

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!

