
Carta a las familias acerca del juego al aire libre

Apreciadas familias:

El ejercicio físico y el aire fresco son importantes para la salud y el bienestar de su hijo. Nosotros sacamos a los niños al aire libre diariamente para que puedan correr, saltar, columpiarse, trepar y usar todos sus músculos grandes. Se mueven, respiran aire fresco y agarran pelotas e insectos. Se acuestan boca arriba en el suelo para ver las nubes y los pájaros y escalan hasta lo alto para mirar hacia abajo. Hablamos sobre las cosas que los niños oyen, tocan, huelen y sienten, para que sean conscientes de los cambios del tiempo, las estaciones, las plantas y los animales.

Jugar al aire libre ayuda a sus hijos a aprender a:

- notar y apreciar los cambios de la naturaleza
- descubrir cómo se forman charcos después de la lluvia y desaparecen cuando sale el sol
- seguir las sombras
- usar su cuerpo de maneras cada vez más hábiles

Exhortamos a los niños a maravillarse con lo que ven, haciéndoles preguntas como:

“¿Qué observaste?”

“¿Adónde crees que van los pájaros?”

“¿En qué se parecen y en qué se diferencian las flores?”

Qué se puede hacer en el hogar

El aire fresco y el ejercicio son muy importantes para la salud de su hijo y la suya. Traten de pasar tiempo al aire libre con su hijo todos los días, excepto cuando el tiempo sea extremo. A los niños les encanta recolectar objetos y después jugar con ellos. Los clasifican, hacen con ellos patrones y los usan para representar situaciones. Lleven un recipiente o una bolsa de plástico cuando salgan para que sus pequeños puedan reunir tesoros en su paseo (semillas, hojas, piedras) y llévenlos a casa para examinarlos. Además, pueden planificar actividades especiales al aire libre. He aquí algunas ideas:

- Lleven crayones y papel para que su hijo pueda pintar lo que vea.
- Lleven un balde de agua y pinceles gruesos para que su hijo pueda pintar en la acera o en una cerca.
- Lleven tiza de colores, que es perfecta para hacer arte en las aceras.
- Jueguen a atrapar pelotas de todos los tamaños.
- Lleven una solución para hacer burbujas y varitas de distintas formas.

Dediquen tiempo todos los días para estar al aire libre con su hijo, explorar, hacer descubrimientos y disfrutar de la naturaleza.