ACTIVIDADES WIC PARA ESTAR EN FORMA

WIC para estar en Forma

NEW HAMPSHIRE DEPARTAMENTO DE
SALUD & SERVICIOS HUMANOS

WIC

Creciendo saludable con WIC
New Hampshire....
Primera Edición

Verano del 2009

Gracias a nuestros colegas de Vermont por permitir al programa
WIC de New Hampshire adaptar este libro de actividades para padres WIC.

El diseño/ilustración de actividades fue hecha por Gotham City Graphics; y
La ilustración de actividades fue hecha por Jen Wooddard.

Gracias al Departamento de Salud y apoyo a la Familia de Minneapolis y al
Programa del Hospital de Niños WIC por la traducción de este libro al español

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción ii

Las Páginas de los Padres

Nacido para Jugar 3

Fit WIC Pirámide de Actividades 4

Momentos de Silencio

Momentos de Silencio 9

Sugerencias para Leer Durante los Tiempos de Descanso ... 11

Actividades Diarias y Juegos

Día a Día . . . Juegan Afuera 15

Actividades Diarias 16

Plan para el Tiempo Activo 17

Juegos para Desarollar Habilidades Físicas

Juegos para Desarollar Habilidades Físicas 21

Jueguetes que Incentivan el Juego Físico 22

Juegos para Correr y Saltar 25

Caerse, Rodar, Gatear, Trepar, Escalar 33

Movimientos Rítmicos y de Equilibrio 37

Agarrar, Lanzar, Patear, Brincar 43

Juegos de imitación e imaginación 51

Actividades de la Comunidad

Grupos de juego 55

Zonas de juego, parques y senderos 57

Granjas y mercados 59

Bibliotecas y Eventos Especiales 61

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a las **Actividades de WIC** Para padres con hijos en edad preescolar. **Las actividades de WIC** le ayudarán a fomentar la salud y el desarrollo de su niño a través del juego físico activo. Hay muchas ideas para jugar activamente cada día desarrollando habilidades como: lanzar, agarrar patear y encontrar nuevos lugares en nuestra comunidad para visitar y jugar.

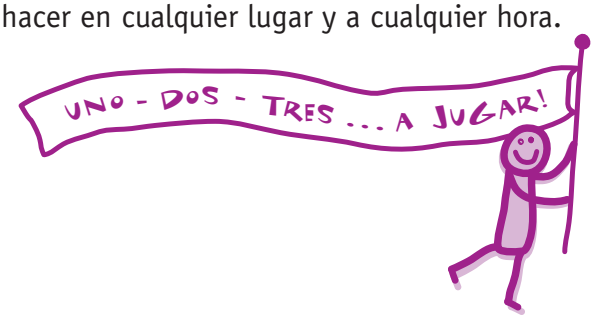
Usted es el primer y más importante maestro de su hijo. Su hijo necesita su ayuda para aprender las habilidades físicas que usará durante la vida. La actividad física tiene muchos beneficios:

- Su hijo aprenderá cosas positivas acerca de sí mismo y de lo que él o ella pueda hacer.
- Su hijo aprenderá a controlar su propio cuerpo y que estar activo lo hace sentirse bien.
- Su hijo estará más sano y tendrá menos riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y algunos casos de cáncer y obesidad.
- El juego activo diario ayudará a su niño a crecer mas fuerte, listo y feliz!

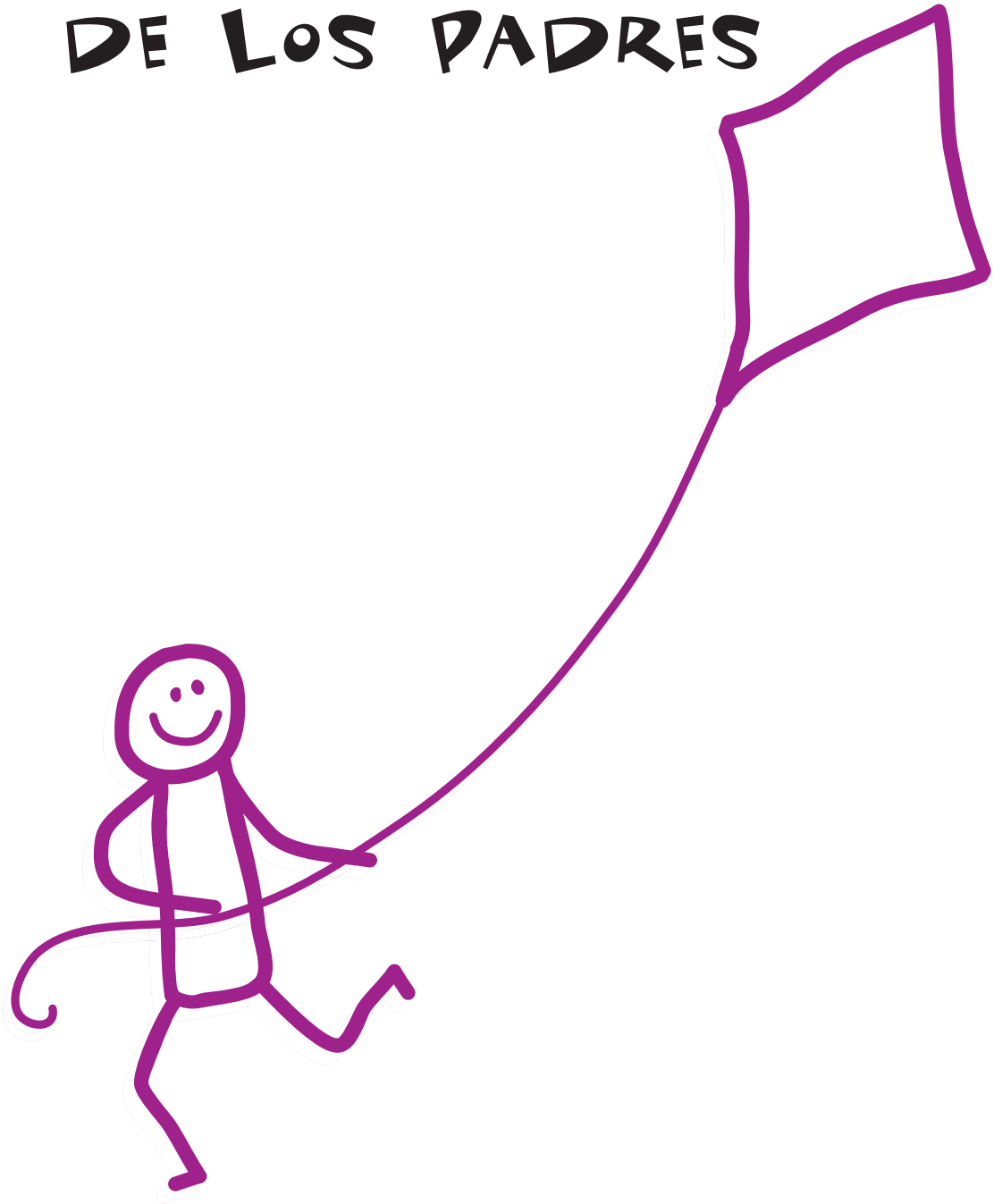
Obstáculos como mal clima y falta de tiempo no tienen que detenerlo a usted y su hijo de estar activos físicamente.

- Cuando pueda, salga. Los niños son naturalmente activos en lugares seguros afuera donde puede jugar intensamente.
- Mantenga la ropa de temporada organizada en cestos cerca de la puerta. Si usted está vestido de acuerdo al clima, es fácil disfrutar jugar al aire libre.
- Pequeñas cantidades de actividad física a lo largo del día da muchos beneficios. Juegue con su hijo varias veces al día. Al final del día, ambos habrán logrado sus metas de actividad, se sentiran mas relajados y listos para dormir bien.

Las Actividades de WIC le da a usted y su hijo una “bolsa llena” de actividades de juego que puede hacer en cualquier lugar y a cualquier hora. ¿Qué espera?



Las Páginas de los Padres



Setiembre 2009

NACIDO PARA JUGAR

Como aprenden los niños:

- Los niños desde su nacimiento, aprenden sobre el mundo y hacen nuevos descubrimientos a través del movimiento.

  El movimiento y la actividad física son esenciales para el crecimiento saludable y el desarrollo de un niño pequeño.

- Los niños pueden aprender algunos juegos físicos por sí solos, pero hay otras habilidades que hay que enseñarles.
- Usted es su primer y más importante maestro. Las habilidades físicas que usted le ayuda a su hijo a desarrollar a través de juegos diarios y práctica constante serán importantes para él/ella a lo largo de su vida.
- Cuando su hijo/a participa en una actividad física, él está usando sus músculos y su mente. Cuando usted juega con su hijo/(a,) puede enseñarle palabras nuevas y conceptos relacionados con el movimiento.
- Para que los niños pequeños disfruten participar de una actividad tienen que tener éxito en ella de un 70% a un 80% del tiempo – si es menos de esto se frustrarán y decidirán abandonarla, si es más de esto se aburrirán y perderán interés rápidamente.

Actividades de WIC en Forma

Las actividades que están en este libro siguen las pautas en la Pirámide de Actividades de WIC. (Vea la próxima página). Estas ayudarán a sus niños de 3 a 5 años de edad a jugar activamente, aprenderán habilidades importantes y construirán confianza y autoestima.

Los Actividades son divididas en tres secciones:

- Las actividades diarias para afuera y adentro
- Juegos para desarollar habilidades físicas
- Las ideas para excursiones especiales y para explorar su comunidad

Trate estas ideas tan a menudo como usted pueda. Su niño aprenderá a querer ser activo y desarrollar habilidades físicas que durarán toda la vida.

Fit Wic Piramide de Actividades

El Fit WIC Pirámide de Actividades es una guía para las actividades físicas que son mejores para niños de 3 a 5 años de edad. La idea central es que ellos jueguen cada día vigorosamente. Segundo en importancia es que los niños aprendan y mejoren sus habilidades de jugar. Tercero en importancia es que ustedes lleguen a conocer los lugares en su comunidad donde puedan estar activos con su familia.

Use la Pirámide así:

El fondo de la Pirámide de Actividades tiene ideas para actividades que se puede hacer diariamente, como salir a jugar y ayudar con los quehaceres de la casa. Traten de salir a jugar cada día e incluyan una variedad de actividades donde sus nijos puedan ayudarles en actividades dentro de la casa y al aire libre.

Los niños necesitan 60 minutos o más cada día donde puedan jugar en actividades que ellos escojan. Estas actividades no deben ser organizadas por adultos. Los niños tienen que estar libres para estar activos. Un gran ejemplo de esto es, si solo se les permite ir afuera con el propósito de jugar. La sección de libro, **Juega Todos Los Días,** contiene otras ideas de este tipo de juego.

Los niños también necesitan por lo menos 60 minutos para jugar de forma estructurado donde ustedes les ayudan a practicar habilidades físicas. En la sección central de la pirámide, hay ideas para ayudar a sus niños que aprendan habilidades especiales, como tirar y agarrar, saltar, voltear y bailar.

Estas habilidades de desarrollo tienen que ser enseñadas y son muy importantes para el bienestar físico de sus niños. Lo que los niños practican más son lo que ellos van a dominar mejor. Van a encontrar muchas maneras divertidas de hacer esto en la sección del libro que se llama, **Juegos Para Desarrollar Habilidades.**

Encima de la pirámide está una lista de excursiones especiales. Estas actividades son muy variadas. Ellas introducen a los niños a la comunidad además las actividades son divertidas para toda la familia. Se puede explorar un parque nuevo o asistir a un acto especial en su comunidad. Deben planear excursiones a menudo con su familia.

Sus niños no tienen que jugar por 60 minutos corridos – la mayoría de los jóvenes hacen mejor si juegan por períodos de tiempo más cortos durante todo el día.

La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) recomienda que los niños no miren televisión por más de una o dos horas diarias. También, recomienda que no se permita a los niños de dos años o menos mirar la televisión.

Traten de dedicar por lo menos 2 horas de juego activo para los niños cada día

PIRÁMIDE DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS

APAGA LA TV Y VE AFUERA!

Jugar afuera es una manera grandiosa de estar activo y de divertirse.

EXPLORA TU COMUNIDAD

Visita un parque
Encuentra un nuevo camino para pasear o andar en bicicleta
Visita una granja local o un Mercado.
Reúnete con un grupo de juego
Ve a patinar o deslizarte en la nieve
Visita un museo o biblioteca
Participa en eventos de la familia
Averigua los eventos de la comunidad

DESARROLLA TUS HABILIDADES

60 minutos cada día

Corriendo	Trepando	Rotando	Lanzando
Saltando	Rodando	Marchando	Pateando
Persiguiendo	Girando	Doblando	Rebotando
Brincando	Bailando	Estirando	Dribleando
Arrastrando	Balanceando	Agarrando	Raquetas

JUEGA TODOS LOS DÍAS

Por 60 minutos o más cada día

Ve afuera
Sal a caminar
Ayuda en la casa
Anda en bicicleta
Ayuda en el jardín
Construye una fortaleza y juega
Junta hojas y salta en el montón
Cuida mascotas (saca a caminar un perro)
Recoge tus juguetes
Ayuda a quitar la nieve
Haz un ángel en la nieve
Invita a un amigo a jugar

¡Prepárense...Listos...y afuera a jugar! con la actividades WIC para estar en forma!

Los niños aprenden a través del movimiento. ¿Sabía que usted es el maestro mas importante de su hijo? Las habilidades que usted le enseña a sus hijos a través de juegos ellos las pueden utilizar durante toda su vida.

Juegue Cada Día

Los niños pequeños necesitan 60 minutos o más cada día de juego activo libre. Ir afuera de cada día es una de las mejores maneras de lograr esto. Si usted no puede estar afuera, juego activo dentro de es la cosa de segunda categoría.

Construya sus Habilidades

Su niño necesita por lo menos 30 minutos al día de actividad física planeada. Su nino en edad preescolar necesita por lo menos 60 minutos. Ayude a su hijo a practicar habilidades como saltar, derribar, equilibrar y agarrar cada día.

Explore Su Comunidad

Conocer su vecindario ayudará a su niño a sentirse seguro y confiado. En vez de mirar la televisión el sábado por la mañana, hagan una cita de juego en el parque vaya con la familia a visitar la biblioteca, una granja o un paseo caminando.

Los niños (0-12 meses de edad):

Desde el nacimiento, dé a su bebé oportunidades seguras para moverse y explorar. A los niños les gusta estar en el piso, donde ellos pueden alcanzar, gatear, y arrastrarse. Trate de no mantener al niño en su asiento, o en su corralito por mucho tiempo a la vez.

- Juegos para jugar juntos – cucú (peek-a-boo), jugar a las palmitas (pat-a-cake).

Los niños pequeños (de 1-3 años de edad):

Los niños pequeños aprenden a controlar sus propios cuerpos y desarrollar habilidades como correr y saltar. El juego activo ayuda a su niño a utilizar su creatividad y la imaginación también.

- Juegos para jugar juntos - sigue al líder, marchando con la banda, bailando con la música.

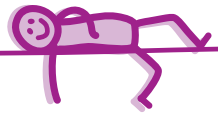
Niños en edad preescolar (de 3-5 años de edad):

Los niños en edad preescolor desarrollan la confianza en habilidades de movimiento que los prepararán para actividades físicas más avanzadas como el deporte en la escuela.

- Los juegos para jugar juntos – jugar al escondite, rayuela, y jugar a la pelota.

Momentos silenciosos

Momentos Silenciosos



Es más fácil para los niños levantarse rápidamente y correr que reducir la velocidad y parar. Deles tiempo para que paren despacio. Sus mentes necesitan un tiempo de transición para que puedan comenzar a calmar sus cuerpos lentamente. Recuérdeles dos o tres veces antes de que usted quiera que ellos paren.

Por ejemplo:

Nosotros tenemos alrededor de 10 minutos y después nos iremos.

Continúe con:

Estas bien, tenemos tiempo para deslizarnos una vez más, después nos iremos de aquí.

Entonces:

Nosotros tenemos 5 minutos más. ¿A donde te gustaría ir?

Para ayudar a su hijo a estar tranquilo después de juegos activos, trate de preparar una rutina regular para ayudar a calmarlo. Las siguientes son algunas ideas:

- Ofrezca a su hijo un vaso de agua refrescante.
- Ofrezca a su hijo algo que le ayude a relajarse.
- Ofrezca leer un cuento-trate las maravillosas historias listada al final de esta sección, o un cuento tradicional favorito!
- Enséñele a su hijo una señal o clave especial que le deje saber que es tiempo para calmarse - estas pueden ser como dar palmadas con las manos, señalar hacia arriba con dos dedos, o cantándole una canción familiar como “Twinkle, Twinkle Little Star.” Utilice estas señales cada vez que sea tiempo de calmarse.

Evite usar la televisión o computadoras como centro principal de actividades.

Como el resto de nosotros, los niños no se sienten muy bien cuando están cansados. Estar cansado hace que la coordinación física sea más difícil. Observe las señales de cansancio y encuentre maneras para que su hijo pueda descansar durante las actividades de juegos. Escoja las actividades favoritas de momentos silenciosos entre juegos de mucha energía y juegos de mucho esfuerzo.

EJEMPLO DE HORARIO

Desayuno, ayude a tender la cama

Juegos al aire libre

Beber agua, bocadillos y un cuento o historia

Ayudar a mamá a limpiar, practicar habilidades relacionada con la casa como: lanzar la ropa en el canasto, o dentro de la lavadore.

Juegos dentro de la casa con música

Almuerzo y tiempo para descansar (si su hijo no toma siestas sugiérale una actividad silenciosa preferida)

Juegos al aire libre (un paseo al parque o área de juegos)

Bocadillos y una historia (actué las partes)

Ayudar a organizar la ropa limpia

Ayudar a preparar la cena, organizar la mesa

Después de la cena camine alrededor de su casa o el jardín –salta, brinca y trota

Baño, historia y a la cama

Sugerencias para leer durante los tiempos de descanso

Se pueden obtener estos libros en la biblioteca local

Buenas noches Luna (Goodnight Moon, Spanish Edition) by Margaret Wise Brown and Clement Hurd (Mar 19, 2002)

Mis sentidos / My Senses (English and Spanish Foundations Series) (Bilingual) by Gladys Rosa-Mendoza (Author), Laura Merer (Illustrator) (Jul 2, 2007)

Mi casa / My House (English and Spanish Foundations Series) (Bilingual) (Board Book) by Gladys Rosa-Mendoza and Hector Borlasca (Jun 2, 2006)

Clifford y la hora de dormir / Clifford's Bedtime (Clifford) by Norman Bridwell (Jul 1, 2003)

¿Dónde está el perrito? / Where's the Puppy? (English/Spanish bilingual) by Cheryl Christian, Maria A. Fiol, and Laura Dwight (Sep 30, 2004)

La pequeña locomotora que si pudo (Little Engine That Could — Spanish) (Hardcover) by Watty Piper

Frutas y vegetales / Fruits and Vegetables (English and Spanish Foundations Series) (Book #10) (Bilingual)

El Conejito Andarin / The Runaway Bunny by Margaret Wise Brown (Author), Clement Hurd (Illustrator)

Los Osos Berenstain y Demasiada Fiesta (First Time Books(R)) by Stan Berenstain, Jan Berenstain, and Rita Guibert (Paperback - Sep 14, 1993) by Gladys Rosa Mendoza (May 1, 2004)

Perritos: Un libro para contar y ladrar (Doggies — Spanish version) by Sandra Boynton (Jan 27, 2004)

Este No Es Mi Oso (Titles in Spanish) by Fiona Watt (Feb 2, 2007)

ACTIVIDADES DIARIAS Y JUEGO

Setiembre 2009

PIRÁMIDE DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS

APAGA LA TV Y VE AFUERA!

Jugar afuera es una manera grandiosa de estar activo y de divertirse.

EXPLORA TU COMUNIDAD

Visita un parque
Encuentra un nuevo camino para pasear o andar en bicicleta
Visita una granja local o un Mercado.
Reúnete con un grupo de juego
Ve a patinar o deslizarte en la nieve
Visita un museo o biblioteca
Participa en eventos de la familia
Averigua los eventos de la comunidad

DESARROLLA TUS HABILIDADES

60 minutos cada día

Corriendo	Trepando	Rotando	Lanzando
Saltando	Rodando	Marchando	Pateando
Persiguiendo	Girando	Doblando	Rebotando
Brincando	Bailando	Estirando	Dribleando
Arrastrando	Balanceando	Agarrando	Raquetas

JUEGA TODOS LOS DÍAS

Por 60 minutos o más cada día

Ve afuera
Sal a caminar
Ayuda en la casa
Anda en bicicleta
Ayuda en el jardín
Construye una fortaleza y juega
Junta hojas y salta en el montón
Cuida mascotas (saca a caminar un perro)
Recoge tus juguetes
Ayuda a quitar la nieve
Haz un ángel en la nieve
Invita a un amigo a jugar

Día a Día...Jueguen afuera

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

Explore con ellos las distintas estaciones del año. Salten los charcos, mójense con los aspersores, salten sobre los montones de hojas, construyan forta lezas de nieve. Cuando el tiempo esté frío será más fácil si mantiene la ropa abrigada bien organizada. En el verano, ayudará tener el bloqueador solar, los gorros y el agua a mano.

Intente estas ideas:

- Ponga una tapete 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 chaquetas y los pantalones para la nieve.
- Déle a cada niño una caja o una canasta para sus gorros, bufandas, medias gruesas y guantes. (Su hijo puede pasarla bien decorando la caja).
- Tenga una botella de agua para cada miembro de la familia marcada con su nombre.

¡Ahora estan listos para salir a jugar, en la nieve o en sol!

Actividades para practicar en el frío

Abríguense y salgan a caminar

Jueguen con las hojas o con la nieve

Ayuden a barrer las hojas

Hagan un hombre de nieve, o un ángel en la nieve.

Vayan a tirarse deslizarse.

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 practicar cuando hace calor

Pónganse bloqueador solar y salgan afuera!

Salten en los charcos

Rieguen el jardín

Corran frente a los aspersores o jugar 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

Sáquele ventaja al nivel de actividad normal, enseñándole a su hijo a ayudar dentro y fuera de la casa. Ayudar en la casa les enseña a los niños responsabilidad y respeto por sí mismos. A los niños les gusta tener responsabilidades. Al principio usted tendrá que hacer un esfuerzo, pero el esfuerzo tendrá una recompensa a largo plazo. Ayudar en la casa es una buena alternativa en lugar de ver televisión. ¡Mantener la casa limpia y el patio sin hojas deja espacio libre para que los niños puedan jugar seguros!

Las actividades de ayuda en la siguiente lista son ideales para niños de 3 a 5 años. Empiece con la más fácil y continúe con las más difíciles en forma gradual. Lea la sección siguiente del libro (Juego Físico para el Desarrollo) para ver la manera de convertir las tareas de la casa en juegos.

Tareas en las que su niño puede ayudar

Actividades para ayudar dentro de la casa

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

Actividades para ayudar fuera de la casa

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

PLAN PARA EL TIEMPO ACTIVO

FEBRERO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1 Jugar tócami sombra para el Día de Marmota de América	2	3
4	5 Jugar con juegos de grupo	6	7	8	9 Llévar a tu familia a patinar en el hielo	10
11	12	13 Dibujan tarjetas del Día de San Valentín en la nieve	14 "Grupos de Juego" en el gimnasio a las 10:00 a.m.	15	16	17
18 Celebrar "el Día de los Presidentes" de los Estados Unidos	19	20	21	22 Asistir a un grupo de música y baile a las 10:00 a.m.	23	24
25 Construir un hombre de nieve	26	27 Asistir a "La Hora de Cuentos para Niños" en la biblioteca	28			

Use un calendario para planear actividades especiales.

- Escriba el nombe, la hora y el lugar del evento en la fecha apropriada en el calendario.
- Invite a un amigo. Hagan una cita para jugar.
- Mire el calendario cada mañana para ayudarles a organizar su día.

Usen el calendario para recordar la actividad física diaria de sus hijos.

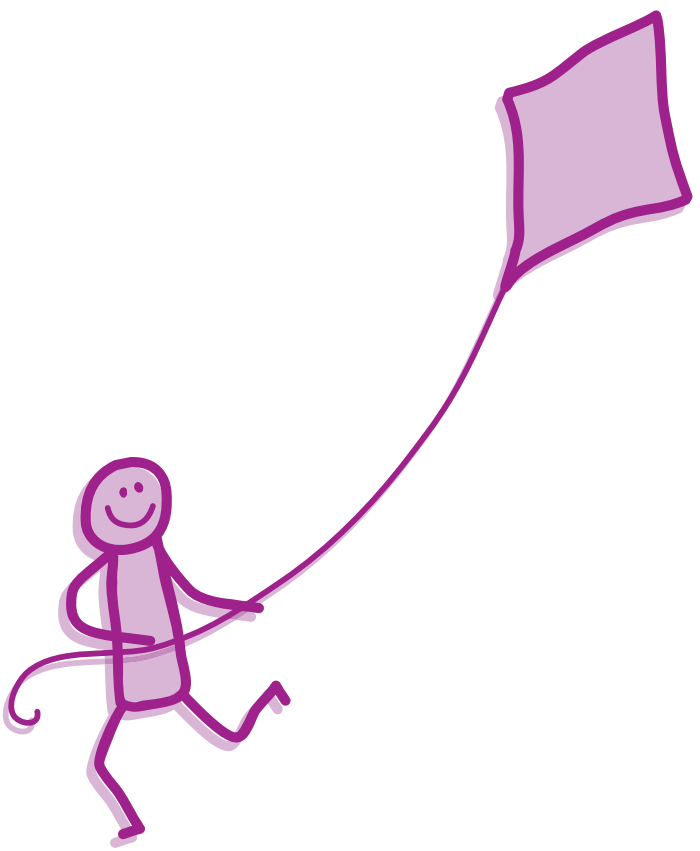
Permita que sus hijos pongan por escrito o usen una etiqueta engomada en cada día que hagan actividades físicas por 60 minutos por lo menos. También pueden poner por escrito los días cuando ustedes pudieron ayudar a sus hijos con juegos para mejorar las habilidades por 60 minutos o más.

Vayamos a volar una Cometa!

¡Volar cometas es una actividad familiar perfecta para la Primavera! El mes Nacional de la Cometa comienza el primero de abril. Usted y su familia pueden celebrar haciendo una cometa abajo. Tome su cometa casera y vaya a su jardín o al parque, lejos de las líneas de electricidad, árboles u otros obstaculos. Corra y permita que su cometa se la lleve el viento. Reúnase con amigos para un desfile de cometas. Para más información sobre volar cometas y el Mes Nacional de las Cometas visita www.nationalkitemonth.org

Cometa de Bolsa de papel. Qué necesitará Usted: una bolsa de papel, el papel crepé o las cintas, perforadora, hilo y las tijeras.

Procedimiento: Decorar una bolsa de papel con marcadores o adornos. Pegue una serpentina de papel crepé o cinta en cada esquina inferior. Haga un agujero en 2 lados opuestos de la bolsa, cerca de la base de la bolsa. Ate un pedazo corto de cuerda por los huecos para hacer un lazo, y luego cologue una cuerda larga.



Juegos para desarollar habilidades fisicas

Setiembre 2009

PIRÁMIDE DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS

APAGA LA TV Y VE AFUERA!

Jugar afuera es una manera grandiosa de estar activo y de divertirse.

EXPLORA TU COMUNIDAD

Visita un parque
Encuentra un nuevo camino para pasear o andar en bicicleta
Visita una granja local o un Mercado.
Reúnete con un grupo de juego
Ve a patinar o deslizarte en la nieve
Visita un museo o biblioteca
Participa en eventos de la familia
Averigua los eventos de la comunidad

DESARROLLA TUS HABILIDADES

60 minutos cada día

Corriendo	Trepando	Rotando	Lanzando
Saltando	Rodando	Marchando	Pateando
Persiguiendo	Girando	Doblando	Rebotando
Brincando	Bailando	Estirando	Dribleando
Arrastrando	Balanceando	Agarrando	Raquetas

JUEGA TODOS LOS DÍAS

Por 60 minutos o más cada día

Ve afuera
Sal a caminar
Ayuda en la casa
Anda en bicicleta
Ayuda en el jardín
Construye una fortaleza y juega
Junta hojas y salta en el montón
Cuida mascotas (saca a caminar un perro)
Recoge tus juguetes
Ayuda a quitar la nieve
Haz un ángel en la nieve
Invita a un amigo a jugar

Juegos para desarollar habilidades fisicas

Las siguientes actividades fueron elegidas para cumplir con las necesidades específicas de desarrollo de los niños entre 3 y 5 años. Son fáciles de hacer y son una buena alternativa en vez de ver televisión. Todas las actividades estan diseñadas para jugar afuera – o usted las puede adaptar para jugar dentro de la casa segun el tiempo u otras necesidades.
Los pre-escolares aprenden a través del movimiento, imitando y siguiendo ejemplos.

Las actividades en esta sección se refieren a habilidades como:

Correr y saltar

Revolcarse, rodar, gatear, trepar

Movimientos ritmicos y equilibrio

Retener, golpear con el pie, lanzar

Imaginar y pretender

Jueguetes que incentivan el juego físico

La mayoría de las actividades en la sección de Juegos Físicos para Desarrollar Actividades usan objetos caseros de juego que son fáciles de hacer con cosas que usted ya tiene en la casa. Los juguetes que incentivan el juego físico no tienen que ser costosos.

Aquí hay algunas ideas para intentar:

Pelotas

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

Raquetas

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

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

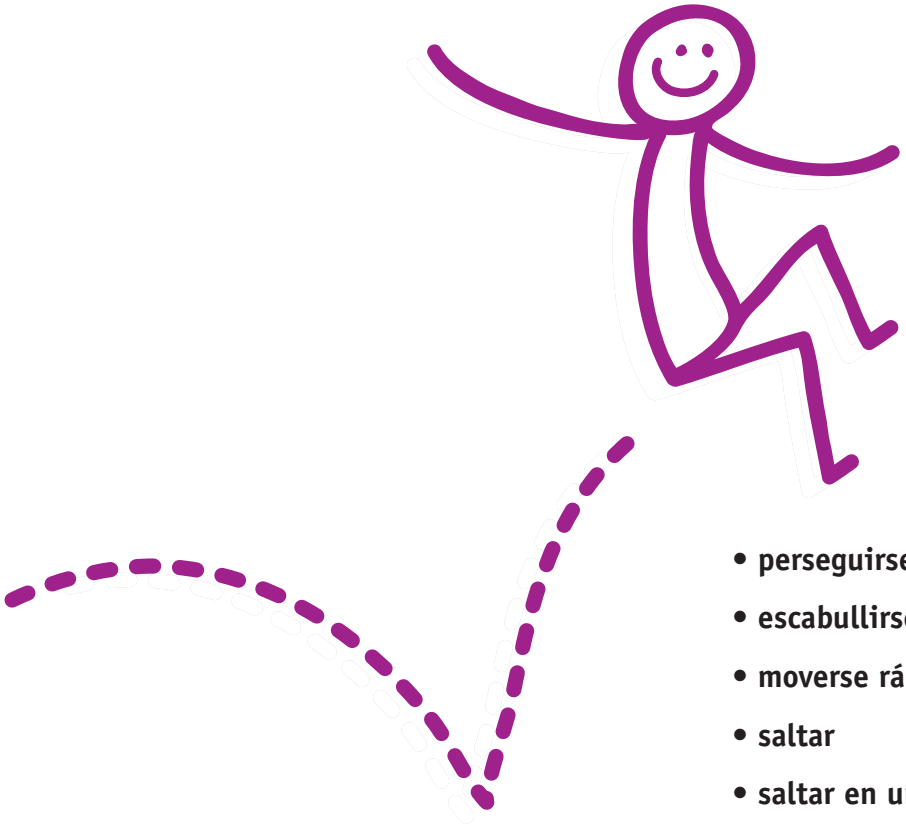
Para niños de 3 a 4 años

tiro al blanco
aro hula hula
juego de boliche
disco volador de espuma
bola de whiffle
bola inflable
triciclo o rueda grande
coche de muñecas
raquetas plásticas
herramientas plásticas de jardín:
Cortadora de césped de juguete, rastrillo,
pala pequeña, etc...
piscina inflable
(requiere supervisión de adultos)
cinta de música de niños o CD
burbujas

Para niños de 4 a 5 años

cometa
bola de juego
saltar la cuerda
bicicleta con ruedas de rueditas
patines de hielo con doble hoja
bate de béisbol pequeño
carro vagón
juego de hockey de juguete
raquetas de playa
manopla de velcro
guante con bola de Velcro
trineo
tiza para escribir en la acera

Juegos para correr y saltar



- perseguirse
- escabullirse
- moverse rápidamente
- saltar
- saltar en un pie
- saltos cortos
- galopar
- caminar
- cojear
- caminar como pato
- vagar
- andar a paso lento
- revolotear
- brincar

- rápido
- lento
- hacia adelante
- hacia atrás
- alto
- bajo

Persígueme, persígueme

Dos 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 para otro, rápido y lento, hacia adelante y hacia atrás. ¡Abrácelo delicadamente cuando lo alcance!

Perseguir las Burbujas

Uno o más jugadores

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

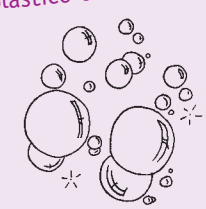
Cómo hacerlo: Prepare una solución para burbujas varias horas antes. ¡Deje que su hijo/a haga burbujas y las persiga, reventándolas o pisándolas! ¡Esto funciona mejor afuera, en la sombra, o en un día frío y nublado!

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 contenedor grande como un envase de plástico o un cartón vacío de leche.

- Agregue el jabón líquido revolviendo cuidadosamente.
- Agregue la glicerina y revuelva cuidadosamente.
- Deje reposar la mezcla por varias horas antes de usar. Mientras más 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 funciona mejor para usted.
2. El agua destilada ayuda a hacer mejores burbujas.
3. La glicerina no es cara y hace que las burbujas sean mas 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!

Juegos para correr y saltar

Ideas para las Varitas de Burbujas

- Sumerja pajillas de plástico en el líquido de burbujas y sople despacio para hacer burbujas pequeñas. También puede pegar con cinta adhesiva tres o cuatro pitillos en círculo para una burbuja grande hecha de burbujas pequeñas juntas.
- Doble un gancho de ropa en forma de círculo con una manija corta. Puede cubrir la manija con cinta adhesiva si tiene filo en la parte de abajo. Es bueno torcer dos alambres juntos para hacer un aro – esto deja que la varita contenga mas líquido de burbujas y hace que la manija sea menos peligrosa.

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

- Los cortadores de galletas de plástico y huecos también hacen buenas varitas.
- Corte un agujero en el centro de una tapa plástica de yogurt o café.

Persiguiendo el aro Hula Hula

Uno o más jugadores

Materiales: para un jugador – un aro de plástico.

Cómo hacerlo: Deje que su hijo/a eche a rodar el aro y lo persiga. Esto es más divertido al aire libre. Si no puede salir, también puede juegar dentro de la casa.

Modificacion: *Deje que su hijo/a sostenga el aro en su cintura. "Conduzca" alrededor por dentro o por fuera de casa como coche de bomberos, camión de la basura o coche.*

Aro Hula Hula

Uno o más jugadores.

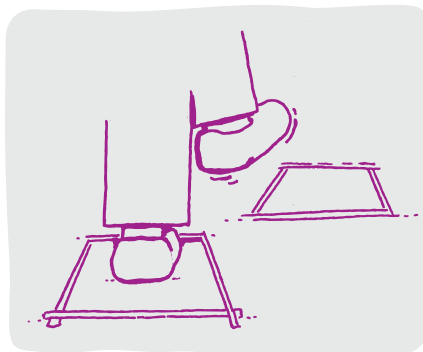
Materiales: 1 o más aros de plástico.

Cómo hacerlo: Ponga los aros sobre la acera, sobre el cesped, o sobre el piso y deje que su hijo/a salte, o salte con un pie dentro y fuera de ellos.

Salto de Cuadros

Uno o más jugadores

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



Cómo hacerlo: Haga un diseño de cuadros en una acera segura o en la entrada de coches con tiza o en la tierra dibujando con un palito. Haga que su hijo/a salte en un pie dentro y fuera de los cuadros. Haga que repita la actividad con el otro pie. Dentro de la casa marque cuadros en el piso del cuarto o en la sala con cinta adhesiva (masking tape).

Modificación: *Niños que aún no saben saltar en un pie pueden intentar esta actividad saltando con ambos pies.*

Salto de Rana

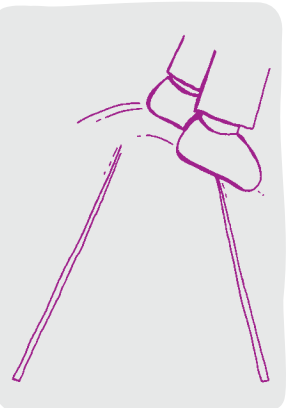
Uno o más jugadores

Cómo hacerlo: Haga que su hijo/a se ponga en cuclillas como una rana en el césped o en el piso. Dígale que alcance el frente con 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 hojas de lirios con tiza en el lado seguro de la acera o la entrada de coches, o dibuje hojas de lirios en la tierra o incluso en la nieve. Deje que su hijo/a salte sobre y fuera de ellas. Para jugar dentro de la casa, usted puede hacer hojas de lirio de cartón. (Decore los hojas de lirio y use cinta adhesiva para fijarlas al piso.)*

Juegos para correr y saltar

Salte por Encima



Uno o más jugadores

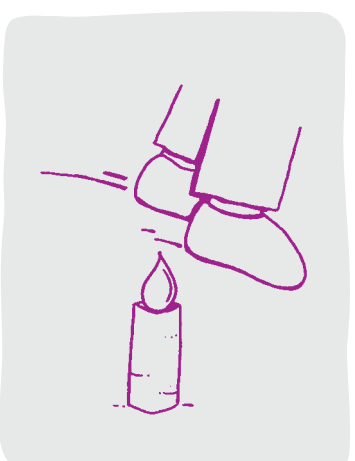
Materiales: Tiza para la acera o cinta adhesiva

Cómo hacerlo: Dibuje dos líneas en una acera segura, o en la entrada de coches usando tiza, o dibuje dos líneas en la tierra, paralelas a más o menos un pie de distancia una de la otra. Haga que su hijo/a salte de un lado al otro del "río" – ¡teniendo cuidado de no mojarse los pies! Puede hacer el río más ancho a medida que la habilidad de su hijo para saltar vaya mejorando.

Modificación: *Dibuje una línea y deje que su hijo/a práctique saltarla en un pie. Dentro de la casa use cinta adhesiva para hacer una o dos líneas en el piso.*

Salto de Candelero

Uno o más jugadores

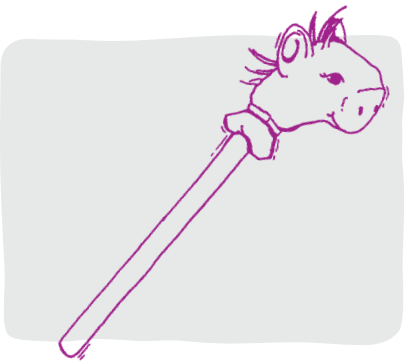


Materiales: Para cada jugador – un rollo de papel higiénico vacío, papel, crayon rojo o anaranjado, cinta adhesiva.

Cómo hacerlo: 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

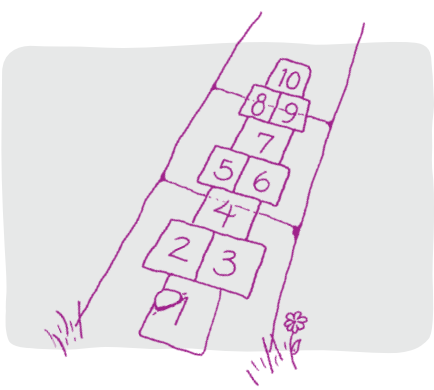
Uno o más jugadores

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

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

Modificación: *Haga que el hijo/a pretenda que es un carruaje rápido de Pony, llevando correo o materiales a diferentes lugares, o recogiendo juguetes para guardarlos en su lugar.*

Rayuela



uno o más jugadores

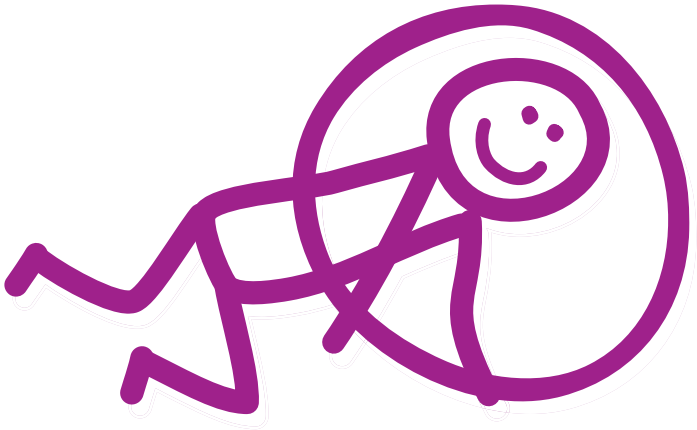
Materiales: Tiza para la acera o cinta adhesiva, bolsita con fríjoles

Cómo hacerlo: 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 bolsita con fríjoles 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 bolsita de fríjoles al cuadrado número 2 y así sucesivamente. Cuando llegue al de más arriba, de 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.

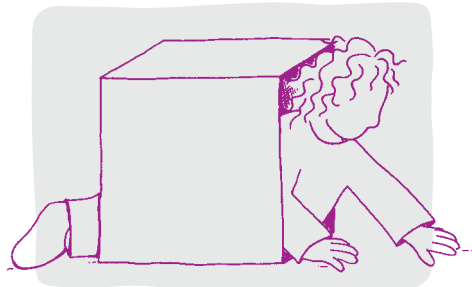
RODAR, GATEAR O TREPAR/ESCALAR

- menearse
- deslizarse
- arrastrarse
- hacer volteretas
- sorprender
- correr alrededor
- colgar

- hacia adelante
- hacia atrás
- sobre
- bajo
- alrededor
- a traves
- arriba
- debajo



Pasar, Gatear, Trepar



Uno o más jugadores

Materiales: cajas grandes, sillas, mesas, sábanas

Cómo hacerlo: Crear un circuito de obstáculos con varios objetos para que su hijo/a pueda pasar por encima, por debajo y a través. 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 abiertas en los dos extremos.

Modificación: *Deje que los niños pasen 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

Dos o mas jugadores

Materiales: Un aro de plástico para cada jugador.

Cómo hacerlo: Sostenga un aro en forma vertical y deje que su hijo/a gatee, pase o trepe a través de él. Deje que su hijo/a práctique yendo hacia atrás y hacia adelante, por debajo y a través.

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

Ruede como un tronco, revuélquese como la hierba

Uno o más jugadores

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

Rodar, Gatear o Trepar/Escalar

Mecerse de Espaldas

Uno o más jugadores

Cómo hacerlo: Haga que su hijo/a se acueste de espalda en el piso. Ayúdele a que levante sus pies y manos en le 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 (y luego de lado a lado)

Rodar hacia Adelante

1 o más jugadores

Cómo hacerlo: 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 de frioles debajo de la barbilla.

Hacer Piececitos Rodando

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

Cómo hacerlo: Haga que los jugadores se ubiquen en pares y que se acuesten de espalda en el piso con las plantas de sus pies tocando las del otro. Pídale a un niño que se voltee rodando sin separar sus pies de los de su compañero. Hagan turnos para ser el compañero que rueda.

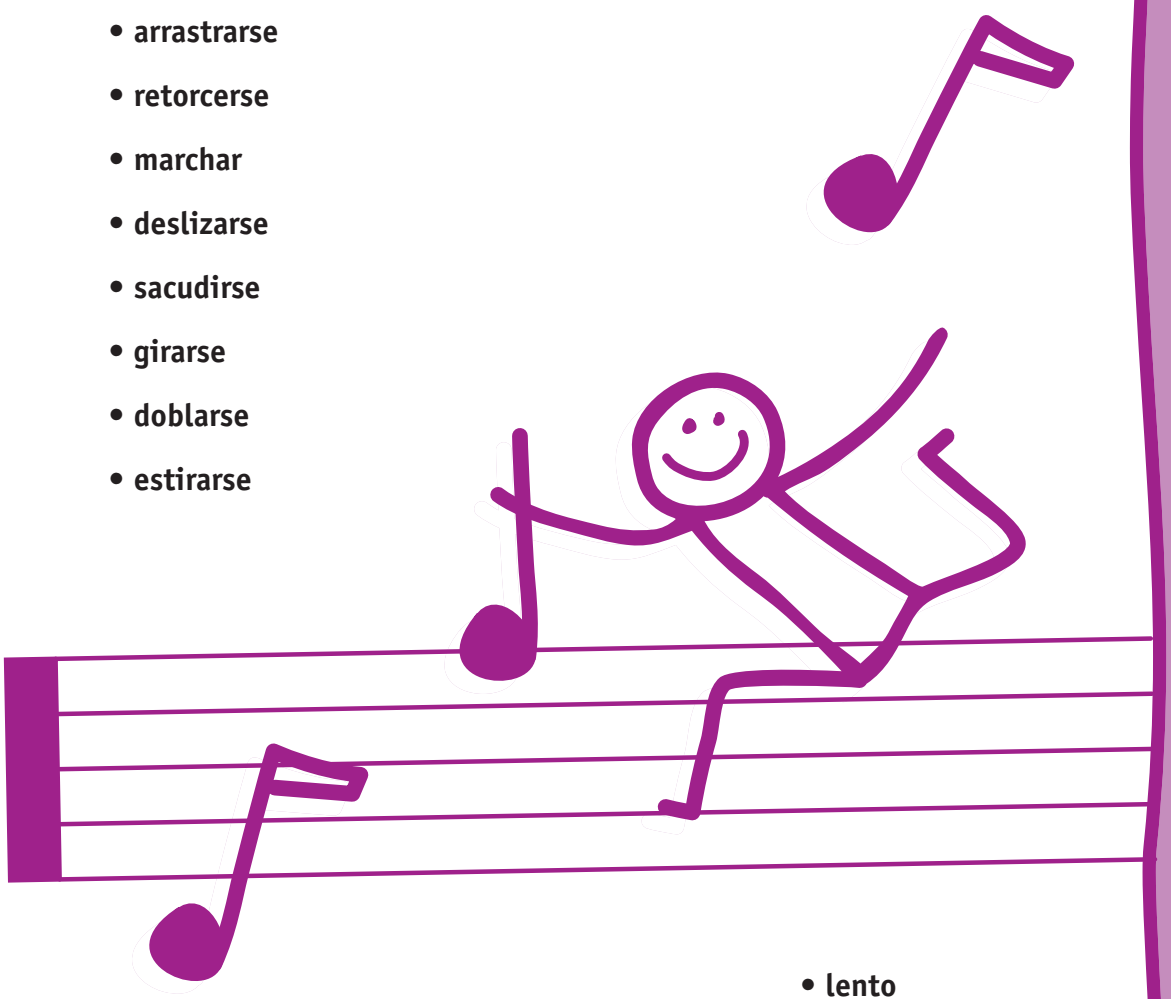
Escalando la Montaña

Uno o más jugadores

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

Movimientos rítmicos y de equilibrio

- bailar
- arrastrarse
- retorcerse
- marchar
- deslizarse
- sacudirse
- girarse
- doblarse
- estirarse



- lento
- mediano
- rápido

Las Estatuas Bailarinas de Marfil

Dos o más jugadores

Materiales: música

Cómo hacerlo: 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 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.

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:

"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...

"Aros alrededor de Rosy"

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

"Diez en la Cama"

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

"Ruedas en camión"

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

"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.

"Las Hormigas van Marchando"

Haga que su hijo/a marche de un lado a otro. Invente movimientos que vayan a la par con 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,..."

Cuerdas Tirantes

Uno o más jugadores

Materiales: tiza para la acera o cinta adhesiva.

Cómo hacerlo: Haga una línea recta con tiza en una acera segura, o en una entrada de coches, o en la tierra con 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: *"Senda 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.*

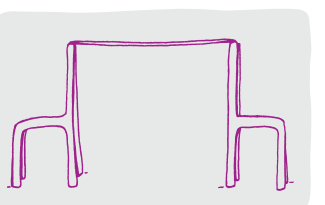
Girar el Aro (hula hula)

Uno o más jugadores

Materiales: un aro plástico para cada jugador.

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

El Limbo



Uno o más jugadores

Materiales: 2 sillas, cinta adhesiva o cuerda

Cómo hacerlo: Haga un palo de limbo colocando dos sillas a más o menos 4 pies de distancia una de otra, con los respaldos una frente a la otra y pegando cinta adhesiva de un respaldo al otro. Haga que su hijo/a pase por debajo del palo bailando. 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.*

El Espejo

Dos o mas jugadores, funciona mejor con un número par de personas

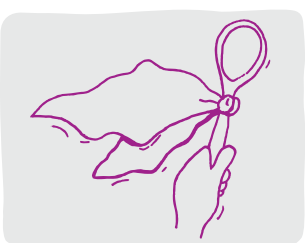
Cómo hacerlo: Ubique a los jugadores frente a frente. Cuando una persona se mueva, la otra hace lo mismo, como si fuera la imágen de él en el espejo.

Marcha la Orquesta

Uno o más jugadores

Materiales: envases con tapa, fríjoles secos, cucharas, ollas y sartenes, ligas

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

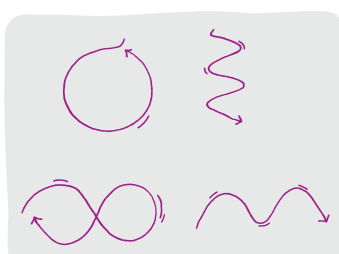


Bufandas y Cintas

Uno 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.

Cómo hacerlo: Muévase afuera por todas partes con bufandas y cintas. Varíe los movimientos de lento y suave a rápido y animado. Muévase con una bufanda o con varias. 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.



circulos, zigzags,
figuras de 8's, olas

Acto de Equilibrio

2 o más jugadores.

Cómo hacerlo: Encuentre un área de jardín o piso donde pueda jugar seguro y confortable. Acuestese en el piso con su niño y pídale que trate de hacer estas actividades de equilibrio con usted.

Comience balanceando a cuatro patas, con manos, piernas y pies, tocando el piso.

Luego pídale a su niño que solo haga equilibrio con sus manos y piernas.

Pídale que levante una pierna.

Levante un brazo.

Levante una pierna y la mano opuesta al mismo tiempo.

Pídale que que haga equilibrio con dos rodillas y un codo.

Equilibrio con una rodilla y un codo.

Pídale que haga sus propias combinaciones de partes del cuerpo para mantener equilibrio.

AGARRAR, LANZAR, PATEAR BRINCAR

- rodar
- patear
- agarrar
- lanzar
- perseguir
- tirar
- golpear
- seguir

- fuerte
- suave
- por arriba
- por abajo
- alto
- bajo
- recto
- curvo

Lanzar para Ordenar

Uno o más jugadores

Materiales: una caja vacía

Cómo hacerlo: 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 fríjoles, o una bola de nieve dentro de una caja vacía, o un tarro afuera de la casa. Intente lanzar por arriba o por abajo. 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

Uno o más jugadores

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

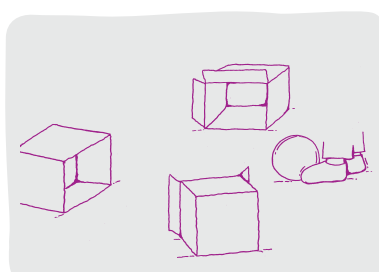
Cómo hacerlo: Llene una bolsa de basura con papel de periódico arrugado. Haga un nudo para cerrarla. Láncela, tírela, ruédela o ruede con ella en el jardín o dentro de la casa.

Advertencia de Seguridad: Las bolsas plásticas pueden presentar riesgo de asfixia y pueden producir asfixia – adultos deben utilizarlas con cuidado alrededor de niños y bebes.

Lanzamiento por la Ruta

Uno o más jugadores

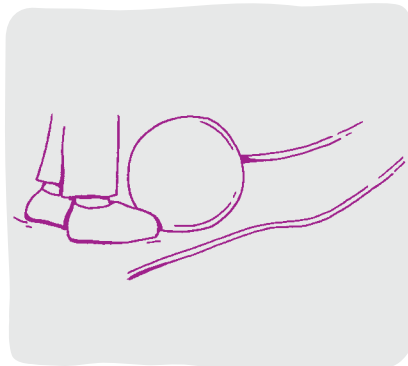
Materiales: una pelota para cada jugador, envases como cajas, basureros, cajones, algunos abiertos a los dos lados.



Cómo hacerlo: Organice los envases alrededor del jardín o de la sala. Haga que su hijo/a patee la pelota a través o dentro de cada envase a medida que siga la ruta.

Modificación: *Haga una ruta en la nieve con una pala, hacienda túneles y montañas*

Seguir con el Pie



Uno o más jugadores

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

Cómo hacerlo: 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 más o menos 2 a 4 pies de distancia una de otra.*

Derríba las botellas de leche

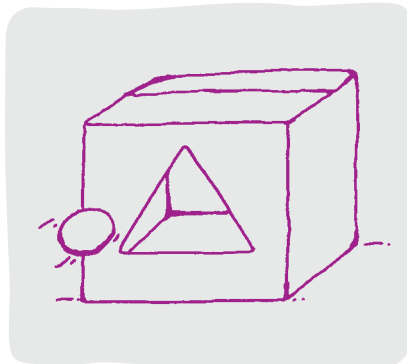
Uno o más jugadores

Materiales: botes de leche vacíos, cajas de cereales o botellas de plástico de 2 litros, una pelota.

Cómo hacerlo: Coloque seis o más botes de leche vacíos, cajas de cereales 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, mientras el otro las derriba. Si no puede salir a jugar afuera, puede jugar a derribarlos dentro de la casa.

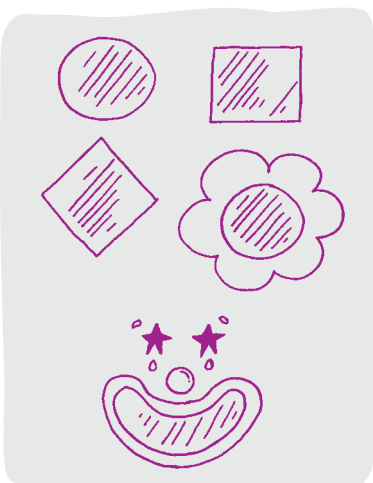
Lanzar el Saquito de Granos o frijoles

Uno o más jugadores



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

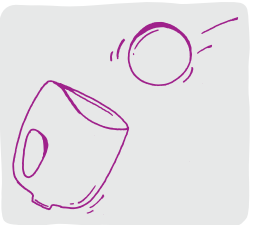
Cómo hacerlo: Corte un lado de una caja grande de cartón en forma de cuadrado, círculo, triángulo u otra figura, o corte varias figuras. Decore la caja a su gusto.



Lance los saquitos de granos o frijoles dentro de los agujeros cortados como figuras en la caja. Intente ayudar a su hijo/a a lanzar por arriba, por abajo, y trate de que se pare a distintas distancias de la caja. Usted puede marcar la distancia de la caja afuera con tiza o con una línea en la tierra, o dentro 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 o frijoles dentro de los aros.*

Recuerde: Si es muy difícil, su hijo sentirá que ha fracazado 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.



Atrapa el bote de leche

Uno o más jugadores

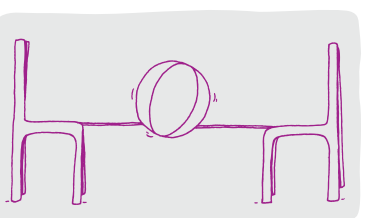
Equipo: Por cada jugador – un envase limpio y vacío de leche, pelota, bolsa con frijoles o bola de nieve, cinta adhesiva.

Cómo hacerlo: Corte el fondo de un envase vacío de 1 galón de leche para usar como raqueta o manopla. Deje la parte de arriba junto con el asa. Si la orilla cortada es filosa, cúbrala con cinta. Haga otra raqueta o manopla por cada jugador. Vaya afuera y deje a su hijo(a) colocar una pelota, bolsa con fríjoles o una bola de nieve en la raqueta o manopla, lancela hacia arriba y luego atrápela. También puede lanzarla hacia otra persona. La otra persona la atrapa en su manopla y la vuelve a lanzar. Si su hijo(a) logra hacer esto, permítale alejarse un poco e intente lanzar 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 dentro o fuera.*

La manopla puede servir también para recoger hojas de árboles o nieve!

Juego de Pelota de Playa



Dos o mas jugadores

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

Cómo hacerlo: Hacer una red en el exterior colocando las dos sillas aproximadamente a 4 pies (1.20 m) de cada una y amarrando con cinta adhesiva o hilo a través de cada silla. Golpee, lance o rebote la pelota de playa de un lado a otro sobre la red. Ayude a su hijo(a) a practicar lanzando la pelota 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 más fácil para su hijo(a) golpear el globo sobre la red.*

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

Malabarismos con el Cuerpo y Globos

(ideal para niños de 5 años)

Uno o más jugadores

Materiales: Un globo para cada jugador

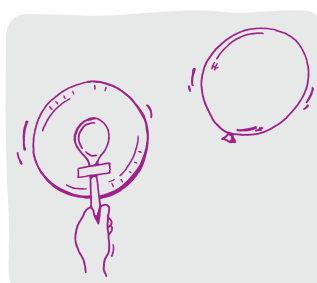
Cómo hacerlo: Haga que su hijo/a lance el globo hacia arriba. Usted o su hijo/a dice la parte del cuerpo que se deberá usar para pegarle al globo (por ejemplo: rodilla, pié, codo). El globo también puede ser lanzado con un bate, de una patada o rebotando de un jugador a otro usando distintas partes del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

Las Raquetas y Globos

1 o más jugadores

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

Cómo hacerlo: Haga una raqueta con un gancho de ropa (vea la seccion "Juguetes que Incentivan el Juego Físico." Página 22). 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 varias formas con la raqueta. Esta modificación funciona bien para jugar a la Raqueta y el Globo dentro de la casa.*

Lanzar y Agarrar

2 o más jugadores

Lo que va a necesitar: varias pelotas suaves o de diferentes tamaños y texturas, como una pelota de playa, de golpear con las manos, de caucho esponjoso, hecha de calcetín, o de papel arrugado.

Como jugar: ponga las pelotas en una área segura donde usted y su niño puedan jugar a lanzar y agarrar – afuera sería mejor pero usted puede hacer esto dentro de su casa también. Lance una pelota a su niño, escogiendo uno de los vocabularios debajo para dirigir el movimiento. Deje que su niño agarre y le lance la pelota a usted usando el mismo movimiento. Continúe y trate otros movimientos. Repita la moción con otras pelotas de diferentes tamaños y formas.

- Por arriba, por abajo, rebota la pelota
- Despacio y rápido
- Duro y suave
- De cerca y de lejos
- Elévala por lo alto y por debajo bien bajo

Variaciones: *deje que el niño rebote, lance al aire y agarre diferentes tipos de pelotas por si solo. Es más fácil si usted usa pelotas grandes, y suave y que quédense cerca. Para hacerlo mas difícil utilice pelotas más pequeñas, y firmes, y sepárese más.*

Juegos de imitación e imaginación

- haz el sonido de un avión
- vuela como un águila
- estírate como un gato
- pavonea como un gallo
- salta como una rana
- corre como un chita
- busca pistas en la selva
- muévete como un rayo

- muévete alrededor
- a través
- arriba
- abajo
- rápido
- despacio

Juegos de imitación e imaginación

Lea, Corra y Compita

Dos o más jugadores

Equipo: Libro de historia de acción.

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

Avión

Uno o más jugadores

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

Juegos de capas

Dos o más jugadores

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

Cómo hacerlo: Usando una sábana pequeña o una toalla, enseñele 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 juntos imaginando mientras dicen esta frase...

Mueve tus alas como un águila en el cielo...
Ahora planea como un avión volando alto...
Flota como un fantasma y di "Woooo"
Ahora navega como una nube gigante en un cielo azul...
Transfórmate en un superhéroe, escapa y revolotea alrededor.
"Voy al rescate" así vas a gritar.

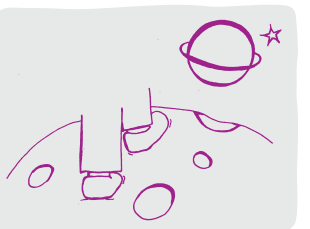
Juegos de imitación e imaginación

Haciendo Figuras y Animales

Dos o más jugadores

Como se juega: Diga una figura…Redondo, plano, ancho, angosto, largo, corto, puntiagudo, torcido, 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 imíte los sonidos de los animales.

Caminatas de Fantasía



Dos 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, en la luna, por la arena caliente del desierto, por la nieve, por el fango, etc.

Imaginemos

Dos o más jugadores

Como se juega: Imagínese que usted y su hijo/a están en una granja y actúan lo que sucede: conduzcan un tractor, cultiven, hagan fardos, bombeen agua, alimenten y saquen leche de las vacas, salten como un sapo, caminen como los gallos, estírense como un gato, busquen como los perros.

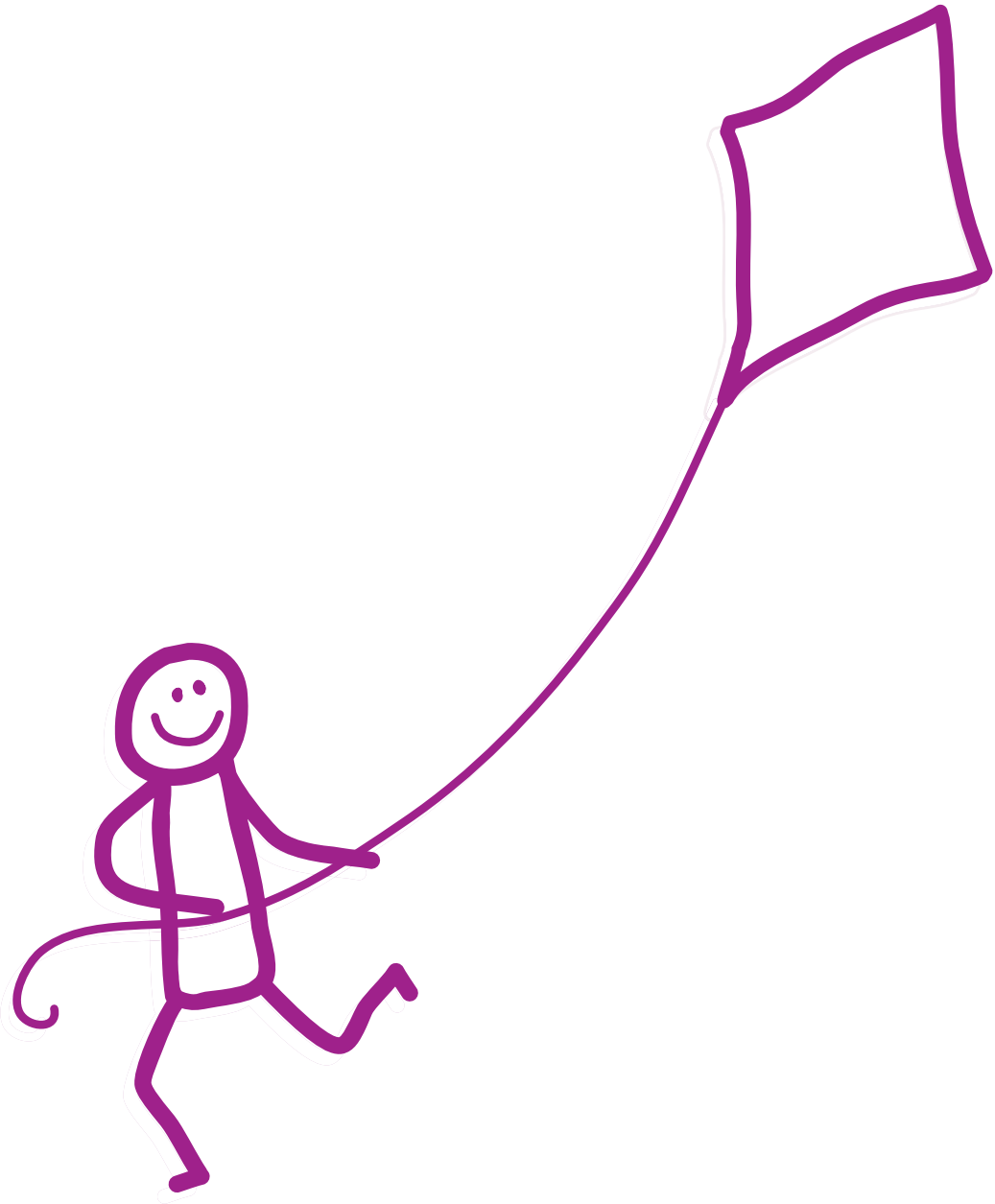
Modificación: *Elija cualquier otro tema activo y actúen las cosas que pasan.*

Truenos y Rayos

Dos 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.

ACTIVIDADES DE LA COMUNIDAD



PIRÁMIDE DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS

APAGA LA TV Y VE AFUERA!

Jugar afuera es una manera grandiosa de estar activo y de divertirse.

EXPLORA TU COMUNIDAD

Visita un parque
Encuentra un nuevo camino para pasear o andar en bicicleta
Visita una granja local o un Mercado.
Reúnete con un grupo de juego
Ve a patinar o deslizarte en la nieve
Visita un museo o biblioteca
Participa en eventos de la familia
Averigua los eventos de la comunidad

DESARROLLA TUS HABILIDADES

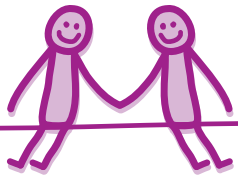
60 minutos cada día

Corriendo	Trepando	Rotando	Lanzando
Saltando	Rodando	Marchando	Pateando
Persiguiendo	Girando	Doblando	Rebotando
Brincando	Bailando	Estirando	Dribleando
Arrastrando	Balanceando	Agarrando	Raquetas

JUEGA TODOS LOS DÍAS

Por 60 minutos o más cada día

Ve afuera
Sal a caminar
Ayuda en la casa
Anda en bicicleta
Ayuda en el jardín
Construye una fortaleza y juega
Junta hojas y salta en el montón
Cuida mascotas (saca a caminar un perro)
Recoge tus juguetes
Ayuda a quitar la nieve
Haz un ángel en la nieve
Invita a un amigo a jugar



Grupos de Juego

¿Por qué no nos reunimos para jugar juntos? Es fácil...

¿Quiere que sus hijos tengan la oportunidad de encontrar amigos para que estén contentos con sus vidas y consigo mismos? ¿Quiere encontrarse con los padres de los amigos de hijos? Si usted contesta sí, debe comenzar a organizar un grupo de niños que puedan jugar juntos.

La única cosa necesaria es unos padres interesados.

Si tiene interés en formar un grupo, debe comenzar a conversar con otros padres. Puede ser unos amigos suyos, o tal vez otra "mama" del WIC. Puede colocar algunos anuncios en su oficina de WIC, en su iglesia, en un centro de la comunidad, en la oficina del medico de sus hijos, en un supermercado, en su vecindad, en el kinder de sus hijos...no importa donde sea — la cosa importante es hacer una conexión con otros padres y madres. Debe incluir información en cuanto a la manera en la cual otros padres pueden contactarse con usted para comenzar un grupo para tener un "jardín de juegos."

Hablando de los detalles.

Cuando tenga algunos padres que tengan interés en comenzar un grupo, pueden ponerse de acuedo para decidir cuando pueden comenzar. Pueden encontrarse en un lugar público. Necesitarán determinar la frecuencia cuando se encontrarán, donde quieren encontrarse y los tipos de actividades que quisieran organizar para sus hijos. Si le parece bien, pueden compartir los nombres y números de teléfono de cada familia que va a participar.

¿Donde pueden encontrarse?

Los grupos de juego no necesitan encontrarse en una casa; algunos grupos pueden encontrarse en un centro de la comunidad, en una iglesia, en un parque, o tal vez en una oficina de WIC.

** Si usted no puede tener un grupo de juego afuera, tenerlo en la casa es otra opción.*

El tamaño del grupo y el período del tiempo del grupo para jugar.

Es mejor mantener el tamaño del grupo pequeño. Es decir, para los niños preescolares, un buen tamaño es más o menos seis niños para cada grupo. En cuanto al tiempo, normalmente, dos horas es suficiente. Es mejor tener el período del tiempo más corto en vez de tan largo. Tambien, es mejor reunirse por la mañana, más o menos a las diez, o después del descanso de los niños por la tarde, si están acostumbrados descansar por la tarde.

Más diversión y juegos.

Los niños y niñas que van a parques de juegos aprenden destrezas tal como: esperar turnos, compartir con otros y como resolver problemas. Para los padres, un grupo de juegos les ayuda a sentirse mas conectados y apoyados. Por favor, use su libro de **"Actividades WIC Para Estar en Forma"** para ideas maravillosas de diversión y como comenzar su grupo de juegos.

Lugares de recreo, parques y senderos

Explore nuevos lugares para jugar. Las excursiones son divertidas con amigos y también es una buena oportunidad para conocer nuevos amigos.

Lugares De Recreo

La mayoría de los pueblos tienen escuelas primarias con lugares de recreo que los niños pequeños pueden usar mientras los más grandes no los estén usando. Las escuelas de secundaria generalmente tienen campos de juego o áreas al aire libre destinadas a la práctica de deportes que los niños pequeños pueden usar mientras no se estén practicando deportes. Contacte su escuelas local para obtener información sobre lugares de recreo y sus reglas.

Parques, Piscinas, Patinaje y más

Ya sea que usted sea nuevo en un área o no, es buena idea llamar al funcionario del ayuntamiento para preguntarle sobre los sitios de recreación que están disponibles para los niños. Dependiendo del tamaño de su pueblo, pueden haber departamentos de recreación o comités a los cuales el funcionario del ayuntamiento lo puede referir.

Algunas cosas de las cuales podría pedir información son:

- Parques
- Areas de recreación
- Playas o piscinas, clases de natación
- Senderos para caminar o esquiar
- Patinaje sobre el hielo
- Programas para niños
- Centros de recreación
- Canchas para jugar

Usted también le puede preguntar en los pueblos vecinos. Pregunte si sus instalaciones están abiertas para no residentes. Incluso si hay que pagar por algunas actividades, éstas son a menudo a bajo costo.

Explore Los Parques Del Estado De New Hampshire Localizados En Su Area

Los parques del Estado de New Hampshire ofrecen una variedad de oportunidades de recreación desde caminar por la naturaleza, nadar o acampar toda la noche. El uso durante el día es siempre gratis para niños de cinco años y menores en los Parques del Estado. Para niños mayores y adultos, hay una tarifa muy baja. Las áreas de recreación diurnas usualmente abren a las 9:00 a.m y cierran al atardecer. Muchos parques permiten mascotas, a veces con restricciones.

Hay un sitio en Internet para todos los parques del estado en: www.nhstateparks.org

Este sitio describe cada parque , ofrece dirrecciones si esta manejando, descripción de las facilidades, actividades disponibles , números telefónicos y fechas en las cuales están abiertos.

El número telefónico de la oficina principal de los Parques del Estado localizada en Concord es: (603) 271-3556.

Usted también puede localizar los Parques del Estado usando un Mapa del Estado de New Hampshire.

White Mountains, Parque Nacional

El parque Nacional de White Mountains (WMNF) mantiene áreas de comida, áreas para acampar, senderos para caminar, áreas naturales y mucho más. El sendero Appalachian que se extiende a través del WMNF, también tiene senderos más cortos para caminar que son apropiados para niños. También hay información disponible en la página web:

www.fs.fed.us/r9/white

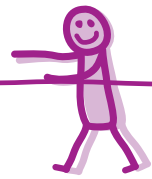
Otro sitio en la web con información sobre el WMNF es:

www.gorp.com/gorp/resources/us_national_forest/nh_white.htm

Rutas del tren en New Hamphire

Algunas antiguas rutas del tren que atraviezan el estado, han sido convertidas en senderos para caminar o para recreación. Hay una lista de estas y otras rutas del tren en el internet en: www.traillink.com (busque New Hampshire).

Granjas y Mercados



Recolecte sus frutas

Llevar a los niños a recolectar sus propias futas y vegetales es una actividad divertida que permite ahorra dinero en comida saludable. Usted puede encontrar fresas al comienzo del verano, otras frutas durante el verano y manzanas en el otoño.

Llame con anterioridad para saber cuando son las cosechas y cuando están disponibles para recolectar.

Mire en las páginas amarillas en la sección de Frutas y Vegetales para localizar un cultivador. Usted también puede revisar estos sitios en internet para localizar las fincas donde se pueden recolectar frutas o vegetales en su área en New Hampshire:

www.agriculture.nh.gov/publications/index.htm. Seleccione: New Hampshire Harvest-Your Own Guide

Otra salida divertida es recolectar arándanos silvestres. Pregúntele a sus vecinos, amigos o familiares cercanos si hay terrenos en su área con arándanos silvestres. Vista a su hijo apropiadamente para el área; considere camisas de manga larga y pantalones en caso de espinas. También recuerde usar repelente de insectos y protector solar.

Visite una Finca

A los niños les gusta ver animales grandes de cerca. Usted puede tener un vecino con finca que la deje visitar. Hay muchas fincas alrededor de New Hampshire que le dan la bienvenida al público para toures o visitas.

Usted puede localizar una finca visitando en el Departamento de Agricultura, Mercados y Alimentos de New Hampshire en:

www.agriculture.nh.gov/publications/index.htm

Seleccione: Experience Rural New Hampshire

Lleve los niños a un Mercado

Un paseo a un mercado es divertido para los niños y es una gran oportunidad para encontrar vegetales saludables que se cultivan localmente. A los niños les gusta más comer los alimentos que ellos ayudan a escoger y Usted se siente bien porque apoya a los cultivadores locales. Los mercados están tipicamente abiertos desde mediados de Mayo hasta mediados de Octubre.

Los mercados de fincas alrededor de New Hampshire están listados en estos sitios de la red:

www.agriculture.nh.gov/publications/index.htm

www.nhfma.org

Algunos mercados aceptan cupones del Mercado de cultivadores de New Hampshire disponibles a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos para participantes del WIC. Obtenga una lista de estos mercados cuando usted reciba sus los cupones del WIC para Mercados.

Biblioteca y Eventos Especiales

Visite la Biblioteca

Llame a su biblioteca local para saber si hay una hora de cuentos para niños en edad preescolar. Si Usted puede, haga que la visita a la biblioteca sea una salida activa caminando hasta allá con su hijo. Mientras Usted esté ahí, ayude a su hijo a escoger un libre que Ustedes puedan leer juntos en tiempos de descanso. No deje de revisar la lista de libros para niños en la sección de *Tiempos de Descanso* de este libro. También busque libros que inspiren actividad física copiando acciones de los personajes. Los niños aprenden mejor nuevas palabras e ideas si envuelven el cerebro y el cuerpo.

Si Usted no tiene acceso a Internet en su casa o en el trabajo, su biblioteca local es también un buen sitio para tener acceso a los sitios de Internet listados en esta sección del libro.

Encuentre información sobre Eventos Especiales

Ferias, días dedicados a los niños, son grandes oportunidades de salir, encontrar gente y divertirse. Busque por anuncios en los períodicos locales y márquelos en su calendario para que no los olvide. Inclusive los pequeños diarios locales que listan objetos para la venta frecuentemente tienen anuncios de eventos especiales y oportunidades de recreación.

Si su pueblo tiene una oficina de Cámara de Comercio, llámelos para recibir información sobre eventos especiales. Revise los puestos de información del Estado de New Hampshire para volantes sobre lugares para ir y cosas para hacer. El "Family Resource Connection" es un gran recurso para actividades a bajo costo en su comunidad. Llámelos frecuentemente para preguntar que está sucediendo alrededor de su área que involucre familias y niños, 1-800-298-4321.

Si Usted tiene acceso a Internet, visite los siguientes sitios para encontrar que hay para hacer.

Lista de festividades en todo el estado: www.nhfairs.com

Otro sitio es: www.visitnh.gov

Si Usted tiene problemas accesando algunos de los sitios listados en estas páginas, trate de encontrar los sitios haciendo una busqueda. Las direcciones de Internet pueden cambiar!

UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL
A LAS FAMILIAS WIC
QUE HACEN VALIOSAS
CONTRIBUCIONES DE TIEMPO
E IDEAS PARA CUMPLIR
EL PROYECTO WIC

STATE OF NEW HAMPSHIRE
DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES

Setiembre 2009