
Carta a las familias acerca del juego al aire libre

Apreciadas familias:

Yo salgo con los niños al aire libre todos los días, con el fin de ofrecerles un entorno completamente distinto para explorar. Al aire libre, ellos pueden estirarse, respirar aire fresco, tomar sol (o jugar con la nieve o la lluvia) y disfrutar la libertad del espacio abierto. Ellos pueden correr, saltar, columpiarse, escalar y usar sus músculos grandes y pequeños. A ellos les maravillan las criaturas que encuentran, ver moverse los árboles con el viento y recolectar semillas y hojas. Yo deseo brindarles a los niños oportunidades de apreciar la naturaleza y de maravillarse con sus descubrimientos.

A menos que el clima sea extremo, nosotros salimos al aire libre varias veces al día. A veces salimos a caminar por el vecindario y hablamos acerca de lo que vemos: un proyecto de construcción, las ardillas o tal vez alguien que está entregando un paquete. Nosotros buscamos elementos que se puedan coleccionar, como hojas, semillas y plumas. También hablamos acerca de los cambios del clima y de lo que hacen los animales. Cuando estamos al aire libre, los niños pueden moverse con libertad y desarrollar las destrezas de motricidad gruesa. El ejercicio físico y el aire fresco son esenciales para la salud y el bienestar de su niño.

Las siguientes son unas cuantas actividades que ustedes podrían ensayar la próxima vez que estén al aire libre con su niño. Ustedes probablemente ya realizan algunas de ellas. Otras pueden ser nuevas ideas.

Disfruten la naturaleza. Hablen acerca de la brisa que se puede sentir en las mejillas. Rueden juntos por el pasto. Planten una huerta en su jardín o flores en un matero para poner en la ventana o en una carretilla que se pueda mover a medida que el sol se mueva. Lleven un balde para que su niño pueda recolectar elementos como hojas y plumas. Asegúrense siempre de que ningún elemento sea un riesgo de atragantamiento.

Caminen por la naturaleza. Dirijan la atención de su niño a los elementos naturales y descríbanlos. Por ejemplo, ustedes podrían señalar la arena *suave*, las semillas *ásperas* de los árboles y las rocas *lisas*.

Inventen juegos. Hagan un camino de equilibrio, colocando un lazo en el suelo y caminando al lado. Jueguen a atrapar una pelota. Organicen un juego de bolos en el cual su niño trata de derribar cajas de alimentos vacías haciendo rodar una pelota de playa.

Visiten parques públicos. Busquen patios de juego con equipo apropiado para la edad y las destrezas de su niño. Los espacios de juego en los parques públicos ofrecen oportunidades maravillosas para que los niños pongan a prueba sus destrezas en desarrollo y jueguen con otros niños.

Animen a su niño en edad escolar a participar en actividades al aire libre. Traten de que su niño participe en deportes. Salgan a caminar juntos por la naturaleza y pasen todo el tiempo que puedan al aire libre con su niño.

Juntos, podremos fomentar la salud y el bienestar de su niño brindándole la oportunidad de pasar tiempo al aire libre diariamente.

Atentamente,

Copyright © 2009 by Teaching Strategies, Inc.

All rights reserved. No part of this text may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without prior written permission from Teaching Strategies, Inc., except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

The publisher and the authors cannot be held responsible for injury, mishap, or damages incurred during the use of or because of the information in this book. The authors recommend appropriate and reasonable supervision at all times based on the age and capability of each child.