

## Día a día... Jueguen Afuera

Como los niños son activos por naturaleza, si los lleva afuera ellos jugarán. Encuentre un lugar seguro para ellos y manténgalos a la vista, o mejor aún, juegue con ellos.

Explore con ellos las distintas estaciones.

- Salten en los charcos
- Mójense con los regadores
- Salten sobre montones de hojas
- Construyan fuertes de nieve

Cuando el tiempo esté frío mantenga la ropa de cada persona bien organizada. Durante el verano es útil mantener protector solar, sombreros y agua a mano.

### Intente estas ideas:

- Ponga una estera de plástico o un pedazo de cartón en el piso cerca de la puerta para poner los zapatos mojados o las botas con nieve.
- Instale algunos ganchos para colgar las chamarras y los pantalones para la nieve.
- Déle a cada niño una caja o una canasta para sus gorras, bufandas, calcetas gruesas y guantes. (Su hijo puede pasarla bien decorando su caja).
- Tenga una botella de agua para cada miembro de la familia marcada con su correspondiente nombre.

## Ahora están listos para salir a jugar, con nieve o en sol!

### Actividades para tiempo Frío

- Salgan a caminar (abríguense!)
- Jueguen con las hojas o con la nieve
- Ayuden a barrer las hojas o limpiar la nieve con la pala.
- Hagan un hombre de nieve, o un ángel en la nieve.
- Salgan a deslizarse en trineo.
- Salgan a patinar sobre hielo
- Jueguen dentro de la casa
- Ayuden con las tareas de la casa
- Toquen música...hagan ejercicios de estiramiento, bailen, vayan a escalar, salten, marchen

### Actividades para Tiempo Cálido

- Jueguen afuera
- Salten en los charcos
- Saquen malezas, rieguen o pasen el rastrillo por el jardín
- Corran frente a los regadores o tírense agua en una piscina inflable
- Jueguen con arena, valdes y palas
- Jueguen con agua
- Ayuden a lavar el coche
- Anden en triciclo o en bicicleta
- Vayan al parque o a los juegos, salten, corran, salten en un pie, colúmpiense

## Juega todos los días!

Atención! . . . Listos! . . . A Jugar!



### Jugar tiene muchos beneficios

Lo ideal serían 60 minutos o más de juego diario.

Su hijo:

- Se llevará mejor con otros niños
- Aprenderá a resolver problemas
- Será más inteligente
- Será más feliz
- Será más saludable
- Se alimentará mejor
- Dormirá mejor

Juegue con su hijo varias veces al día. A él le encantaría estar con usted.

Al final del día, ustedes dos se sentirán más relajados y listos para una buena noche de descanso.

---

Salud Pública de Bloomington 952-563-8900  
Adaptado del libro Fit WIC Activities  
Vermont Department of Health

Fondos proporcionados por:  
UCare y AFHKMN

---

**Actividades para niños  
para mantenerse en forma #1**

## Juguetes que Incentivan el Juego Físico

La mayoría de las actividades en esta serie utiliza métodos fáciles para hacer juguetes. Sólo tienes que utilizar cosas que ya tienen alrededor de la casa. Los juguetes que incentivan el juego físico no tienen por que ser caros.

Aquí hay algunas ideas para intentar:

### Pelotas

Calcetines enrollados, papel arrugado, papel de periódico, papel de aluminio usado, cuerda.

### Aros

Hágalos usted mismo con 6 pies de tubo flexible de 1/2 pulgada. Junte los extremos insertando un pedazo de tubo de plástico de 3/8 de pulgada. Si no queda apretado, puede que necesite cinta adhesiva para juntarlos. Decórelos con cinta plástica de colores, si lo desea.

### Raquetas

Hale de la parte de abajo de un gancho de ropa para que quede en forma de diamante o redondo. Cubra con una media, una calceta o con un calcetín largo, asegurando el extremo con un resorte elástico o con cinta (masking tape). Doble el gancho del colgador hacia adentro y cubra las orillas filosas con cinta para hacer una manija.

## Jugar juntos es un gran paso para una familia saludable

Estos son otros pasos importantes:

- Beba agua
- Limite el consumo de azúcar-bebidas azucaradas
- Ofrezca 2-3 vasos de leche cada día.
- Coman y hablen juntos la mayoría de los días de la semana
- Servir frutas y verduras en las comidas y las meriendas
- Coma la mayoría de sus comidas en el hogar
- Ofrezca pequeñas porciones; deje que su hijo decida cuánto comer
- Limite el tiempo de la televisión/computadora a una o dos horas por día.
- Establezca un buen ejemplo manteniéndose activo y alimentándose bien

### Actividades Diarias

A los niños les encanta estar activos! Enséñele a su hijo que le ayude adentro o fuera de la casa. Ayudar alrededor de la casa es una buena alternativa en lugar de ver televisión. Mantener la casa limpia y el patio sin hojas deja un espacio libre para que los niños juegue con seguridad!

## Tareas en las que su niño puede ayudar

### Actividades de ayuda dentro de la casa

Recoger sus juguetes  
Hacer las camas  
Cargar la ropa sucia  
Levantar y guardar platos, ollas y pocillos  
Limpiar el piso (barrer, trapear, pasar la aspiradora)  
Ordenar la sala  
Sacudir el polvo de los muebles  
Cargar y guardar los comestibles  
Tender la mesa para las comidas  
Regar las plantas  
Dar de comer a las mascotas

### Actividades de ayuda fuera de la casa

Barrer el pórtico  
Ordenar el patio  
Colgar la ropa  
Sacar la basura  
Lavar el coche o limpiar la nieve  
Apilar leña o juntar leña  
Bañar al perro