

Padres Juntos

VOLUMEN 7, EDICIÓN 3

Marzo 2021

Mantener a los niños activos durante el invierno y la primavera

Es esa época del año. Los días son más cortos, el aire es más frío. Y aunque acurrucarse en su sofá debajo de una manta puede ser todo lo que quiera hacer, la necesidad de ejercicio no hiberna durante el invierno.

Afortunadamente, hay muchas formas de ayudar a que los niños (¡y los adultos!) Se mantengan activos durante todo el año.



Alrededor de la casa

A menudo, pasamos mucho tiempo en el interior durante las estaciones frías y lluviosas, por lo que es posible que deba ser creativo en casa para el juego activo para que sus hijos puedan disfrutar moviéndose sin riesgo de lastimarse o romper algo.

¿Necesita nuevas ideas para actividades en interiores? ¡Lee abajo!

- Juegue juegos que requieran movimiento. Simon Says y Charades no requieren equipo especial, y puedes hacerlos tan activos como quieras. "¡Simon dice brincar hacia arriba y hacia abajo 10 veces!"
- Ponga música y haga una fiesta de baile. Únase y cree una línea de conga o juegue Freeze Game (bailando y deteniéndose cuando la música comienza y se detiene).
- Cree un "frasco de movimiento". Llénelo con trozos de papel con palabras, frases o dibujos que requieran movimiento. Por ejemplo, diferentes animales o movimientos tontos como "caminar zombi" o truco de camión monstruo. "Haga que los niños se turnen para elegir movimientos para que los hagan juntos.
- Establezca una pista de obstáculos o un área de salto con cojines y almohadas.
- Participe en juegos activos con juguetes que le gustan a su hijo, moviéndose con carros de juguete y camiones por la casa, o empujando una muñeca en un cochecito de juguete o canasta de lavandería.
- Use cinta de pintor para hacer un patrón de rayuela en el piso. Haga carreras en los pasillos gateando, saltando o caminando de puntillas. Instale una pelota de baloncesto en el interior o un juego de lanzamiento con una canasta o caja de ropa sucia.
- Haga que la hora de los cuentos sea activa. Mientras leen juntos, actúen las acciones y palabras de los libros.
- Pruebe el yoga familiar. Yoga para niños cósmicos. en YouTube ofrece muchas historias para niños con las que estirarse y moverse.



Actividades al aire libre

El hecho de que haga frío o llueva no significa que sus hijos tengan que quedarse adentro. Vístalos brigados, en capas, con un sombrero, bufanda, mitones o guantes, y botas si está nevando, lluvioso o embarrado. Una buena regla general es que los niños pequeños y los niños pequeños deben usar una capa más de ropa de la que usaría un adulto. Aquí hay algunas actividades divertidas al aire libre para probar una vez que usted y / o sus hijos estén abrigados y abrigados:

- Salir a caminar, trotar o andar en bicicleta / scooter
- Cree su propia búsqueda del tesoro e intente encontrar animales (1 ardilla, 2 perros y 5 pájaros) y objetos en su vecindario (1 piedra que parece un corazón, 2 tipos diferentes de flores). Descargue una aplicación gratuita de identificación de plantas o aves en su teléfono para aprender los nombres de nuevas flores, árboles y pájaros mientras busca.
- Lleve una pelota o una cuerda para saltar a un patio de recreo.
- Cree su propia pista de obstáculos, juegue a la mancha o corra y trepe.
- En los días de nieve, haga un muñeco de nieve o un fuerte de nieve. Lanza bolas de nieve. Ir en trineo.
- Soplar y perseguir burbujas. Si hace suficiente frío, se congelarán.
- Busque huellas de animales (ardillas, ciervos) e intente identificar cuáles son. Haz tus propias huellas en la nieve o el barro.
- Si su hijo tiene botas, camine chapoteando en un charco.

Durante todo el año

Independientemente del clima, puede seguir estas tres pautas para ayudarlo a mantener a sus hijos más activos durante todo el año:

- Sea positivo y divertido. Los niños tienen diferentes intereses y entusiasmos. Como padre, puede sugerir y fomentar actividades que le gusten a su hijo.
- Haga del movimiento parte de su rutina. Encuentre los horarios para las actividades que funcionan mejor para su familia y cúmplalos. El hecho de que haga frío o llueva no significa que deba renunciar a ese tiempo de correr cuando su hijo llega a casa de la escuela. Si es entonces cuando su hijo tiene más energía, ¡continúe!
- Está bien romperlo. Los 60 minutos de ejercicio diarios recomendados por la American Heart Association no tienen por qué suceder todos a la vez. Diez minutos aquí y 20 minutos allá son igualmente efectivos para mantener la salud.

El Rinconcito de los Libritos

On a Magical Do-Nothing Day
by Béatrice Alemagna

Nunca más aburridos dentro de casa
by Àngeles Navarro

After the Rain
by Rebecca Koehn

Síguenos en Facebook &
Twitter @OPECParentingEd



Para recursos parentales adicionales encontramos nuestro sitio web:

orparenting.org

Referencias

Stay Active During Winter Break

<https://www.actionforhealthykids.org/activity/stay-active-during-winter-break/>

5 Ways to Keep Kids Active During Winter

<https://www.chkd.org/blog/5-ways-to-keep-kids-active-during-winter/>

How to Balance Kids' Fall and Winter Activities With COVID-19 Safety

<https://bestcare.org/news/20201014/how-balance-kids-fall-and-winter-activities-covid-19-safety>

3 Ways To Keep Your Kids Active This Winter

<https://saferoutes.utah.gov/three-ways-to-keep-your-kids-active-this-winter/>