

Objective 1

Regulates own emotions and behaviors

b. Follows limits and expectations

Related Objectives: 1a, 2a, 2c, 5, 6, 8a, 8b, 11a

What You Do

- 1. Write the following words on index cards: *twist, wiggle, shake, sink, rise, bend, and stretch.***
- 2. Play lively instrumental music at a low to medium volume.**
- 3. Say, “Look down and see where you standing. Let’s see if we can stay in our spot as we move.” Call out the words from the index cards and demonstrate the movements, e.g., “Let’s shake! Let’s wiggle!”**
- 4. Change the sequence of the movements and repeat the instructions.**

- **Shorten the sequence for young toddlers, e.g., do three movements, and then run around in a circle.**
- **Encourage children to lead the group with their own sequences.**
- **Repeat the activity, but vary the tempo of the music, e.g., fast, slow.**
- **Encourage children to work with a partner and mirror each other's movements.**
- **Hold infants securely in your arms as you perform the movements.**

Objetivo 1

Regula sus emociones y su comportamiento

b. Sigue los límites y expectativas

Objetivos relacionados: 1a, 2a, 2c, 5, 6, 8a, 8b, 11a

Qué hacer

- 1. Escriba las siguientes palabras en tarjetas: *torcernos, menearnos, sacudirnos, agacharnos, levantarnos, doblarnos y estirarnos.***
- 2. Ponga música instrumental alegre a un volumen no muy alto.**
- 3. Diga, “Miren hacia abajo y vean dónde están parados. Veamos si podemos permanecer en el mismo lugar mientras nos movemos”. Lea en voz alta las tarjetas y demuestre los movimientos, por ejemplo, “¡Vamos a sacudirnos! ¡Vamos a menearnos!”**
- 4. Cambie la secuencia de los movimientos y repita las instrucciones.**

- **Acorte la secuencia para los niños en edad de aprender a caminar más pequeños, por ejemplo, haga tres movimientos y después corra alrededor en círculo.**
- **Anime a los niños a liderar el grupo con sus propias secuencias.**
- **Repita la actividad, pero varíe el ritmo de la música, por ejemplo, rápido, lento.**
- **Anime a los niños a trabajar con un compañero y a imitar cada uno los movimientos del otro.**
- **Sostenga a los bebés en sus brazos de forma segura mientras realiza los movimientos.**