



juegue afuera

explore la naturaleza con su hijo

salga a hacer una caminata familiar...

- alrededor de su calle, después de cenar
- a la casa de un amigo
- en un sendero silvestre
- a un parque o un patio de recreo

Juegue mientras camina -

salte las grietas, encuentre tesoros como piedras, palos, hojas, insectos y mariposas.

Juegue con su hijo en el parque local o en el patio de recreo de la escuela - colúmpiese, deslicese, trepe, corra y salte.

dibuje con tiza en la acera

Haga dibujos en la acera - dibuje animales, flores, insectos y personas.



Dibuje un juego de rayuela en la acera. Cada niño se turna para saltar de cuadrado en cuadrado sin tocar las líneas. Trate de saltar sólo con el pie derecho o sólo con el izquierdo.

plante un jardín con su hijo

Su hijo puede ayudarlo a hacer pocitos con una palita de plástico. Coloque las semillas en los pocitos. Cubra con tierra y agua, y observe cómo crecen las plantas.

construya un arenero

en su patio o construya un arenero en el parque local.

En una canasta coloque juguetas para jugar con arena.



No permita que su niño esté inmóvil más de 60 minutos continuos - ¡a levantarse y jugar!



sople burbujas

Persiga las burbujas

para explotar.

¡a correr...

ande en el patio

o

mpics

de picnic

si es posible

Jugar seguro
de su hijo.

¡a jugar con una pelota

guir y atrapar

hijo. Hasta el

ayudar a atraparlo.

Jugar en la playa.

na - tazas, baldes,

en la playa.

na con su hijo.

lor

la
erse

la huellas en la acera.

los pequeños.

huellas de los pies.

agua y jabón para

es.

ague

Juegue junto

¡crece junto!

¡construya un arenero,
¡juegue con su hijo!