

Listo para jugar

Los artículos para juego al aire libre pueden ser artículos baratos de uso cotidiano, tales como pelotas blandas, pompones, globos, medias rellenas con calcetines (para pegarles con una paleta o con la mano), cachivaches, cajas, bloques de madera, aros y serpentinas. Coleccionar y hacer artículos de juego para que el niño los guarde en un "baúl del tesoro", puede aumentar su buena disposición a jugar al aire libre con mayor frecuencia.

Con estímulo y supervisión, su niño puede disfrutar de las aventuras sin fin y el entusiasmo del juego al aire libre.

Vista al niño con ropa y calzado que le permitan movimientos amplios de los músculos, y que sean apropiados para las condiciones meteorológicas. Recuerde siempre incluir un sombrero. Pregunte al personal y cuidadoras de la primera infancia respecto a los tipos de actividades al aire libre de que disfruta su niño y las habilidades que usted puede ayudarle a mejorar.

“Con estímulo y supervisión, su niño puede disfrutar de las aventuras sin fin y el entusiasmo del juego al aire libre.”



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Español (Spanish)



Saliendo a distintos lugares

Juego activo al aire libre

Getting out and about
Outdoor active play



Australian Government

Department of Health and Ageing



Los niños que pasan mucho tiempo afuera tienden a ser más activos que aquellos que pasan la mayor parte del tiempo en el interior. Aproveche las áreas externas, tales como patios traseros, parques, patios de recreación, veredas, playas, sendas agrestes, lagos y ríos, en los planes de actividad de su familia. Estar al aire libre les ofrece también una oportunidad de aprender y experimentar un medio ambiente diferente.

Hacer uso de las horas de luz natural para salir fuera puede ser una alternativa divertida y activa a pasar largos períodos mirando televisión o estando inactivos dentro de la casa.

Juego al aire libre para todas las edades

Incluso antes de que su bebé pueda caminar o hablar, estar al aire libre le ayuda a aprender acerca de entornos diferentes y sentirse a gusto en el mundo exterior. Jugar afuera no sólo es gratis, sino que también es una forma fácil de ayudar al bebé a desarrollar sus habilidades sensoriales, físicas, mentales y sociales.

Algunos ejemplos de aprendizaje mediante el juego al aire libre son: tocar el césped y las hojas, oír a los autos y pájaros, y mirar el cielo o los árboles que se balancean. Si no tiene patio, es aún más importante que lleve al bebé a áreas externas cercanas con la mayor frecuencia posible.

Las áreas al aire libre para los preescolares y niños menores generalmente les brindan más espacio y un equipo variado, para que puedan usar los músculos y aprender cómo pueden mover el cuerpo. El juego al aire libre ofrece también a los niños muchas oportunidades de probar movimientos nuevos y favoritos, entretenerse con “juego brusco y volteos”, buscar aventuras, mejorar el equilibrio, fuerza y coordinación, y manejar sus temores.

Juego “riesgoso”

Aunque el juego al aire libre puede parecer riesgoso, los niños necesitan oportunidades de jugar libremente y explorar los espacios exteriores de juego. Lo que algunos adultos pueden considerar como consecuencias del juego “riesgoso”, podrían ser en realidad efectos secundarios de experiencias de juego divertidas, por ejemplo, hacer desorden y bulla, ensuciarse, pequeños rasguños, y abordar alturas y nuevas áreas de juego.

Los beneficios del juego al aire libre sobrepasan en mucho los riesgos, cuando se trata del desarrollo del niño.

Tipos de movimientos al aire libre

Es necesario alentar a los niños a usar muchas partes diferentes de su cuerpo, especialmente cuando están aprendiendo nuevas habilidades. Los movimientos a probar al aire libre incluyen:

- movimientos con la parte superior del cuerpo, cavar, empujar, tirar, construir y lanzar
- movimientos con la parte inferior del cuerpo: marchar, saltar, pedalear y dar puntapiés
- movimientos con todo el cuerpo: trepar, revolcarse, gatear y retorcerse.

A medida que la habilidad del niño para hacer ciertos movimientos mejora, presénteles algunos desafíos que le permitan mover el cuerpo en una serie de diferentes modelos, formas, velocidades y direcciones, tales como saltar sobre un tronco desde una plataforma elevada, correr para atrás, hacia el costado o hacia adelante en un recorrido con obstáculos, y subir más arriba en una escalera.

