



**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

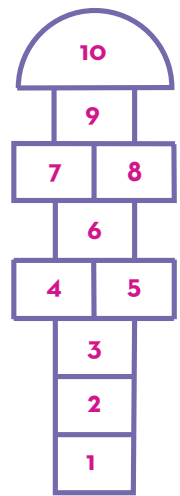
Con la tiza o la cinta adhesiva, dibuja una rayuela como la que te mostramos al lado.

### 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](http://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

