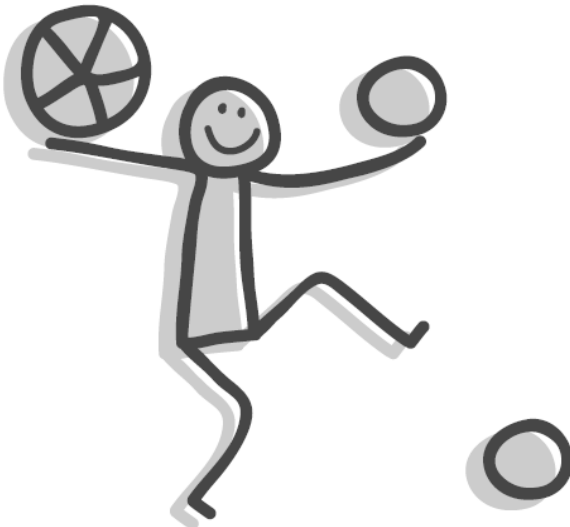


Actividades para niños para mantenerse en forma



Salud Pública de Bloomington
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.

Fondos proporcionados por:
UCare y AFHKMN

Actividades para niños para mantenerse en forma es un libro para usted y su hijo. Juegos activos contribuyen a fomentar la salud y el desarrollo de su hijo. **Actividades para niños para mantenerse en forma** está lleno de ideas para jugar activamente cada día.

Usted es el primer y más importante maestro de su hijo. Su hijo necesita su ayuda para aprender las habilidades físicas que va a usar a través de su vida. Jugando es la mejor manera de aprender estas habilidades. Jugar tiene muchos otros beneficios.

Su hijo:

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

Pequeñas cantidades de actividad física a través del día pueden traer grandes beneficios. Lo ideal sería 60 minutos o más de juego diario.

Jegue con su hijo varias veces cada día. A él le encantaría estar con usted.

Al final del día, ambos se sentirán más relajados y estarán listos para tener una buena noche de descanso.

Actividades para niños para mantenerse en forma le da a usted y a su hijo un "Saco" de actividades de juegos que se puede hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. ¿Qué espera?

Jugar juntos es un gran paso para una familia saludable. Estos son otros pasos importantes:

Beba agua

Ofrezca agua con frecuencia durante el día.
Limite el consumo de azúcar-bebidas azucaradas.
Además de agua, ofrezca 2-3 vasos de leche cada día.

Coman y hablen juntos.

Comer juntos la mayoría de los días de la semana desarrolla niños más felices e inteligentes.

Consuman más frutas y verduras

Servir frutas y verduras en las comidas y las meriendas.

Coma la mayoría de sus comidas en el hogar

Limite las comidas en restaurantes de comida rápida.

Sirva porciones pequeñas

Ofrezca pequeñas porciones. Deje que su hijo decida cuánto comer.

Limite el tiempo de la pantalla

Limite el tiempo de la televisión/computadora a una o dos horas por día. Sacar el televisor/computador de las habitaciones. A su hijo le irá mejor en la escuela. El se alimentará y dormirá mejor, también.

Establezca un buen ejemplo

Su hijo mira todo lo que usted hace. Si ustedes están activos y comen bien, su hijo aprenderá estos hábitos saludables también.

Cómo aprenden los niños:

- Desde el nacimiento, los niños aprenden acerca de su mundo a través del movimiento. El movimiento y el juego son vitales para un crecimiento y desarrollo saludables.
- Los niños pueden aprender algunas habilidades físicas por su cuenta; otras habilidades necesitan ser enseñadas.
- Usted es el primer y más importante maestro de su hijo. Las habilidades físicas que usted ayuda a aprender a su hijos serán importantes a través de su vida.
- Cuando su hijo juega activamente, él está usando sus músculos y su mente. Al jugar juntos, puede enseñarle nuevas palabras e ideas.
- Para disfrutar una actividad, un niño necesita por lo menos del 70% al 80% del tiempo para tener éxito. Si es demasiado duro, se siente frustrado y abandonaría el juego. En caso de que sea demasiado fácil el niño se aburre y perdería el interés rápidamente.

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



Todos los días. . . A jugar afuera

Dado que los niños son activos por naturaleza, si los lleva afuera, ellos jugarán. Encuentre un lugar seguro para que ellos jueguen. Manténgalos a la vista, o mejor aún, juegue con ellos.

Explore las diferentes estaciones del año.

- Salte en los charcos
- Chapotear a través de los rociadores
- Salte sobre montones de hojas de otoño
- Construya fuertes de nieve

En tiempo frío mantenga la ropa de invierno organizada. Durante el verano se recomienda tener protector solar, sombreros y agua a la mano.

Ensaye estas ideas:

- Ponga una esterilla de plástico o trozo de cartón en el suelo cerca de la puerta para poner los zapatos mojados o las botas con nieve.
- Instale algunos ganchos para colgar las chaquetas y pantalones de nieve.
- Dele a cada niño una caja o canasta para sus gorros, bufandas, calcetines gruesos y guantes. (Su hijo puede divertirse decorando la caja.)
- Consiga una botella de plástico con agua para cada miembro de la familia y escriba sus nombres en ellas.

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

Actividades para clima

Frío

- Salgan a caminar (abríguense!)
- Jueguen con las hojas o con la nieve
- Ayuden a barrer las hojas o sacar la nieve con pala.
- Hagan un hombre de nieve, o un ángel en la nieve.
- Vayan a deslizarse en trineo.
- Vayan 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 clima

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, moldes 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.

Actividades Diarias

A los niños les encanta estar activos! Enséñele a su hijo que le ayude adentro o fuera de la casa. Ayudándole a usted le enseña responsabilidad y respeto a sí mismo. A los niños les gusta tener responsabilidad. Al principio usted tendrá que hacer un esfuerzo, pero éste tendrá su recompensa más tarde. 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!

Las actividades de ayuda que se detallan a continuación son perfectas para su hijo. Empiece con las más fáciles y continúe gradualmente con los trabajos más difíciles.

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
- recoger y guardar platos, ollas y sartenes
- Limpiar el piso (barrer, trapear, aspirar)
- Ordenar la sala
- Sacudir el polvo de los muebles
- Cargar y guardar los comestibles
- Tender la mesa para las comidas
- Regar las plantas
- Alimentar y cuidar las mascotas

Actividades de ayuda fuera de la casa

- Barrer el porche
- Ordenar el patio
- Colgar la ropa
- Sacar la basura
- Lavar el coche o sacudirle la nieve
- Apilar leña o juntar leña
- Bañar al perro

Juguetes que Fomentan la Actividad Física

La mayoría de las actividades en esta sección usa objetos caseros que son fáciles de hacer. Sólo tiene que utilizar cosas que ya tenga en su casa. Los juguetes que fomentan la actividad física no tienen que costar mucho dinero.

Aquí hay algunas ideas para ensayar:

Pelotas

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

Aros

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

Raquetas

Hale hacia abajo la parte inferior de un gancho de ropa para que quede en forma de diamante o redondo. Cúbralo con una media, una calceta o con un calcetín grande, asegurando el extremo con un resorte elástico o con cinta adhesiva (masking tape). Doble el gancho del colgador hacia adentro y cubra los bordes afilados con cinta para hacer una manija.

**Algunas de estas ideas de estos
juguetes pueden ser buenos regalos de
los padres, parientes o amigos.**

**Para niños
de edad preescolar**

tiro al blanco

aro hula hula

juego para bolear

disco de espuma

bolas whiffle

globo inflable

triciclo o big wheel

coche de muñecas

raquetas plásticas

herramientas plásticas
de jardín:

cortadora de césped,
rastrillo, pala pequeña, etc.

piscina inflable
(requiere supervisión de adultos)

cinta de música de niños
o CD

burbujas

**Para niños
de 6 a 8 años**

cometa

bola de juego

cuerda para saltar

bicileta con ruedas de
entrenamiento

patines de hielo con doble
hoja

Un bate pequeño

carro vagón

juego de hockey de
juguete

remos

guante y bola de velcro

trineo

tiza para escribir en la

acera

Juegos para Correr y Saltar



- Perseguirse
- Fugarse
- Moverse Rápidamente
- Saltar
- Saltar En Un Pie
- Saltos Cortos
- Galopar
- Caminar
- Cojear
- Caminar Como Pato
- Vagar
- Andar A Paso Lento
- Revolotear
- Brincar
- Arrancarse

- Rápido
- Espacio
- Hacia Adelante
- Hacia Atrás
- Hacia Arriba
- Hacia Abajo

Persígueme, persígueme

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!

Perseguir las Burbujas

1 o más jugadores

Materiales: solución para hacer burbujas; varita para cada jugador.

Procedimiento: Prepare alguna una solución para burbujas varias horas antes. Deje que su hijo/a haga burbujas y las persiga, reventándolas o pisándolas! Esto funciona mejor afuera, a la sombra, o en un día frío y nublado!

Receta Casera para Burbujas

2/3 taza de jabón líquido concentrado
4 tazas de agua

Opcional: 1 cucharada de glicerina, que puede comprar en cualquier farmacia.

Vierta el agua en un pocillo grande como un envase de plástico o un cartón de leche vacío.

- Agregue el jabon líquido revolviendo cuidadosamente.
- Agregue la glicerina y revuelva cuidadosamente.
- Deje reposar la mezcla por varias horas antes de usarla. Mientras mas largo repose, mejor serán las burbujas.
- Cubra y guarde lo que sobre para otro día. Los envases plásticos de yogurt, o de margarina con tapa son buenos para guardar la mezcla de burbujas.

Consejos Prácticos:

1. Algunas marcas de jabón líquido funcionan mejor que otras. Experimente para saber cual le funciona mejor.
2. El agua destilada ayuda a hacer mejores burbujas.
3. La glicerina no es cara y hace que las burbujas sean más resistentes y duren más.
4. Deje la varita dentro del líquido de burbujas por unos segundos y trate de no revolver –revolver hace que se forme espuma y ésta arruina las burbujas!

Ideas para las Varitas de Burbujas

- Sumerja popotes de plástico en el líquido de burbujas y sople despacio para hacer burbujas pequeñas. También puede pegar con cinta adhesiva de tres a cinco popotes en círculo para lograr una burbuja grande hecha de burbujas pequeñas conectadas.
- Doble un gancho de ropa en forma de círculo con una manija corta. Puede cubrir la manija con cinta adhesiva si tiene borde afilado. Es bueno torcer dos alambres juntos para hacer un aro – esto deja que la varita junte más líquido de burbujas y hace que la manija sea menos peligrosa.

También puede doblar limpiadores de tubería de diversas formas y usar estos como varitas.

- Los cortadores de galletas de plástico con aberturas también pueden ser buenas varitas.

Corte un agujero en el centro de una tapa plástica de yogurt o café.



Persiguiendo el aro Hula Hula

1 o más jugadores

Materiales: para un jugador – un aro de plástico (para hacer su propio aro, vea la sección **Juguetes Que Fomentan La Actividad Física**, en la página 8)

Procedimiento: Deje que su hijo/a eche a rodar el aro y lo persiga. Esto es más divertido hacerlo afuera. Si no puede salir, también puede jugar adentro de la casa.

Modificación: *Deje que su hijo/a sostenga el aro en su cintura. "Conduzca" alrededor adentro o afuera como si fuera un coche de bomberos, camión de la basura o un automóvil.*

Aro Hula Hula

1 o más jugadores.

Materiales: 1 o más aros de plástico (para hacer su propio aro, vea la sección **Juguetes Que Fomentan La Actividad Física**, en la página 8)

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

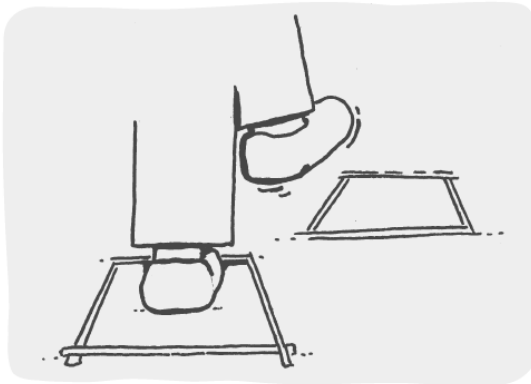
Salto del Cuadrado

1 o mas jugadores

Materiales: Tiza para pintar en la acera o cinta adhesiva (masking tape)

Procedimiento: Haga un patrón de cuadrados con tiza en un lugar seguro, acera o en la entrada del garage o en la tierra dibújelos con un palito. Haga que su niño/a salte con un pie dentro y fuera de los cuadrados. Haga que repita la actividad con el otro pie. Dentro de la casa marque los cuadrados en el piso con cinta adhesiva (masking tape).

Modificación: Niños que aún no saben saltar con un solo pie pueden intentar esta actividad brincando con ambos pies.



Salto de Rana

Uno o más jugadores

Procedimiento: Haga que su hijo/a se ponga en cuclillas en el césped o en el piso, como una rana. Dígale que estire hacia el frente los brazos y ponga las manos en el suelo. Luego hágalo/a saltar con los pies de manera que queden cerca de las manos. Intente saltos largos y cortos y hágalo/a imitar el sonido de la rana cada vez que salte!

Modificación: *Dibuje lotos con tiza en un lugar seguro, acera o en la entrada del garage, o dibújelos en la tierra e incluso en la nieve. Deje que su hijo/a salte sobre los lotos y fuera de ellos. Para jugar dentro de la casa, usted puede hacerlos de cartón. Decórelos si desea y use cinta adhesiva para fijarlos al piso.*



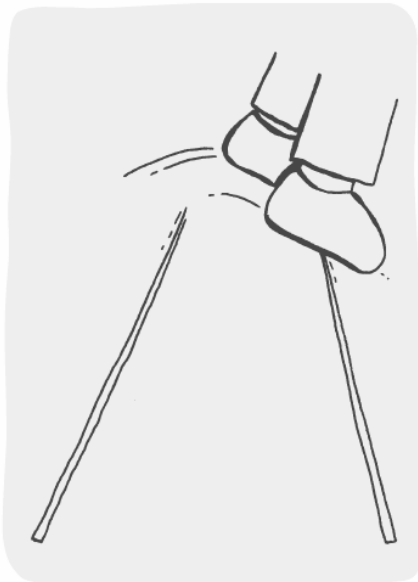
Salte por Encima

1 o más jugadores

Materiales: Tiza para pintar en la acera o cinta adhesiva

Procedimiento: Dibuje dos líneas con una tiza en un lugar seguro, en la acera o en la entrada del garage o dibuje en la tierra dos líneas paralelas, más o menos a un pie de distancia entre las dos. Haga que su hijo/a salte de un lado del "río" al otro lado – teniendo cuidado de no mojarse los pies! Puede hacer el río mas ancho a medida que la habilidad de su hijo para saltar vaya mejorando.

Modificación: Dibuje una línea y deje que su hijo/a practique saltándola o bricándola con un solo pie. Dentro de la casa, use cinta adhesiva para hacer una o dos líneas en el piso.



Salto de Jack

1 o más jugadores

Materiales: Para cada jugador – un rollo de papel higiénico vacío, papel, lápiz de cera rojo o anaranjado, cinta adhesiva.

Procedimiento: Use el rollo de papel de baño vacío como “candelero”. Corte una “llama” de papel, coloréela o péguela con cinta adhesiva al candelero. Ponga el candelero afuera en una superficie plana o en el piso si esta dentro de la casa, y haga que su hijo/a salte sobre la llama. Usted y su hijo/a pueden recitar los siguientes versos mientras saltan:

Jack sé ágil,

Jack sé rápido,

Jack salta sobre el candelero

Practiquen saltando alto, medio y bajo.



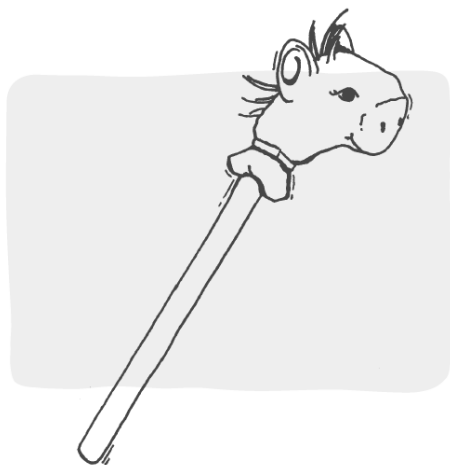
Galopando en Pony

1 o más jugadores

Materiales: Para cada jugador – un tubo largo de cartón (donde viene el papel de regalo), una bolsa de papel, cinta adhesiva, periódico, lápices de cera o marcadores.

Procedimiento: Haga un caballo de cartón decorando una bolsa de papel para que parezca la cabeza de un caballo. Llene la cabeza con papel de periódico arrugado y péguelo con cinta a uno de los extremos del tubo. Haga que el niño galope en él visitando distintas partes del jardín o de la casa. Practique galopando rápido o más despacio, hacia adelante y hacia atrás, galopando o corriendo como caballo desbocado.

Modificación: Haga que el niño/a pretenda que es un Pony de envío expreso, llevando correo o materiales a diferentes lugares, o recogiendo juguetes para guardarlos en su lugar.

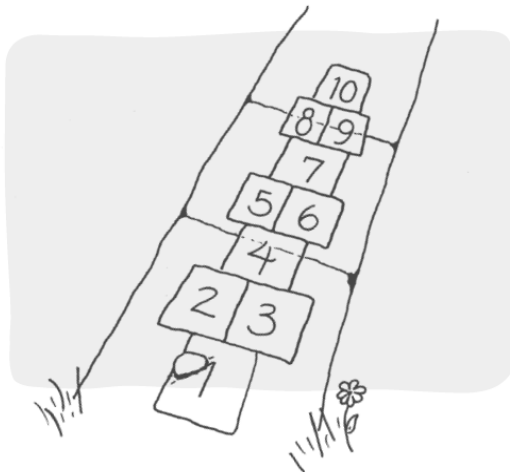


Rayuela

uno o más jugadores

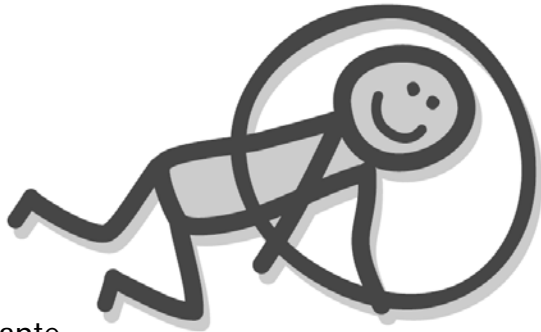
Materiales: Tiza para pintar en la acera o cinta adhesiva, una bolsa con frijoles para cada jugador

Procedimiento: Marque cuadrados para rayuela en la acera con tiza, o con cinta en el suelo dentro de la casa. Haga que su hijo/a lance la bolsa con frijoles dentro del cuadrado número 1 y luego salte (en un pie o dos pies, dependiendo de la habilidad de su hijo/a) dentro del cuadrado número 1 y recoja la bolsa. Lance la bolsa de frijoles al cuadrado número 2 y así sucesivamente. Cuando llegue al de más arriba, dé vuelta y continúe hacia abajo hacia el cuadrado número 1. Si hay más de un jugador, haga que los niños tomen turnos, o haga varios tableros de juego para que todos los niños puedan jugar al mismo tiempo. O, mientras los otros niños esperan su turno, practiquen saltando en uno o dos pies.



Caerse, Rodar, Gatear o Tregar/Escalar

- Menearse
- Deslizarse
- Carretilla
- Arrastrarse
- Hacer volteretas
- Sorprender
- Rodear
- Colgarse



- Hacia adelante
- Hacia atrás
- Sobre
- Debajo
- Alrededor
- A través
- Hacia arriba
- Hacia abajo

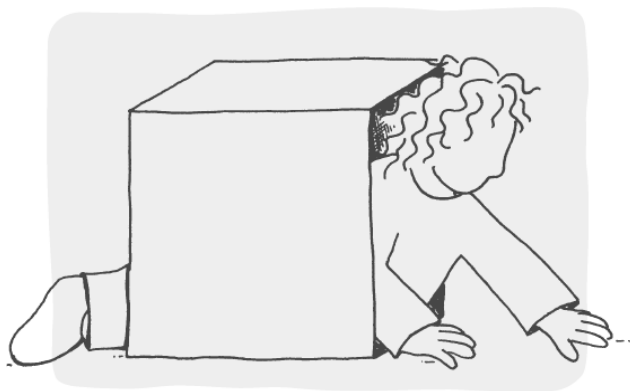
Arrastrarse, Gatear, Trepas

1 o más jugadores

Materiales: cajas grandes, sillas, mesas, sábanas

Procedimiento: 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.

Modificación: *Deje que los niños se arrastren y gateen seguros a través, por debajo, por encima y alrededor de objetos grandes en su casa. Cubra con sábanas las sillas, mesas o utilice cajas grandes para crear "túneles". Haga que los niños pasen a través del túnel, moviéndose hacia adelante y hacia atrás, lenta y rápidamente.*



Gatear por el hula hula

2 o mas jugadores

Materiales: Un aro grande de plástico para cada jugador (para hacer su propio aro, vea la sección **Juguetes Que Fomentan La Actividad Física**, en la página 8)

Procedimiento: Sostenga un aro en forma vertical y deje que su hijo/a gatee, se arrastre o trepe a través de él. Deje que su hijo/a practique yendo hacia atrás y hacia adelante, por debajo y a través.

Modificación: *Párese con las piernas separadas y deje que su hijo/a se arrastre o gatee entre ellas. Si tiene más personas, haga un túnel humano!*

Ruede como un tronco, revuélquese como la maleza

1 o más jugadores

Procedimiento: Ruede, revuélquese, gire, dé volteretas, dóblese y estírese afuera en una area con césped suave, sobre las hojas, o en la nieve. Dentro de la casa, intente esto en la alfombra, sobre una estera, un colchón o una cobija.

Mecerse de Espaldas

1 o más jugadores

Procedimiento: Haga que su hijo/a se acueste de espaldas en el piso. Ayúdele a que levante sus pies y manos en el aire, haga que se lleve las rodillas al pecho, y las sostenga con sus manos. Hágalo mecerse hacia adelante y hacia atrás a lo largo de su columna vertebral.

Rodar hacia Adelante

1 o más jugadores

Procedimiento: Pídale a su hijo/a que se agache en cuclillas en el piso y coloque sus manos planas en el piso delante de él. Hágalo que presione sobre la planta de sus pies, que levante su trasero en el aire, que baje la barbilla hacia su pecho, que ponga la cabeza entre las rodillas, y que ruede hacia adelante con la parte de atrás de la cabeza. Para ayudarlo a recordar mantener la barbilla pegada al pecho, le puede hacer sostener una bolsa pequeña rellena debajo de la barbilla.

Hacer Piececitos Rodando

2 o más jugadores – como esta actividad se hace en pares, se necesita un número par de jugadores.

Procedimiento: Haga que los jugadores se ubiquen en pares y que se acuesten de espaldas en el piso con la plantas de sus pies tocando las del otro. Pídale a un niño que se voltée rodando sin separar sus pies de los de su compañero. Tomen turnos para ser el compañero que rueda

Escalando la Montaña

1 o más jugadores

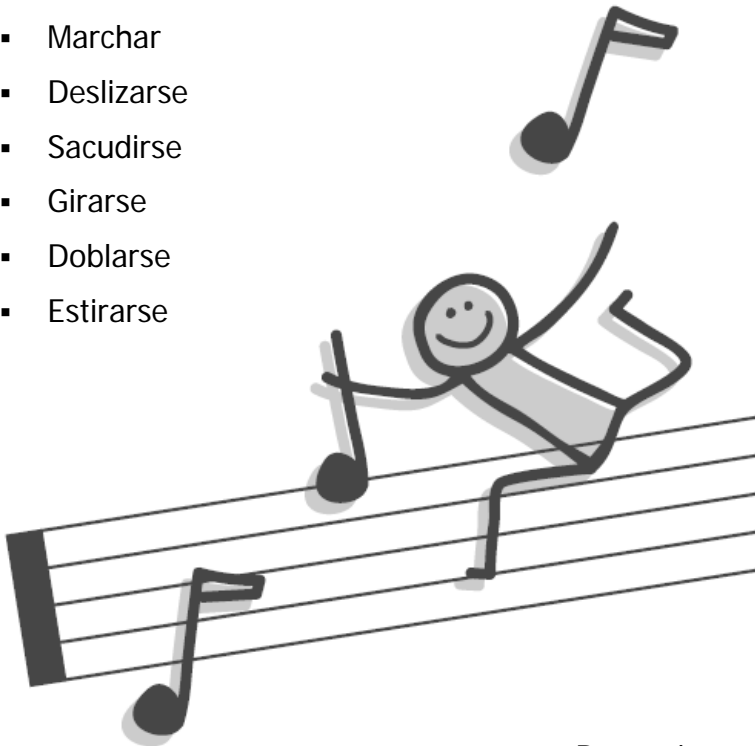
Procedimiento:

Busque una colina o haga una con nieve o tierra y suba hasta la cima. Ruede hacia abajo, de lado!



Movimientos Rítmicos y de Equilibrio

- Bailar
- Arrastrarse
- Retorcerse
- Marchar
- Deslizarse
- Sacudirse
- Girarse
- Doblarse
- Estirarse



- Despacio
- Mediano
- Rápido

Las Estatuas Bailarinas de Marfil

2 o más jugadores

Materiales: música

Procedimiento: Ponga música o toque su propia música, y deje que su hijo/a baile. Explíquelo a su hijo/a que cuando usted pare la música, todos se quedan inmóviles. Que empiecen a bailar cuando la música suene otra vez. Si tiene un equipo de música o una radio portátil, toque música afuera.

Cuerdas Tirantes

1 o más jugadores

Materiales: tiza para pintar en la acera o cinta adhesiva.

Procedimiento: Haga una línea recta con tiza en un lugar seguro, en la acera o en la entrada del garage, o en la tierra usando un palito. Haga que su hijo/a camine sobre la línea, como si estuviera caminando sobre una cuerda tirante, o que salte sobre y fuera de ella. Si está dentro de la casa, haga una línea usando la cinta adhesiva en el piso.

Modificación: *“Cuerda de Equilibrio” –En vez de una línea recta, haga una senda o un camino con curvas, giros y esquinas. Dibuje arroyos para cruzar, troncos para saltar sobre ellos, etc. Haga que su hijo/a siga el camino serpenteante.*

Moviéndose con la Música

Hay una variedad de cintas de sonido y CDs para niños, y muchas/os tienen canciones tradicionales que tienen sus propios movimientos. Le puede enseñar a su hijo/a los movimientos tradicionales si usted los sabe, o usted y su hijo/a pueden inventar sus propios movimientos.

Por ejemplo:

“Skip to My Lou” (Saltar con Mi Lou)

Muéstrele a su hijo/a como saltar de un lado a otro, hacer como que vuela con la canción “ Moscas en la crema...”, etc.

“Ring-Around-the-Rosy” (Aros alrededor de Rosy)

Tómese de las manos con su hijo/a, gire en círculos, y luego déjese caer.

“Ten in bed” (Diez en la Cama)

Muéstrele a su hijo/a como rodar por el suelo con la canción “Rueda, rueda”.

“Wheels on the Bus” (Ruedas en el camión)

Muéstrele a su hijo/a como mover las manos para señalar ruedas que van girando; salte por la gente saltando, mueva los brazos de un lado a otro por los limpia parabrisas que silban; camine o corra hacia atrás, etc.

“Head, Shoulders, Knees and Toes”

(Cabeza, Hombros, Rodillas y Dedos de los pies)

Haga que su hijo se toque la cabeza, los hombros, las rodillas, los dedos de los pies, etc. cada vez que escuchen las palabras. Haga que siga sus movimientos si necesita ayuda.

“The Ants Go Marching” (Las Hormigas van Marchando)

Haga que su hijo/a marche de un lado a otro. Invente movimientos que vayan a la par de palabras que su hijo/a pueda seguir – pretenda que trepa un árbol, que recoge leña, etc. Haga que su hijo/a pise fuerte con los pies para hacer “Bum. Bum. Bum,...”

Girar el Aro (hula hula)

1 o más jugadores

Materiales: un aro plástico grande para cada jugador (para hacer su propio aro, vea la sección **Juguetes**

Que Fomentan La Actividad Física, en la página 8)

Procedimiento: Deje que su hijo gire el aro alrededor de la cintura – inténtelo rápido o lento. Inténtelo alto o bajo! Con música, en el jardín, en la casa!

El Espejo

2 o más jugadores, funciona mejor con un número par de personas

Procedimiento: Ubique a los jugadores frente a frente. Cuando una persona se mueva, la otra hace lo mismo, como si fuera la imagen de él en el espejo.

Marcha la Orquesta

1 o más jugadores

Materiales: envases con tapa, frijoles secos, cucharas, ollas y sartenes, elásticos

Procedimiento: Fabrique algunos instrumentos usando frijoles secos en un envase con tapa para agitarlo, golpeando las ollas o sartenes con cucharas, colocando elásticos alrededor de los envases sin tapa como cuerdas. Deje que cada niño tenga su propio instrumento. Marchen alrededor del barrio o de la casa.

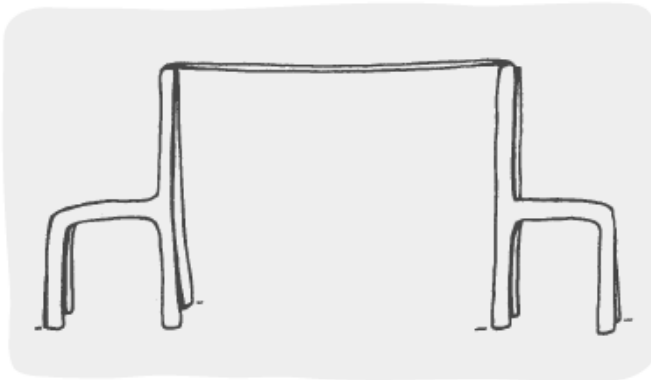
El Limbo

1 o más jugadores

Materiales: 2 sillas, cinta adhesiva o cuerda

Procedimiento: Haga un palo de limbo colocando dos sillas a más o menos 4 pies de distancia una de la otra, con los respaldos uno frente al otro, y pegando cinta adhesiva de un respaldo al otro. Haga que su hijo/a pase por debajo del palo, bailando el limbo. Baje la cinta o la cuerda en cada pasada.

Modificación: Si tiene 3 o más jugadores, también puede usar una cuerda de saltar, con dos personas sosteniendo la cuerda por los extremos mientras la otra persona pasa por debajo de la cuerda. Los niños pueden escuchar música y bailar mientras juegan.



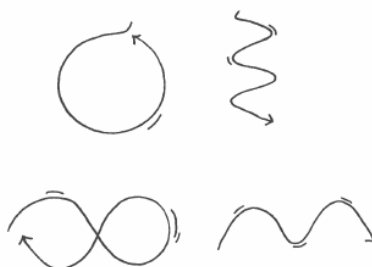
Bufandas y Cintas

1 o más jugadores

Materiales: Para cada jugador – bufandas o cintas que puedan sostener los niños con las manos o amarrar alrededor de una cuchara de palo.



Procedimiento: Muévase por todas partes afuera con bufandas y cintas. Varíe los movimientos de lento y suave a rápido y animado. Muévase con una o varias bufandas. Trate de hacer círculos, zig-zags, el 8 y olas con las bufandas. Si tiene una radio portátil o un equipo de música, intente moverse al ritmo de la música usando las bufandas o cintas, o juegue a las bufandas y cintas dentro de la casa al ritmo de la música.



círculos, zig-zags, figura 8, ondas

Juegos de Agarrar, Lanzar, Patear

- Rebotar
- Rodar
- Patear
- Agarrar
- Arrojar
- Perseguir
- Tirar
- Golpear
- Driblar



- Fuerte
- Suave
- Por Arriba
- Por Debajo
- Alto
- Bajo
- Derecho
- Curvo

Lanzar para Ordenar

1 o más jugadores

Materiales: una caja vacía

Procedimiento: Haga que su hijo recoja los juguetes del patio y los lance dentro de una caja para acumular puntos. O haga que su hijo lance una pelota, una bolsa llena de frijoles, o una bola de nieve dentro de una caja vacía o un tarro afuera de la casa. Intente lanzar por arriba o por debajo. Deje que su hijo/a se aleje de la caja para lanzar la pelota, la bolsa o la bola de nieve a medida que sus habilidades vayan mejorando.

Modificación: *Adentro, haga que su hijo/a recoja juguetes, libros, juegos y los ponga dentro de una caja para acumular puntos, o que lance la pelota o la bolsa dentro de una caja vacía, un canasto para la ropa sucia o un bote de basura.*

Lanzamiento de Bolsas de Basura

1 o más jugadores

Materiales: Para cada jugador – bolsas de basura nuevas, periódicos.

Procedimiento: Llene una bolsa de basura con papel de periódico arrugado. Haga un nudo para cerrarla. Láncela, tírela, ruédela o ruede con ella en el jardín o dentro de la casa.

Precaución: *Las bolsas plásticas pueden ser un peligro y pueden causar asfixia – los adultos deben utilizarlas con cuidado alrededor de niños y bebés.*

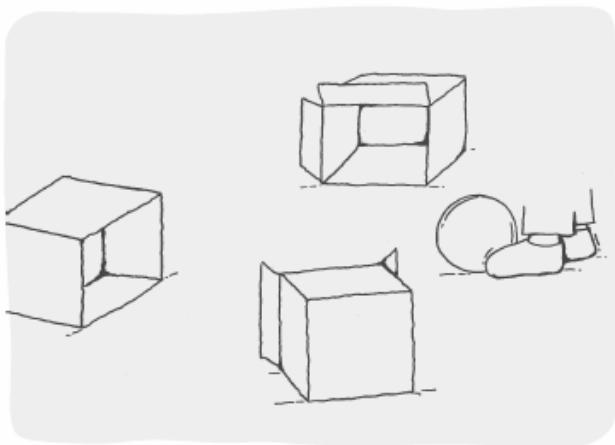
Patear por la Ruta

1 o más jugadores

Materiales: una pelota para cada jugador, envases como cajas, basureros, cajones, algunos abiertos por ambos lados.

Procedimiento: Organice los envases alrededor del jardín o de la sala. Haga que su hijo/a patée la pelota a través o dentro de cada envase a medida que sigan la ruta.

Modificación: *Haga una ruta en la nieve con una pala, haciendo túneles y montones.*



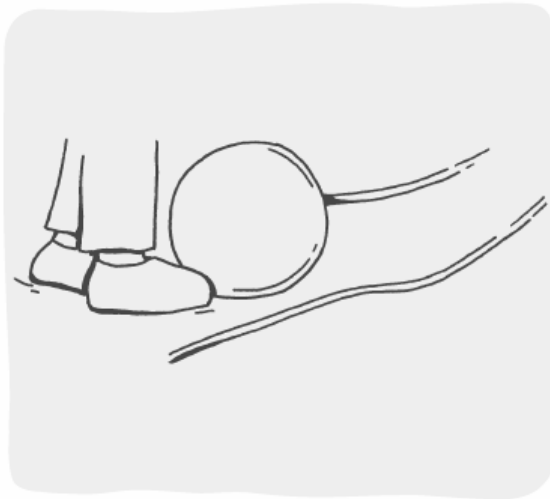
Patear la Bola con el Pie

1 o más jugadores

Materiales: una pelota para cada jugador; pala para la nieve o rastrillo; tiza para la acera o cinta adhesiva.

Procedimiento: Marque senderos con la pala en la nieve. Haga que su hijo use sus pies para mover la pelota siguiendo los senderos. Cuando su hijo haya dominado seguir el sendero recto, hágalo más difícil con curvas y zig-zags.

Modificaciones: Dibuje senderos afuera con tiza para la acera, haga líneas en la tierra, o haga senderos en las hojas con un rastrillo en el otoño. Adentro, haga senderos poniendo dos tiras largas de cinta adhesiva en el piso a mas o menos 2 a 4 pies de distancia una de otra.



Derríbalos

1 o más jugadores

Materiales: botes de leche vacíos, cajas de cereal o botellas de plástico de 2 litros; una pelota

Procedimiento: Coloque seis o más botes de leche vacías, cajas de cereal o botellas de plástico en un extremo de la acera o en un piso liso. Pídale a su hijo/a que se pare al otro lado de la acera con una pelota y que ruede la pelota hacia las jarras o las cajas. Cuente las jarras y cajas derribadas. Si hay más de un niño jugando, deje que se turnen – un niño puede preparar las jarras y cajas, y el otro las derriba. Si no puede salir a jugar afuera, puede jugar a **Derribarlos** dentro de la casa.

Malabarismos con el Cuerpo y Globos

(ideal para niños de 5 años)

1 o más jugadores

Materiales: Un globo para cada jugador

Procedimiento: Haga que su niño/a lance el globo hacia arriba. Usted o su hijo/a dice la parte del cuerpo que se deberá usar para pegarle al globo (por ejemplo: rodilla, pié, codo). El globo también puede ser lanzado con un bate, de una patada o rebotando de un jugador a otro usando distintas partes del cuerpo.

Precaución: *No use globos con niños de menos de 4 años. Los globos pueden causar asfixia – sólo adultos deben inflar los globos*

La Raquetas y Globos

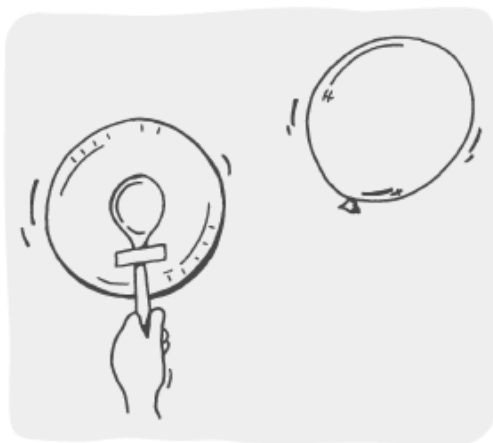
1 o más jugadores

Materiales: Para cada jugador – un colgador de ropa de alambre, una pierna de una media panty usada, una calceta de nylon o un calcetín grande (o una cuchara de palo, una regla, o un plato de papel firme); cinta adhesiva; un globo; pelota de playa o bola de papel.

Procedimiento: Haga una raqueta con un colgador de ropa (vea la sección **Juguetes Que Fomentan La Actividad Física**, en la página 8). Afuera, haga que su hijo/a le pegue al globo o a la pelota de varias formas con la raqueta – fuerte, suave, por arriba, por abajo, etc. Juegue con un compañero, lanzándose el globo de un lado a otro.

Modificación: *Haga una raqueta pegando firmemente un plato de papel a una cuchara o regla con cinta adhesiva. Deje que su hijo/a le pegue al globo o a la pelota de diferentes formas con la raqueta. Esta modificación funciona bien para jugar a la Raqueta y el Globo dentro de la casa.*

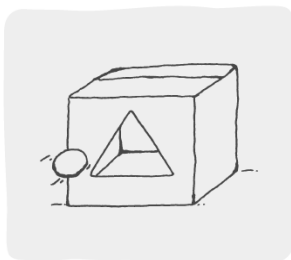
Precaución: *No use globos con niños de menos de 4 años. Los globos pueden causar asfixia – sólo los adultos deben inflar los globos.*



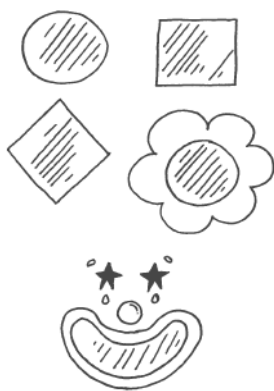
Lanzar el Saquito de Granos

1 o más jugadores

Materiales: una caja grande de cartón; dos o más saquitos de granos para cada jugador.



Procedimiento: En un lado de una caja grande de cartón perfora un cuadrado, círculo, triángulo u otra figura, o corte múltiples formas. Decore la caja si lo desea.



diferentes ideas de formas

Lance los saquitos de granos dentro de los agujeros de la caja. Trate de ayudar a su hijo/a a lanzar por arriba, por debajo, y haga que se pare a distintas distancias de la caja. Usted puede marcar la distancia de la caja con una tiza si está afuera o con una línea en la tierra, si está adentro con cinta adhesiva en el piso.

Modificación: Si tiene uno o más aros (hula hula), colóquelos en el piso y deje que su hijo lance los saquitos de granos dentro de los aros.

Recuerde: Si es muy difícil, su hijo sentirá que ha fracasado, y si es muy fácil su hijo se aburrirá. Trate de encontrar la distancia apropiada para que su hijo pueda lanzar el saquito dentro del aro unas 7 u 8 veces de 10

Juego de Pelota de Playa

2 o mas jugadores

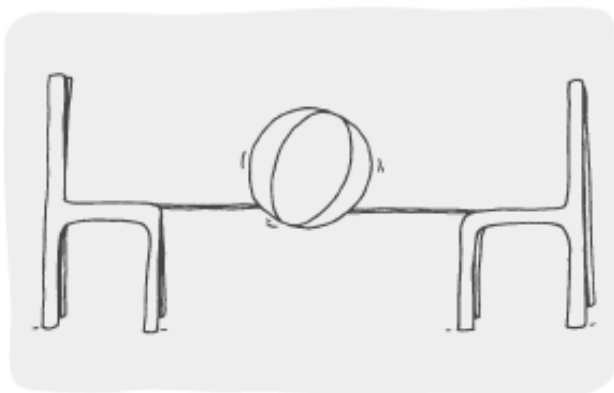
Equipo: 2 sillas, cinta adhesiva o una cuerda, una pelota de playa.

Procedimiento: Haga una 'red', si está afuera, colocando 2 sillas a una distancia de 4 pies (1.20 m) de la una a la otra, asegúrelas con cinta adhesiva o una cuerda. Golpee, aviente o rebote la pelota de un lado a otro sobre la red.

Ayude a su hijo(a) a practicar golpeando fuerte y suavemente, alto y bajo. Si no puede estar afuera, puede hacer una red en algún lugar interior.

Modificación: Utilice un globo inflado en lugar de una pelota de playa. El globo se moverá más lento, haciendo esto más fácil para su hijo(a) al golpear contra la red.

Precaución: *No use globos con niños de menos de 4 años. Los globos pueden causar asfixia – sólo los adultos deben inflar los globos.*



Atrapa el bote de leche.

1 o más jugadores.

Equipo: Para cada jugador – un envase de leche limpio y vacío; una pelota, una bolsa con frijoles o una bola de nieve; cinta adhesiva.

Procedimiento: Corte el fondo de un envase vacío de 1 galón de leche y úselo como receptor. Deje la parte de arriba junto con el asa. Si el borde está muy afilado, cúbralo con cinta. Haga un receptor para cada jugador. Vaya afuera y deje a su hijo(a) colocar una pelota, bolsa con frijoles o una bola de nieve en el receptor, aviéntela hacia arriba y luego atrápela. También puede lanzarla hacia otra persona. La otra persona la atrapa en su receptor y la vuelve a tirar. Si su hijo(a) logra hacer esto, permítale alejarse un poco e intente aventar la pelota, bolsa con frijoles o bola de nieve desde más lejos.

Modificaciones: *Haga una pelota apretando un pedazo de papel. Puede hacer pelotas pequeñas, medianas o grandes. Las pelotas de papel funcionan mejor ya sea adentro o afuera. El receptor puede servir también para recoger hojas de árbol o nieve!*



Juegos de imitación e imaginación

- Imita El Sonido De Un Avión
- Vuela Como Un Águila
- Estírate Como Un Gato
- Pavonea Como Un Gallo
- Salta Como Una Rana
- Corre Como Un Leopardo
- Busca Pistas En La Selva
- Muévete Como Un Rayo



- Muévete Alrededor
- A Través
- Hacia Arriba
- Hacia Abajo
- Rápido
- Despacio

Lea, Corra y Compita

2 o más jugadores

Equipo: Libro de historia de acción.

Procedimiento: Seleccione un libro de historias de acción favorita y aliente a su hijo(a) a imitar las acciones y expresiones del personaje mientras usted le narra la historia en voz alta.

Avión

1 o más jugadores

Procedimiento: Haga que su hijo(a) levante los brazos hacia fuera y se mueva como un avión... despegue, vuele, gire y aterrice.



Juegos de capas

2 o más jugadores

Equipo: Para cada jugador – una sábana pequeña, toalla o recorte de tela para la capa.

Procedimiento: Usando una sábana pequeña o toalla, enseñe a su hijo(a) como ponerla encima de sus hombros simulando una capa, sosteniendo las orillas de la sábana o toalla con sus manos extendidas. Jueguen imaginando juntos mientras dicen esta frase...

Mueve tus alas como un águila en el cielo...

Ahora vuela alto como un avión ...

Flota como un fantasma y di "Woooo!"

Ahora navega como una nube gigante en un cielo azul...

Transfórmate en un super héroe, escapa y revolotea alrededor.

"¡Voy al rescate!" así vas a gritar.

Haciendo Figuras y Animales

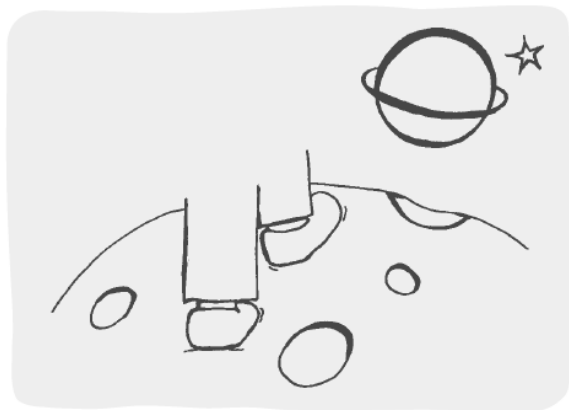
2 o más jugadores

Como se juega: Elija una figura...Redonda, plana, ancha, angosta, larga, corta, puntiaguda, torcida, zig-zagueante....deje que su hijo/a use su cuerpo para convertirse en esa figura o se mueva de manera que actúe la figura. Haga que su hijo/a use su cuerpo para imitar un objeto – una mesa, una silla, una flor, una tetera, etc. O, diga el nombre de un animal, y deje que su hijo/a actúe, se mueva, e imite los sonidos de los animales.

Caminatas de Fantasía

2 o más jugadores

Como se juega: A medida que su hijo camine afuera o dentro de la casa, ayúdele a imaginar que va caminando por distintos lugares....por el bosque, por la selva, sobre la luna, por la arena caliente del desierto, por la nieve, por el fango, etc.



Imaginemos

2 o más jugadores

Como se juega: Imagínesse que usted y su hijo/a están en una granja, y actúen lo que sucede: conduzcan un tractor, cultiven, hagan rollos de heno, bombeen agua, alimenten y ordeñen las vacas, pavonéesen como un gallo, estírense como un gato, busquen como los perros.

Modificación: *Elija cualquier otro tema activo y actúen las cosas que pasan.*

Truenos y Rayos

2 o más jugadores

Como se juega: un jugador es el "rayo". Los otros son el "trueno". Al dar la señal, el rayo se mueve rápidamente por el jardín o la casa. Los jugadores que son trueno siguen al rayo, haciendo el ruido ronco del trueno. Cambien de papel para que cada niño tenga la oportunidad de ser rayo.

Juegue Cada Día!



Salud Pública de Bloomington - 952-563-8900
Adapted from Fit WIC Activities
Vermont Department of Health