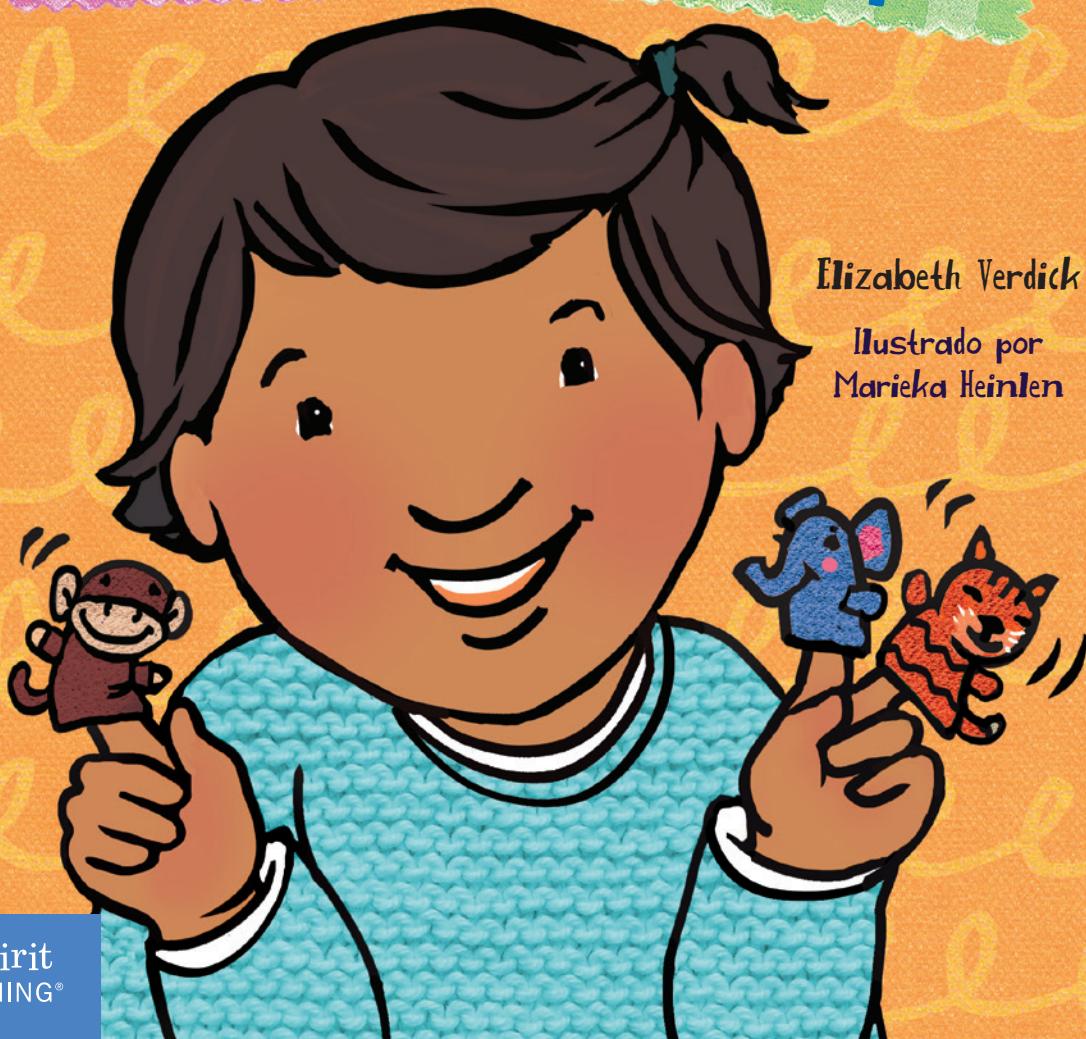


Wiggly Time

¡A mover
el cuerpo!



Elizabeth Verdick

Ilustrado por
Marieka Heinlen

Feeling giggly-squiggly?

¿Quieres reír y ponerte
en movimiento?



It's **WIGGLY TIME!**

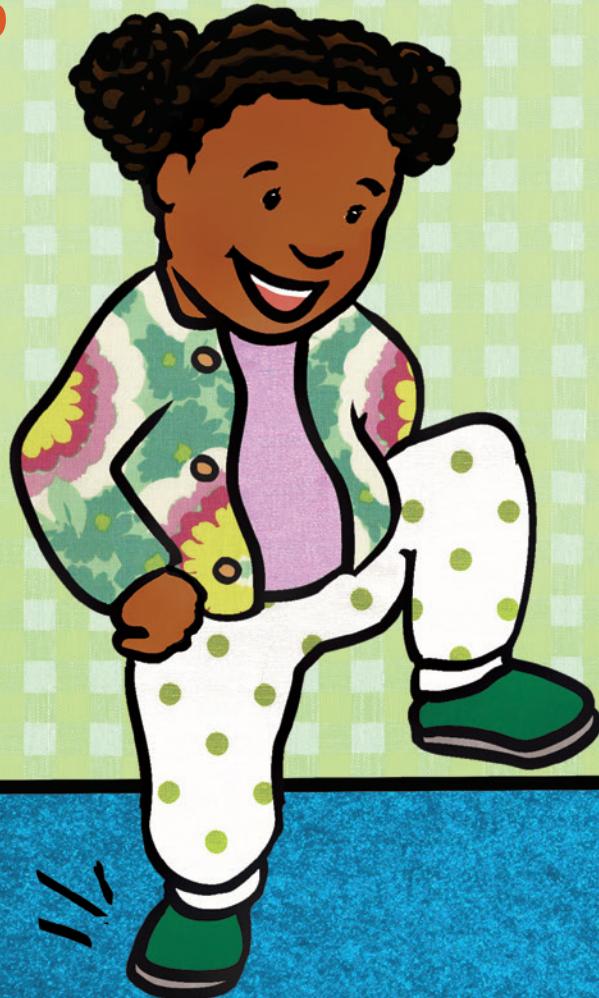
¡A **MOVER EL CUERPO!**



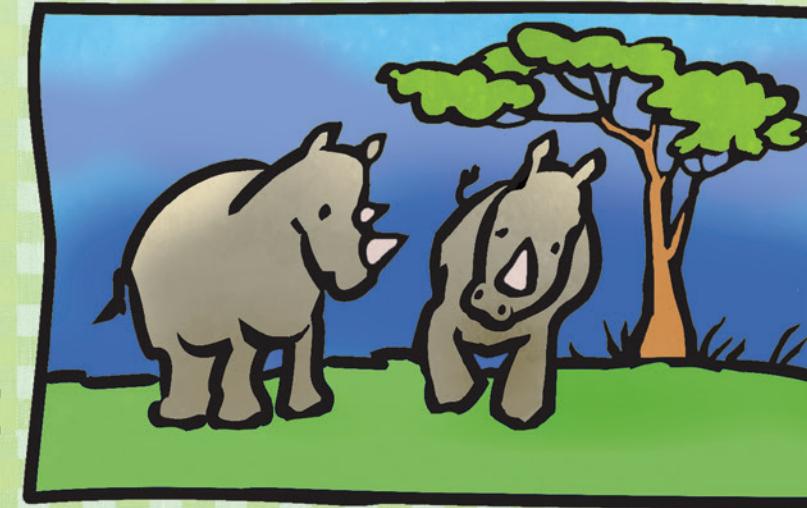
Let's walk like rhinos.

Camínemos como rinocerontes.

Stomp
Pam



clomp
pom



BOOM!
¡PUM!



Wiggly Time Tips for Parents & Caregivers

Toddlers learn best through movement—and activity builds muscle strength, coordination, and balance, as well as grows social and emotional skills. As you read *Wiggly Time*, encourage your child to move and groove!

- **Know daily guidelines.** For little ones, general activity guidelines include at least 30 minutes of adult-led physical activity per day, at least 60 minutes of child-led physical activity per day, and no more than 60 inactive minutes at a time, except when sleeping.
- **Be “movers” together.** Play together indoors and out, or try a movement program—especially one that invites caregivers to join in. Try to be aware of (and avoid) sitting for long periods yourself, especially looking at screens. Let children see you be a mover too!
- **Make room for active indoor play.** Set up some rugs, pillows, or mats, and then stretch, crawl, and roll together. Try movement activities like Follow the Leader or simplified Simon Says.
- **Add a soundtrack.** Children love music. So turn some on and lead young children in movement activities that include fast and slow, big and little, loud and quiet.
- **Find fun energy-releasers.** Daily transitions go more smoothly if you give your child ways to release pent-up energy. If your toddler has to wait five more minutes for dinner, call out some of this book’s moves. While waiting in line, encourage stillness with “Freeze like ice.” Try “Sun’s out, let’s melt” to encourage floor time and relaxation. And remember: wiggling fingers and toes can be a good way to get the sillies out.



Consejos para padres y cuidadores al momento de mover el cuerpo

Los niños pequeños aprenden mejor mediante el movimiento, y la actividad física los ayuda a fortalecer los músculos, favorece la coordinación y el equilibrio, y les permite desarrollar aptitudes sociales y emocionales. Cuando lean juntos ¡A mover el cuerpo!, aliente al niño a hacer los movimientos que se muestran.

- **Conozca las recomendaciones diarias.** Para los más pequeños, en general se recomiendan al menos 30 minutos por día de actividad física dirigida por un adulto, al menos 60 minutos por día de actividad física dirigida por el niño y no más de 60 minutos seguidos de inactividad, salvo cuando el niño esté durmiendo.
- **Muévase juntos.** Jueguen juntos bajo techo y al aire libre, o prueben con algún programa orientado al movimiento, en especial uno que invite a los cuidadores a participar. Evite pasar mucho tiempo sentado, sobre todo mirando pantallas. ¡Deje que el niño vea que usted también se mueve!
- **Prepare un espacio para juegos activos bajo techo.** Ponga alfombras, almohadas o colchonetas y estírense, gateen y rueden juntos. Pruebe con actividades de movimiento como seguir al líder o versiones simplificadas de Simón dice.
- **Sume una banda sonora.** A los niños les encanta la música. Así que ponga unas canciones y guíe al niño para que realice actividades que incluyan movimientos rápidos y lentos, grandes y pequeños, ruidosos y silenciosos.
- **Busque maneras divertidas de descargar energía.** Las transiciones del día saldrán mejor si le ofrece al niño formas de descargar la energía acumulada. Si el pequeño debe esperar cinco minutos para cenar, pídale que haga algunos de los movimientos de este libro. Mientras aguardan haciendo fila, anímelo a quedarse quieto diciendo: “Me congeló como el hielo”. Para invitarlo a relajarse en el suelo, pruebe con: “Salió el sol. ¡A derretirse!”. Y recuerde: mover los dedos de las manos y los pies también puede ser una buena manera de descargar energía.