



## HOLA PADRES,

Pasar tiempo al aire libre mantiene a los niños activos y aumenta su fuerza y habilidad física. Durante el juego al aire libre, los niños obtienen suficiente vitamina D y luz solar, lo que contribuye a fortalecer los huesos, desarrolla inmunidad y reduce el riesgo de muchas enfermedades. El juego al aire libre promueve la creatividad y la independencia, y alienta a los niños a confiar en sus habilidades. En este boletín, encontrará muchas ideas para involucrar a su hijo/hija en divertidos juegos y actividades al aire libre.

## ACTIVIDADES

### BEBÉS (3 – 18 MESES)

#### DIVERSIÓN AL AIRE LIBRE

##### MATERIALES:

- Una manta
- Algunos de los juguetes favoritos de tu bebé.

##### DIRECCIONES:

- Busque un lugar con sombra afuera y coloque una manta con juguetes para su hijo/hija.
- Anime a su hijo/hija a explorar los juguetes y los alrededores.
- Señale las vistas y los sonidos de la naturaleza (toque la hierba, escuche a los pájaros, sienta el viento, etc.

[Pulse aquí](#) para más juegos al aire libre.

### NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

#### PISTA DE OBSTÁCULOS

##### MATERIALES:

- Mantas
- Fideos de piscina, aros (opcional)

##### DIRECCIONES:

- Enrolle las mantas para formar largos "fideos" (puede usar fideos de piscina o aros).
- Usando las mantas enrolladas, cree una carrera de obstáculos en el césped que forme las mantas en vigas de equilibrio, aros, etc.
- Desafíe a su hijo/hija a equilibrarse y saltar sobre las "vigas", entrar y salir de los anillos, etc.
- ¡Únete y diviértete también!

[Pulse aquí](#) para más juegos al aire libre.

### NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

#### ¡EN SUS MARCAS, LISTO, ACCIÓN!

##### MATERIALES:

- Rociadores o botellas de spray.

##### DIRECCIONES:

- Una persona controla el rociador o usa la botella de spray.
- El resto de los jugadores se mueven cuando se rocía el agua.
- Cuando se corta el agua, todos se congelan y crean "una estatua".
- ¡Continúa y diviértete!

[Pulse aquí](#) para más juegos al aire libre.

### JK/SK (4 – 6 AÑOS)

#### JUEGO DE BOLOS

##### MATERIALES:

- Botellas de plástico llenas de agua o arena.
- Latas de refresco vacías
- Una pelota

##### DIRECCIONES:

- Alinee las botellas en filas (igual que los bolos).
- Túrnense para rodar la pelota dentro de las botellas para derribarlas.
- Para hacerlo más desafiante, use latas de refresco vacías y apile 2-3 juntas.

[Pulse aquí](#) para más juegos al aire libre.

### NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

#### COLECTANDO COLITAS

##### MATERIALES:

- Bufandas pequeñas, cintas o piezas pequeñas de tela cortadas de una camisa vieja, etc. (una para cada participante)

##### DIRECCIONES:

- Inserte un trozo de tela ("una cola") en el cinturón o bolsillo trasero de cada jugador para que cuelgue como una cola.
- Todos los jugadores se persiguen entre sí tratando de recoger colas mientras protegen las suyas.
- Los jugadores con la mayor cantidad de colas recolectadas son los ganadores.

[Pulse aquí](#) para más actividades al aire libre.



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

**¿NO GUSTARÍA ESCUCHAR DE USTED!**  
POR FAVOR, ENVÍENOS SUS COMENTARIOS O  
SUGERENCIAS A [CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG](mailto:CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG)

#### CONSEJO PARA HOY

- El juego al aire libre brinda a los niños la oportunidad de adquirir habilidades sociales al interactuar, colaborar y negociar con otros.
- Los niños aprenden sobre la naturaleza y sus alrededores cuando están afuera.
- El juego al aire libre anima a los niños a correr riesgos y a confiar más en sus habilidades.
- Los niños deben estar activos durante al menos una hora todos los días, y jugar afuera es una forma de hacerlo.