

Actividades al aire libre con los hijos

Agregue una corta caminata a las actividades que realiza al atardecer. Después de cenar y lavar los platos, salga a la calle. Mire las estrellas, escuche los sonidos de la noche, cuénteles a su hijo una anécdota de cuando usted era niño y escuche lo que su hijo le cuente sobre sus actividades del día.

Plante, cuide y cultive flores y vegetales. Puede plantar semillas o plantas en un recipiente (una maceta, una jardinera, un balde o incluso una papelera), en su patio o en un espacio verde de su vecindario. A su hijo preescolar le gustará cavar, quitar las malezas y observar cómo florecen las plantas. Puede cultivar ensaladas —tomates, pepinos y lechugas—o plantar flores que crezcan a diferentes alturas, como caléndulas y girasoles.

Disfrute del tiempo de todas las estaciones. Trate de salir al exterior sin tener en cuenta las condiciones del clima. Cuando haga mucho frío o calor, planifique actividades breves; y cuando el tiempo esté lindo, prolongue sus actividades al aire libre. A los preescolares les gusta mucho caminar bajo la lluvia; asegúrese de usar botas a prueba de agua e impermeables con capucha. En los días fríos es importante usar varios abrigos uno encima de otro, pues a medida que uno entra en calor puede sacarse una chaqueta, un gorro o los guantes. Durante el verano hay que asegurarse de que todos usen un gorro para el sol y protector para la piel, y de que todos beban mucha agua.



© ISTOCKPHOTO.COM/DAVIDFOREMAN

Nuestra clase sale al aire libre con la mayor frecuencia posible. Los niños corren, se hamacan, trepan, andan en triciclo, tiran de carritos, hacen caminatas, y patean y lanzan pelotas. También realizan al aire libre muchas de las actividades que disfrutaban en el interior, como leer, pintar, armar rompecabezas, comer la merienda y hacer música. Creemos que casi todas las cosas que los niños hacen adentro también las pueden hacer a la intemperie. El tiempo que la familia disfrute al aire libre beneficia tanto a los niños como a sus padres.

Juegue juegos. Comparta con sus hijos los juegos que jugaba en su niñez, como rayuela, payana, Simón Dice y adivinanzas con mímica. Juegue a juegos de tablero en la mesa de picnic o sobre una manta. Enséñeles a los preescolares técnicas que algún día usarán al practicar deportes, como patear o defender una pelota, o pegarle a una pelota de goma con una raqueta liviana.

Disfrute de la naturaleza que le rodea. Ya sea que vivan en una granja o en un departamento, los niños necesitan experimentar la naturaleza. Señáleles el mundo natural que les rodea, como por ejemplo las nuevas hojas de los árboles en la primavera, los animalitos que viven debajo de las rocas, un tronco de árbol que se descompone o los pájaros que vuelan de arbusto en arbusto. Salga a recoger frutillas o manzanas, o visite un parque, una reserva natural o un mercado de granjeros. Lleve con usted guías sobre la naturaleza, papel, crayones, herramientas de medición, recipientes, una lupa y binoculares, para ayudar a su hijo a sentir el entusiasmo de un investigador de la naturaleza.



Cuéntenos cómo se divertieron al aire libre ustedes y su hijo. Nosotros compartiremos sus ideas con la comunidad de nuestro salón de clase.

Un mensaje del maestro de su hijo