

Ideas para compartir sobre el juego al aire libre

Estimadas familias:

Salir al aire libre les brinda a los niños un entorno completamente diferente para explorar. Al aire libre pueden estirar los músculos grandes, respirar aire fresco, tomar sol (o lluvia o nieve) y disfrutar la libertad del espacio abierto. Pueden maravillarse de las criaturas que encuentran en el patio, ver cómo el viento mece los árboles y recolectar semillas y piedras. Nosotros tratamos de llevar a los niños al aire libre diariamente porque sabemos lo importante que es para su desarrollo y aprendizaje en general.

Cuando su niño...

- gatea por el pasto
- se trepa en un tronco de árbol
- recoge piñas para ponerlas en un balde
- hace rodar una pelota hacia otro niño

está aprendiendo...

- a explorar con todos los sentidos
- a usar las destrezas de motricidad gruesa
- a agrupar objetos
- a socializar

Qué se puede hacer en el hogar:

Aquí se ofrecen algunas actividades para intentar la próxima vez que salgan al aire libre con su niño. Aunque es probable que ya realicen algunas de ellas, otras pueden ser ideas nuevas.

- **Disfruten de la naturaleza.** Hablen de la brisa que sienten en las mejillas. Échense a rodar juntos por una colina. Siembren un jardín o una huerta en el patio, en una plantera en la ventana o en una carretilla que se pueda mover para seguir el sol. Lleven un balde para que su niño pueda recolectar piedras y hojas. Verifiquen que los objetos no ofrezcan riesgo de asfixia.
- **Exploren texturas.** Llamen la atención de su niño a los materiales naturales y descríbanlos. Por ejemplo, podrían señalar arena suave, semillas de pino ásperas y piedras lisas.
- **Inventen juegos.** Cuando su niño camine bien, armen un camino de equilibrio poniendo una soga en el piso para caminar al lado. Jueguen con suavidad a atrapar una pelota. Organicen un juego de bolos en el cual su niño trate de tumbar cajas vacías haciendo rodar una pelota de playa.
- **Visiten parques públicos diseñados para los niños menores de 3 años.** Los parques con equipos para niños más pequeños ofrecen oportunidades maravillosas para que los niños practiquen sus crecientes destrezas y comiencen a interactuar con otros niños.
- **Lleven al aire libre algunas actividades de “adentro”.** Por ejemplo, podrían sentarse juntos debajo de un árbol y leer un libro. Denle a su niño una brocha y agua para pintar uno de los lados de la casa.

Trabajando juntos podemos presentarle a su niño el gozo y las maravillas de estar al aire libre.

Atentamente,