

Los intereses de un niño son

Ventanas Abiertas a las Oportunidades

para lograr un aprendizaje
divertido y agradable

Saltar, rebotar, y otros “juegos corporales” son excelentes actividades de aprendizaje para muchos niños pequeños



Lugares para aprender y actividades para disfrutar **EN CASA**

En la casa

- No permitas que un día de lluvia detenga a tu pequeño gimnasta. Trabajen juntos o tal vez con alguno de sus compañeritos de juego, para crear temporalmente una pista de carrera con obstáculos en el interior de tu hogar. ¡Pronto los tendrás corriendo, brincando, saltando, trepando y riéndose! Para crear la pista usa cosas que tengas en tu casa y que sean seguras para que los niños jueguen con ellas. Por ejemplo: una pila de almohadones del sofá forma una gran “montaña” lista para ser escalada. Coloca una manta entre las sillas y tendrás un túnel oscuro para que puedan gatear. Con una soga o hilo forma un camino sinuoso en el suelo, el cual deben de seguir para pasar entre una hilera de sillas de la cocina.
- Que tu pista de carrera tenga varias cosas que tengan que saltar o pasar por encima. Ej.: puedes colocar almohadas, animales de peluche o bloquitos de madera.
- Pega un número o una letra en cada obstáculo para que tu hijo no pase por alto ninguno de los obstáculos a medida que corre por la pista.

En el dormitorio

- Bríndale a tu pequeño otras opciones para saltar o rebotar que no sea saltar sobre las camas. Un pequeño trampolín de ejercicios (con patas cortas) puede ser perfecto para tu pequeño. ¿Otras alternativas? Pregúntales a los vendedores de colchones si te pueden dar las “muestras” de los colchones o de los resortes para exhibición que ya no usen. Si pones las muestras o un futon viejo

sobre el piso puede ser muy divertido y seguro para saltar.

En el jardín

- Prepara en el patio de tu casa una “circuito de ejercicios” especial para los niños pequeños. Puedes hacer un cartel que muestre cómo realizar la actividad y ponerla en cada una de las “estaciones de actividades”. A tu hijo le encantará rotar entre cuatro o cinco “estaciones” en donde deba hacer cosas como por ejemplo: acostarse en el suelo y tocarse los dedos de los pies; arrojar las pelotas a través de un aro colgado de la rama de un árbol; caminar sobre una tabla “de equilibrio” de 2’ por 4’ ubicada en el suelo o correr hacia el buzón ida y vuelta tres veces.
- Usa tu imaginación y los materiales diarios que tienes en tu casa o en tu patio para crear estas actividades. Para mantener la diversión, cambia con frecuencia los desafíos y agrega otros nuevos que coincidan con los intereses y las habilidades de tu hijo.
- Preséntale a tu hijo versiones más simples de los juegos al aire libre que juegan los niños más grandes. Como por ejemplo el clásico juego *Mar-tín Pescador*.
- Para aquellos niños a los cuales les gusta el movimiento, no hay nada mejor que revolcarse, rodar o jugar lucha libre con mamá y papá. Volar por el aire en los brazos fuertes de papá o reírse sin cesar cuando mamá los mece o les hace cosquillas son algunos de los momentos más preciados durante el juego. Siempre toma las precauciones adecuadas sin que pierdan la diversión.

Lugares para aprender y actividades para disfrutar **FUERA DE LA CASA**

De paseo por el barrio

- Jueguen a "Sigue al líder". Túrnense para ser el líder mientras están jugando a marchar de diferentes maneras. Ej.: marchando, trotando, caminando como un pato, a "pasos de gigante" o a "pasos chiquitos", moviendo los brazos hacia adelante y hacia atrás o moviéndolos como alas, aplaudiendo por encima de tu cabeza a ritmo con tus pasos... ¡y mucho más!
- Aprovecha las posibilidades interesantes que se presentan todos los días cuando salen a caminar. ¿Hay paredes bajitas para que tu hijo pueda hacer equilibrio en ellas dando pequeños pasos "de equilibrista" mientras sostienes su mano? ¡Qué tal si bailan o se paran sobre las rejillas de ventilación que están en las aceras! Hay muchas superficies interesantes que a un bebé que está comenzando a caminar le encantaría recorrer y explorar. Ej.: los empedrados desparejos o las aceras con charquitos de agua.

En el parque o en la plaza

Aquí es donde tu pequeño que está en constante movimiento encuentra un mundo lleno de oportunidades para seguir activo y en movimiento:

- ¿De cuántas maneras diferentes te puedes bajar por el tobogán?
- ¿De cuántas maneras te puedes colgar en las hamacas/columpios? ¡Que divertido es columpiarse sobre los regazos de mamá mirando a mami o de espaldas!
- ¡Con una buena dosis de imaginación los juegos de la plaza pueden transformarse en un barco pirata o en un castillo con princesas! Por eso juega con tu hijo e imaginen juntos un mundo de cosas maravillosas.

En las visitas a los amigos y a los parientes

- Puede ser que tu pequeño espere con ansias las posibilidades de movimientos interesantes que tiene cuando visita a los amigos o los familiares. Tal vez le encante saltar de una piedra a otra en el camino de piedra del jardín de la tía Ana; trepar y columpiarse en la hamaca que hay en la casa del abuelo; bajar rodando sobre el pasto la subidita que hay en el jardín del vecino. En otras palabras, mira a tu alrededor dondequiera que vayas y busca la forma en la que tu hijo pueda descubrir y disfrutar de todas estas posibilidades de movimiento que los lugares tengan para ofrecerle.
- Cuando lleves a tu hijo a jugar con un amiguito, planea un juego que sea activo. Si puedes, trae

el triciclo de tu hijo para que los pequeños gasten energía pedaleando juntos. Otros vehículos de juguete que son divertidos son las carretillas o los carritos en los cuales se puedan turnar para sentarse, andar y empujar.

- Organiza una "carrera de carretillas". Uno de los niños se acuesta boca abajo sobre el césped y el compañero levanta las piernas del niño como si fueran las manijas de una carretilla, el niño boca abajo avanza apoyando su peso en los brazos y "camina" hacia adelante usando sus manos. ¿Cuán rápido se puede mover esta carretilla?

Otros recursos en la comunidad

- Averigua si en tu comunidad hay grupos de juegos para niños pequeños a los que puedan ir.
- En la mayoría de los centros comunitarios se dan clases de gimnasia para los bebés y/o clases de gimnasia para madres-hijos juntos las cuales proporcionan una actividad física y a la vez divertida con otros niños pequeños.
- Presta atención a los anuncios y a las noticias locales sobre las ferias escolares y los festivales comunitarios. Estos eventos generalmente tienen actividades que le darán a tu pequeño la oportunidad de saltar, correr y treparse.
- Las piletas de natación en los parques comunitarios son un gran recurso para los bebés y para los pequeños que son muy activos, en particular si tienen una pileta de natación solamente para los niños pequeños. A medida que tu pequeño se va familiarizando con el agua podrá jugar, moverse y chapotear más libremente en ella.

