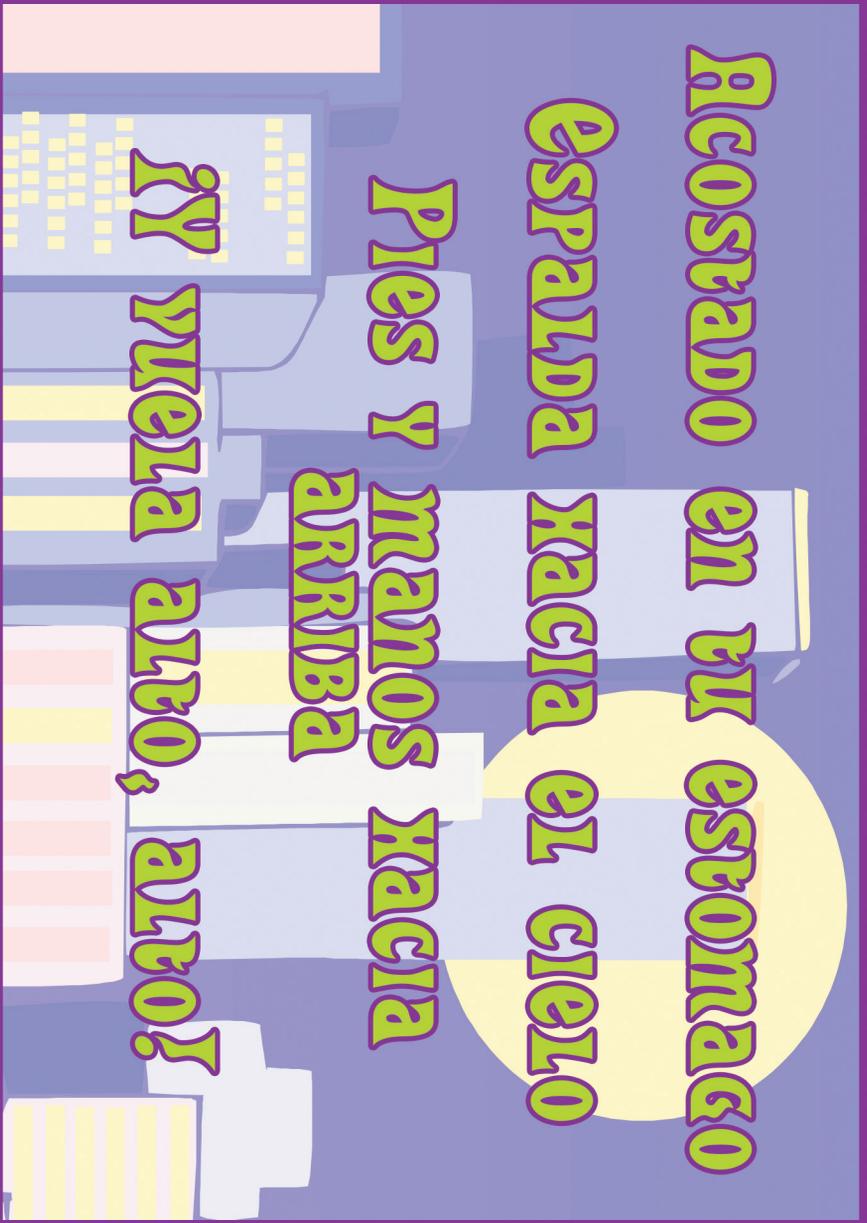
Cruza tus piernas

Respira profundo

**Cierra tus ojos
Y cae en un
sueño profundo**

SUPERHÉROE





**Reclinado en tu estomago
Espalda hacia el cielo
Pies y manos hacia
arriba
¡Y vuelva alto, alto!**



Choose
Health LA
Child Care



Hecho posible por fondos de
First 5 LA por medio del
Departamento de Salud del
Condado de Los Angeles

