



Juega todos los días

Ideas de diversión para una familia activa



Bloomington • Edina • Richfield • Eden Prairie

Esta guía fue elaborada por Salud Pública de Bloomington
Financiación proporcionada por UCare Action for Healthy Kids Minnesota

Tabla de Contenido

Ideas de diversión para toda la familia*

	Página
En Bloomington	1
En Richfield	3
En Edina	5
En Eden Prairie	6
En la Área Metropolitana	7
Para jugar en casa	8
Recursos	9

*Esta guía ofrece una muestra de oportunidades, para las familias con niños pequeños, para divertirse mientras están activos. No incluye todo lo disponible

Bloomington

Bloomington Family Aquatic Center

301 East 90th Street

www.ci.bloomington.mn.us – palabra clave “Parks and Recreation”

952-563-8877

Actividad: Natación

Horario:

Abierto Junio - Agosto

De Lunes a Viernes, 11:00 a.m.- 8:00 p.m.

Sábado y Domingo, 11:00 a.m.-7:00 p.m.

Costo:

Gratis para niños menores de 1 año

1-5 años de edad – \$6.00, y \$5.00 después de las 5:00 p.m.

6-54 años de edad – \$8.00, y \$6.00 después de las 5:00 p.m.

55+ – \$6.00, y \$5.00 después de las 5:00 p.m.

Ayuda financiera – solicite asistencia financiera para el verano entre Enero y Abril

Otros:

Juegos acuáticos (niños menores de 5 años)

8:00 a.m.-10:00 a.m., Lunes y Viernes

Costo: \$4.50 por niño

Bloomington Ice Garden and Armory

3600 West 98th Street

www.ci.bloomington.mn.us – palabra clave “Ice Garden”

952-563-8841

Actividad: Patinaje en pista cubierta abierta al público

Horario:

Sujeto a cambios; llamar o verificar en la página Web que días y a que horas

Costo:

Menores de 17 años – \$3.00

Adultos – \$4.00

Alquiler de patines – \$2.00

Afilas las cuchillas de los patines – \$4.00

Bush Lake Park

9140 East Bush Lake Road

www.ci.bloomington.mn.us – palabra clave “Bush Lake Beach”

Actividad:

Juegos infantiles, pavimentado y sin pavimentar, senderos para caminar, playa y natación, cancha de voleibol en la arena

Horario:

Playa – Junio-Agosto, 10:30 a.m. a 6:30 p.m. diariamente

Costo: \$5.00/carro o \$27.00/pase de la temporada

Dred Scott Playfield/Batting Cage *

10820 Bloomington Ferry Road

www.ci.bloomington.mn.us – palabra clave “Playfields”

952-563-8877

Batting Cage (Jaula de Bateo)

www.clutchhitters.com

612-269-7653

Mini-Golf

http://linksminigolf.com

952-941-2444

Actividad:

Juegos infantiles, 6 canchas de tenis, 2 de balonpié/football, 3 de voleibol, 2 de baloncesto, una de mini-golf (\$6.00, \$5.00 para niños menores de 12 años y 62+), jaula de bateo (12 lanzamientos por un \$1, descuentos especiales disponibles en la página Web)

Horario (mini-golf):

Junio 1 - Agosto 31, 10:00 a.m.-10:00 p.m.

Costo: GRATIS excepto cuando se indica en el programa “Activities”

Gene C. Kelly Youth Playfield *

185 East 102nd Street

www.ci.bloomington.mn.us – palabra clave “Playfields”

952-563-8877

Actividad:

Juegos infantiles, 2 canchas de tenis, 3 de balonpié, una de baloncesto, 1 diamante de béisbol, 3 de softbol, una pista de patinaje iluminada

Costo: GRATIS

Hyland Recreation Center (Chutes and Ladders)

10145 Bush Lake Road

www.threeriversparkdistrict.org

763-694-7687

Actividad:

Estructura de juego que incluye deslizadores en forma de tubo, planos y en espiral que van desde 10’ hasta 50’; área de juego pequeña con deslizador, columpio y equipo para escalar para niños menores de 5 años, así como para personas con discapacidad, ubicada en la misma zona

Horario: 9:00 a.m.-9:00 p.m.

Costo: GRATIS

* Para una completa información acerca de la lista de los parques de Bloomington vaya a: www.ci.bloomington.mn.us – palabra clave “Parks and Recreation”

Bloomington (cont.)

Indoor Open Swim

Community Education

www.bloomingtonrichfieldcommunityeducation.com
952-681-6132

Valley View Middle School Pool

8900 Portland Avenue South
www.bloomingtonrichfieldcommunityeducation.com
952-681-6134

Horario: Llamar o verificar en la página Web

Costo: (disminución del precio de admisión):

Por persona – \$5.00

Por familia – \$7.00

Información de becas – 952-681-6132

Minnesota Valley National Wildlife Refuge

3815 American Boulevard East
www.fws.gov/midwest/minnesotavalley
minnesotavalley@fws.gov
952-854-5900

Actividad:

Una amplia variedad incluyendo montar en bicicleta, excursiones, pasear el perro, esquí de fondo

Horario: Durante todo el año, llamar o verificar en la página Web

Costo: GRATIS

Open Play Time

The Pond
9600 3rd Avenue South
www.bloomington.k12.mn.us/community_ed/early.html
952-681-6200

Actividad:

Salón especialmente diseñado para niños entre los 18 meses y la edad pre-escolar; no pre-registración requerida

Horario: En cualquier momento durante horas de clase; verificar en la página Web

Costo:

Un pase – \$7.00

Cinco pases – \$30.00

Diez pases – \$50.00

Parks and Recreation

www.ci.bloomington.mn.us – palabra clave “Spectrum”
spectrum@ci.bloomington.mn.us.

Actividad:

Spectrum, actividades de verano para los jóvenes desde edad pre-escolar hasta 9^o grado

Horario: En el verano

Costo: Puede haber becas disponibles.

Richardson Nature Center

8737 E. Bush Lake Road
www.threeriversparkdistrict.org
763-694-7687

Actividad:

Cuatro senderos separados que varían desde menos de una milla hasta dos millas de largo (senderos que en el invierno se convierten en caminos para hacer paseos bien sea para caminar con raquetas de nieve o a pie), esquí de fondo; para mayor información verifique en la página Web

Costo:

Parqueadero, caminatas – GRATIS

Esquí de fondo – \$4.00

Alquiler de esquís para jóvenes – \$6.00

Alquiler de esquís para adultos – \$8.00

Programas – llamar o verificar en la página Web; puede haber asistencia financiera

Toddler Tuesdays

Mall of America
Highway 494 & Cedar Avenue
www.mallofamerica.com/events
952-883-8800

Actividad:

Varios eventos semanales para los padres/niños, incluyendo arte/artesanía, cuentos, presentaciones de carácter especial

Horario: Martes 10:00 a.m.-12:00 p.m.

Costo: GRATIS

Otros:

Una comida GRATIS para niño con la compra de una para adulto en varios restaurantes del centro comercial

Bloomington (cont.)

Valley View Playfield *

9000 Portland Avenue South
www.ci.bloomington.mn.us – palabra clave “Playfields”
952-563-8877

Actividad:

Juegos infantiles, parque para patinar, 6 canchas de tenis, 2 de baloncesto/tribuna de juego, 11 diamantes de softball, 5 de béisbol, 3 canchas de balonpié, una de fútbol, 24 canchas para el juego de herradura, 4 de bocce ball, una de voleibol, Centro acuático para la Familia (costo de admisión – vea **Bloomington Family Aquatic Center**)

Costo: GRATIS excepto cuando se especifique

Richfield

Adventure Gardens Mini Golf

6335 Portland Avenue South
612-861-9169

Actividad:

Área de Mini-Golf de 18 hoyos rodeada de atractivos jardines, áreas verdes, cascadas, lagunas y arroyos

Costo (todos los días de la semana antes de las 5:00 p.m.):

Jóvenes – \$3.00
Adultos – \$4.00

Augsburg Park**

7145 Wentworth Avenue

Actividad:

Sendero para caminar (.4 mi), 6 canchas de tenis, juegos infantiles, cancha de baloncesto, campo de juego, cancha de herradura,

Costo: GRATIS

Indoor Open Swim

Community Education

www.bloomingtonrichfieldcommunityeducation.com
952-681-6132

Indoor Open Swim (cont.)

Richfield Middle School Pool

7461 Oliver Avenue South
www.bloomingtonrichfieldcommunityeducation.com

Horario:

Martes, Miércoles, Sábado – horas en la tarde;
vea la página Web

Costo (disminución del precio de admisión):

Por persona – \$5.00
Por familia – \$7.00

Outdoor Pool and Aquatic Playground

630 E. 66th Street
612-861-9355

Actividad: Piscinas para adultos y niños

Horario: Abierta Junio-Agosto

Lunes-Viernes

Piscina para niños pequeños – 11:00 a.m.-8:00 p.m.

Piscina – 12:00 p.m.-8:00 p.m.

Sábado-Domingo – 12:00 p.m.-7:00 p.m.

Costo:

Niños menores de un año – GRATIS

Niños mayores de un año – \$5.50-\$7.50

* Para completa información de la lista de los parques de Bloomington, vaya a: www.ci.bloomington.mn.us – palabra clave “Parks and Recreation”

** Para completa información de la lista de los parques de Richfield, vaya a: www.richfieldrecreation.com/facilities/cityparks.htm

Richfield (cont.)

Outdoor Skating

Christian Park

6900 Bloomington Avenue

Horario: (Diciembre-Febrero con caseta con calefacción)
Martes, Jueves y Sábado – para el horario, vaya a la página Web: www.richfieldrecreation.com

Costo: GRATIS

Donaldson Park

7434 Humboldt Avenue

Horario: (Diciembre-Febrero con caseta con calefacción)
Lunes, Miércoles, Viernes y Domingo – para el horario, vaya a la página Web: www.richfieldrecreation.com

Costo: GRATIS

Parks and Recreation

www.richfieldrecreation.com

612-861-9385

Actividad:

Una variedad de actividades recreativas de verano para niños, adolescentes y familias

Costo:

Información en la página Web
Asistencia financiera – disponible a través de **Passport Assistance Program**

Picnic Game Kits

612-861-9385

Actividad:

Alquiler de elementos de juego en **Richfield Recreation Services** para Badminton, bocce ball, croquet y voleibol

Horario: Disponible a petición suya, Mayo 1-Septiembre 30

Costo:

\$10.00/día; se requiere \$35.00 de depósito (sujeto a cambios, llamar para verificar los precios)

Richfield Ice Arena

636 East 66th Street

www.richfieldrecreation.com

612-861-9351

Actividad: Patinaje en pista cubierta para el público

Horario:

Verifique en la página Web; sujeto a cambios
Lunes, Martes, Jueves y Viernes – 12:00 p.m.-1:30 p.m.

Miércoles – 6:30 p.m.-8:00 p.m.

Costo:

Entrada – \$3.50

Alquiler de patines – \$2.50

Wood Lake Nature Center

6710 Lake Shore Drive

www.woodlakenaturecenter.org

612-861-9365

Actividad:

Tres millas de senderos para caminar y practicar esquí de fondo (en los meses de invierno); para conservar el hábitat natural, no se permiten mascotas, bicicletas o patines

Horario:

Horario del parque – 5:00 a.m.-11:00 p.m.

Esquí de fondo

Lunes-Sábado – 9:00 a.m.-3:30 p.m.

Domingo – 12:30 p.m.-3:30 p.m.

Costo:

Caminatas – GRATIS

Esquí de fondo

Edades 16-55 – \$6.00

Menores de 16 años y mayores de 55 – \$3.00

Programas para la familia – \$3.00/persona

Edina

Centennial Lakes Park***

7499 France Avenue South
www.enyc.org
952-832-6789

Actividad:

Alquiler de botes de remos, pesca, carreras de botes de vela a control remoto (Martes y Jueves en las noches), croquet y juego de bolos en el césped, mini-golf, patinaje en el hielo, deslizamiento en trineo

Horario: Llamar o verificar en la página Web

Costo:

Llamar o verificar en la página Web
Carreras de botes a control remoto – GRATIS
Mini-golf
Diariamente – \$4.00/persona para 9 hoyos
Diariamente – \$8.00/persona para 18 hoyos

Edina Aquatic Center

4300 West 66th Street
www.ci.edina.mn.us/content/facilities/aquatic_center
612-928-4582

Actividad: Natación

Horario:

Abierto Junio-Agosto
Lunes-Viernes – 11:30 a.m.-8:30 p.m.
Sábado-Domingo – 10:00 a.m.-8:30 p.m.

Costo:

Diariamente – \$9.00
Después de las 6:00 p.m. – \$7.00

Edinborough Park

7700 York Avenue South
952-832-6790

Actividad:

Una de las estructuras de juegos más grandes del país (Adventure Peak) se deben usar calcetines con el equipo

Costo:

Niños – \$5.50/niño
Adultos – GRATIS con un niño que pague admisión
Niños menores de un año – GRATIS
Asistencia financiera, para residentes elegibles

Family Center Gym Time

5701 Normandale Road
www.edina.k12.mn.us/community/familycenter

Actividad: Tiempo de juego en el gimnasio

Horario:

Abierto Octubre 22-Abril 28
Lunes y Jueves, 9:30 a.m.-12:00 p.m.

Costo:

1st niño – \$3.00
Familia máximo – \$5.00

JW Tumbles

3120 Galleria
www.jwtumbles.com
952-922-2660

Actividad:

Gimnasia, juegos infantiles en área cerrada, muro para escalar, trampolín para los niños

Horario:

Para el tiempo abierto del gimnasio llamar o verificar en la página Web

Costo:

Por familia – \$10.00/una hora, durante el tiempo abierto del gimnasio

Southdale YMCA

7355 York Avenue South
www.ymcatwincities.org/locations/southdale.asp
952-835-2567

Actividad:

Los programas incluyen natación, gimnasio para jóvenes y adultos y otro para niños, muro para escalar; sirve a las comunidades de Edina, Richfield, Bloomington, Eden Prairie, y el sur de Minneapolis

Horario: Llamar o verificar en la página Web

Costo:

Llamar o verificar en la página Web
Asistencia financiera disponible; llamar para conseguir una solicitud

***Para información acerca de la lista de los parques de Edina vaya a: www.ci.edina.mn.us/ParksAndFacilities/L2-03_ParkFacilities.htm

Edina (cont.)

YMCA Tri-City Skatepark

7355 York Avenue South
952-835-2567

Actividad:

Parque todo de concreto a nivel del suelo, con armadura continua, cóncava, para monopatines, bicicletas y patinaje extremo; da cabida a una amplia gama de niveles de habilidad con profundidades que van desde 4-12 pies

Horario:

Abierto a mediados de Abril
El horario depende de las condiciones del tiempo

YMCA Tri-City Skatepark (cont.)

Horario:

Horario en el verano

Lunes, Miércoles – 9:00 a.m. hasta el anochecer

Martes, Jueves y Viernes – 12:00 p.m. hasta el anochecer

Sábado, Domingo – 12:00 p.m. – 8:00 p.m.

Costo:

Residentes de Richfield, Bloomington – \$5.00, y \$3.00 después de las 6:00 p.m.

No residentes – \$6.50, y \$4.00 después de las 6:00 p.m.

Asistencia financiera disponible

Eden Prairie

Bryant Lake Park

6800 Rowland Road
www.EdenPrairie.org

Actividad:

Juegos infantiles, disco-golf, senderos para bicicletas y caminatas

Costo: GRATIS

Eden Prairie Center's Soft Play Area

8251 Flying Cloud Drive – lower level
952-941-7650

Actividad:

Área de estructuras de juego para niños de menos de 42" de altura

Costo: GRATIS

Eden Prairie Community Center

16700 Valley View Road
www.EdenPrairie.org
952-949-8470

Actividad: Natación, patinaje y gimnasio para el público

Horario: Llamar o verificar en la página Web

Costo (para visitantes que no son miembros):

Familias – \$13 hasta 4 niños

Adultos – \$4.50

Jóvenes (5-7) – \$4.00

Niños (0-5) – \$3.00

Parks and Recreation

8080 Mitchell Road
www.EdenPrairie.org
952-949-8442

Actividad/Horario/Costo:

Llamar o verificar en la página Web

Asistencia financiera disponible para residentes

Pump it Up

7406 Washington Avenue South
952-943-0052

Actividad:

Salones de rebote, deslizamiento y muro para escalar

Horario:

Menores de 6 años – Martes-Jueves, 10:00-11:30 a.m.

Edades de 6 a 10 años y Familias – Lunes, 6:30-8:30 p.m.

Costo: \$6.00

Round Lake Park Public Beach

16691 Valley View Road
952-949-8447

Actividad:

Natación. En el personal que está en el período abierto en la playa se encuentran salvavidas certificados por la Cruz Roja

Horario: Abierto los veranos, 11:00 a.m.-7:00 p.m. diariamente

Costo: GRATIS

Eden Prairie (cont.)

Staring Lake Park

14800 Pioneer Trail
www.EdenPrairie.org

Actividad:

Patinaje en el hielo, loma para trineos, senderos para esquiar, juegos infantiles, disco-golf,

Staring Lake Park (cont.)

Actividad:

voleibol en la arena, playa, senderos para bicicletas y para caminar

Costo: GRATIS

Área Metropolitana

Children's Museum

10 West 7th Street
St. Paul, MN
www.mcm.org
651-225-6001/ 651-225-6000 (24 hours)

Actividad: Exhibiciones de interactividad para niños

Horario: Llamar o verificar en la página Web

Costo: \$7.95

3rd Domingo del mes – GRATIS

GRATIS cada día con el **Access Passport** para familias de pocos recursos económicos – llamar para mayor información

Cliff Fen Park

120 East Cliff Road
Burnsville, MN

Actividad:

Área de picnic, juegos infantiles, senderos para caminar

Costo: GRATIS

Gleason's Open Gyms

2015 Silver Bell Road
Eagan, MN
www.gleasons.com
651-454-6203

Actividad:

Gimnasio de Gleason Gymnastic School abierto para el público

Horario:

Durante el año escolar; llamar o verificar en la página Web

Costo:

Una familia con un niño – \$6.00
Familia con varios niños – \$8.00

Holland Lake Trailhead – Lebanon Hills

Regional Park

1100 Cliff Road
Eagan, MN

Holland Lake Trailhead (cont.)

Actividad:

Caminatas en la arboleda, esquí de fondo, senderos para caminar con raquetas de nieve; muelle de pesca, área de picnic; canoas, playa (en el sendero del lago Schultz)

Costo:

Admisión al parque – GRATIS
Alquiler de equipo – pago de tarifa

Lake Nokomis

2401 E. Minnehaha Parkway
Minneapolis, MN
www.minneapolisparcs.org

Actividad:

Dos playas supervisadas, botes de vela y canoas, caminos, diamantes para jugar pelota, juegos infantiles especiales para niños de 5 a 12 años

Horario:

Playa principal del lago Nokomis, abierta 7 días a la semana

La playa de 50th Street del lago Nokomis, abierta los fines de semana

Costo: GRATIS excluyendo los botes de vela y las canoas

Rollerdome at the Metrodome

900 South Fifth Street
Minneapolis, MN
www.roller-dome.com
612-825-3663

Actividad: Patinaje en pista cubierta

Horario:

Noviembre-Abril; Llamar o verificar en la página Web acerca de los horarios

Costo:

Adultos – \$6.50
Niños – \$4.50
Estudiantes (13-18) – \$5.50
Alquiler de patines, opcional – \$5.00

Juguemos en el Hogar

Palabras Para Fomentar El Movimiento

Algunas veces sus niños pequeños necesitan una sugerencia de parte de usted para que se muevan. Trate de usar estas palabras:

Corriendo y Brincando

Rápido	Brincando
Despacio	Rebotando
Hacia arriba	Pasar por alto
Hacia Abajo	Perseguendo
Saltando	Galopando

Volteretas, Rodando, Gateando y Escalando

Sobre	Menearse
Debajo	Bajarse
Alrededor	Salto Mortal
A Través	Escabullirse
Arriba	Colgando
Abajo	Maromear

Movimientos Rítmicos y de Equilibrio

Bailando	Girando
Retorserse	Inclinarse
Marchando	Estirarse
Deslizándose	Despacio
Patinando	Rápido

Recibiendo, Lanzando y Pateando

Lanzar por arriba	Lanzando
Lanzar por debajo	Persiguiendo
Saltando	Tirando
Rodando	Revolando
Recibiendo	Pateando

Pretender Juegos e Imaginárselos

Volar como un avión
Correr como un leopardo
Estírarse como un gato
Cantar como un gallo
Saltar como una rana

Persígame, Persígame

2 o más jugadores

En forma juguetona persiga a su hijo/a de manera segura en el jardín, el parque o la casa. Si está afuera, suba y baje colinas, muévase de un lado a otro, rápido y despacio, hacia adelante y hacia atrás. Abrácelo delicadamente cuando lo alcance!

Aro Hula

1 o más jugadores

Equipo: Uno o más aros de plástico

Ponga los aros sobre la acera, el césped, o el piso y deje que su hijo/a brinque o salte hacia adentro y fuera de ellos.

Arrastrándose, Gateando, Trepando

1 o más jugadores

Equipo: Cajas grandes, sillas, mesas, sábanas

Crear un circuito de obstáculos con varios objetos para que su hijo/a pueda pasar por encima, por debajo y a través de ellos. Inténtelo afuera con muebles de jardín y cajas de cartón de varios tamaños. Las cajas grandes de cartón se pueden cortar para crear un túnel o simplemente dejar los dos extremos abiertos.

Estatuas Balarinas

2 o más jugadores

Equipo: Música

Ponga música o toque su propia música y deje que su hijo/a baile. Explíquele a su hijo/a que cuando usted pare la música, todos se deben quedar inmóviles. Empiecen a bailar cuando la música suene de nuevo. Si tiene un equipo de música o una radio portátil, toque la música afuera.

Lea, Corra y Compita

2 o más jugadores

Equipo: Libro de cuentos de acción

Seleccione un cuento de acción favorito y aliente a su hijo/a a imitar las acciones y expresiones del personaje mientras usted le narra la historia en voz alta.

Fuentes de Información

DVDs de Actividades para Niños

Hennepin Co. Libraries

(Estos DVDs los puede conseguir en las Bibliotecas del Condado de Hennepin)

Action Heroes
Easy DVD Kids TV HI-5

Athletic Baby: All-Star
Easy DVD Health ATHLETI

Athletic Baby: Basketball!
Easy DVD Health ATHLETI

Athletic Baby: Walk, Run & Play!
Easy DVD Health ATHLETI

Care Bears. Fitness Fun
Easy DVD Kids TV CARE

Classical Pilates : Kids & Young Adults
Children's DVD Health CLASSIC

Curious Buddies. Let's Move!
Easy DVD CURIOUS

Denise Austin's Fit Kids : a Fun Kids Workout
Children's DVD Health DENISE

Get Active
Children's DVD GET

Sesame Street Happy Healthy Monsters
Easy DVD SESAME

Hip Hop for Kids
Children's DVD Health HIP

Hip Hop for Kids: Pop! Lock! and Break!
Children's DVD Arts HIP

Kideosyncrasy: Volume 1
Easy DVD KIDEOSYNC

Miss Christy's Dance Class Jazz, Tap & Ballet
Children's DVD MISS

Move Your Body
Easy DVD Kids TV HI-5

Paige's Workout Party: Let's Dance!
Children's DVD Health PAIGE'S

Paige's Workout Party: Let's Go-Go Girls!
Children's DVD Health PAIGE'S

Paige's Workout Party: Let's Hip-Hop
Children's DVD Health PAIGE'S

The Fundamentals of Soccer
Children's DVD FUNDAMENT

Yoga Divas Dance & Flex to the Music
Children's DVD YOGA

Yogamazing: Yoga for the Kid in All of Us
Children's DVD YOGAMAZ

Páginas Web de Actividad Física

www.fitandhealthykids.com

www.americanheart.org

www.kidshealth.org

www.healthiergeneration.org