



La rayuela es un juego divertido que personas de todas las edades pueden compartir.

Materiales: Para jugar fuera, necesitarás un espacio abierto en la acera y un trozo de tiza. Para jugar dentro, necesitarás cinta adhesiva de colores (como la cinta que se usa para pintar) y un espacio abierto en el suelo.

Cómo dibujar la rayuela

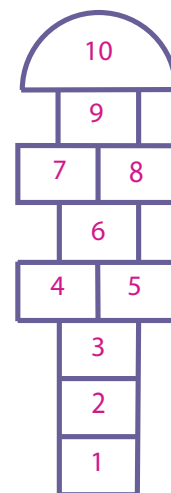
Con la tiza o la cinta adhesiva, dibuja una rayuela como la que te mostramos al lado.

Cómo jugar

1. Para empezar, todos forman una fila frente al primer recuadro.
2. Cada persona toma su turno y salta sobre los números en orden del 1 al 10 alternadamente primero en un pie y luego con los dos pies.
3. Una vez que todos lo hayan hecho, volverán a comenzar. Solo que esta vez se saltarán el primer recuadro. La próxima vez se saltarán el segundo recuadro, ¡y así hasta terminar la rayuela!

Opciones:

- Para los niños más pequeños: jueguen juntos saltando sobre la rayuela de maneras divertidas. ¡Jueguen a ser un conejo, un canguro o una rana!
- Para los niños mayores: dígalos que, si pisan una raya o saltan en un cuadro sin seguir el orden correspondiente, tendrán que parar y formarse al final de la fila.



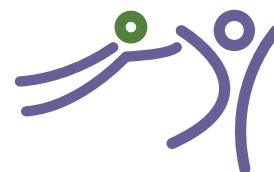
¡Usa tu imaginación!

Dibuja una rayuela con recuadros de tamaños diferentes, o con un diseño diferente. ¡Incluso pueden tratar de recorrerla de espaldas!

Hay muchas rimas que se usan al jugar a la rayuela. Puedes buscarlas en línea. Aquí está una de ellas:

Uno, dos, me pongo mis zapatos

Uno, dos, me pongo mis zapatos
Tres, cuatro, doy un portazo
Cinco, seis, tomo estas ramitas
Siete, ocho, las pongo derechitas
Nueve, diez, gallina gordita.



¡Visiten TexasWIC.org para ver recetas fáciles y saludables para seguir jugando juntos!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2017 Todos los derechos reservados.



TEXAS
Health and Human
Services

