

Jugar al aire libre es importante

Los niños deben tener al menos 60 minutos diarios de juego activo. Jugar al aire libre permite a los niños tener más espacio para correr, divertirse y ser niños.

Pregunte en la escuela o en la guardería sobre las actividades que ofrecen :

- ❖ ¿Llevan a los niños a caminar, al parque o de excursión al campo?
- ❖ ¿Tienen zonas divertidas de juego y juguetes interactivos?
- ❖ ¿Programan momentos de juego activo y limitan el tiempo de televisión u otra pantalla?

Preguntas que los padres hacen

- ❖ ¿Debo llevar a mi hijo(a) a jugar al aire libre?

Jugar al aire libre es más activo que jugar en el interior, ya que se queman más calorías y disminuye la posibilidad de que su hijo(a) sufra de sobrepeso o le de diabetes.

- ❖ ¿Se lastimará mi hijo (a) por jugar al aire libre?

Los niños necesitan correr, trepar, y saltar. En ocasiones ellos se pueden caer, pero si juegan en sitios seguros no se lastimarán seriamente.

Recursos para jugar

- ❖ ContraCostaHealthplan.org. Encuentre más ideas divertidas para jugar de forma sana.
- ❖ HealthyandActiveBefore5.org. Recursos de juego para los niños pequeños.
- ❖ Kaboom.org. Encuentre zonas de juego locales.



¡PERMITA QUE LOS NIÑOS DISFRUTEN DEL AIRE LIBRE TODOS LOS DÍAS!

Treinta minutos, Dos veces al día

¿Por qué es bueno para su familia jugar al aire libre?

Jugar al aire libre permite a las familias permanecer unidas, y divertirse! También los mantiene a todos saludables.

Jugar al aire libre permite que los niños:

- ❖ Aprendan mejor en la escuela
- ❖ Desarrollen nuevas destrezas y utilicen su imaginación
- ❖ Tengan huesos fuertes y desarrollen buenos hábitos de ejercicio para toda la vida.
- ❖ Duerman mejor y tengan menos estrés
- ❖ Aprendan a jugar con otros niños
- ❖ Mantengan un peso saludable y eviten problemas de diabetes y obesidad en el futuro.



- ❖ Programe tiempo para que los niños jueguen de la misma manera que usted programa el almuerzo o la cena.
- ❖ Establezca reglas para ver menos la televisión y organice actividades al aire libre.

- ❖ A los niños les gusta jugar al aire libre cuando los padres hacen tiempo para jugar con ellos.
- ❖ Los padres suelen ser personas muy ocupadas. Intente turnarse con otros adultos para llevar a los niños a jugar.

- ❖ Caminar, llevar a los niños al parque o jugar al aire libre son gratis.
- ❖ Los juguetes como el frisbee, una soga, tiza, cajas, y las pelotas de playa no cuestan mucho y se pueden compartir.

Seguridad

- ❖ Busque un parque que cuente con buena iluminación, baño, y un espacio para correr y jugar lejos de los automóviles.
- ❖ Asegúrese que un adulto acompañe a los niños pequeños en todo momento. Tome turnos con otros padres o vaya en grupo.
- ❖ Los niños deben usar zapatillas de deporte todo el año para jugar al aire libre.
- ❖ Lleve agua para beber. ¡No lleve refrescos o bebidas endulzadas!

Clima

- ❖ Cuando hace frío los niños deben llevar puesto un abrigo y un gorro.
- ❖ Para los días lluviosos, acomode los muebles de la casa dejando un espacio seguro para que los niños jueguen dentro.
- ❖ Recuerde, los niños no se enferman por jugar al aire libre cuando hace frío.
- ❖ ¡No olvide el protector solar!

