

## Vamos a jugar afuera

### Jugar juegos y actividades afuera le va a ayudar a su niño a:

- Ser activo y permanecer sano
- Conectarse, interactuar, y cooperar con otros que juegan
- Explorar y aprender sobre la naturaleza



### Ideas para probar con su niño:

- Diríjense al parque: colúmpiense, resbálense en la resbaladera y juntos jueguen con carritos en el arenero. En el patio, jueguen carreras hasta un árbol, o pateen o lancen una pelota.
- ¡Jugar a la traes es una manera de poner a todos correr! El que la 'trae' toca a otro niño en el juego y el nuevo que la 'trae' tiene que agarrar a alguien más.
- Den un paseo por la naturaleza o vallan a un safari de bichos para cazar arañas e insectos.
- Agarren gis y haga un curso de rayuela o un dibujo en la acera.

### Si su niño tiene dificultades:

- Haga tiempo diario para diversión y juego al aire libre. Los niños pequeños deben jugar activamente por lo menos 60 minutos al día.
- Firmemente apague el videojuego o la TV y salga afuera con su niño. Lleve gis, un balón de fútbol, o hasta una pelota de béisbol de plástico y un bate para que jueguen juntos.
- Soplen burbujas. Mirar cuantas pueden agarrar puede ser increíblemente divertido para los pequeños.

### También:

- En el patio o un lugar con pasto jueguen un juego de Simon dice, La búsqueda Para ver las reglas acuda a <http://cosquillitassenlapanza2011.blogspot.com/2011/12/juegos-y-actividades-infantiles-al-aire.html> [http://www.escuelaenred.ws/trabninios/juegos/juego\\_sparaairelibre.html](http://www.escuelaenred.ws/trabninios/juegos/juego_sparaairelibre.html)
- Hagan fichas de movimiento (brinca, salta, retoza, respinga, da vueltas, corre) y deje que los niños saquen una ficha y hagan ese acto. Esto también funciona muy bien adentro en un día lluvioso.



El Departamento del Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias, y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta Guía de Recursos que forma parte de *las Bases Sólidas para la Escuela: Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad clave de desarrollo para **los niños de 3 a 4 años de edad** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.

Adaptado de las *Guías para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano del estado de WA, 2012*: "Participar en una variedad de actividades de juego y movimiento activo. Jugar al aire libre". *Creciendo Saludable*, Edades de 3 a 4, página 61