



Juegos Activos al Aire Libre

Según estudios realizados, la actividad física regular ayuda a que los niños se mantengan en forma y con buena salud, mejora su autoestima y disminuye el riesgo de futuras enfermedades serias, como son las enfermedades de corazón o los derrames cerebrales. Jugar al aire libre desarrolla en el niño los sentidos del olfato, tacto y gusto, así como la sensación de movimiento en espacios abiertos, todos ellos importantes métodos de aprendizaje. La capacidad perceptiva de los niños puede verse afectada cuando experimentan el mundo principalmente a través de la televisión, las computadoras y los libros. Su capacidad social para cooperar, ayudar, compartir y resolver problemas con otros niños se desarrolla cuando juegan juntos al aire libre. Cuando salen al exterior, los niños obtienen la confianza necesaria para moverse con seguridad por los alrededores, empezando así a adquirir el coraje que más tarde necesitarán para poder vivir sus propias vidas.

Ideas para juegos activos

Los bebés necesitan un lugar seguro y alejado de otros niños mayores, donde puedan explorar utilizando sus sentidos, usar los músculos y moverse libremente. Una manta grande en el suelo con juguetes de colores u otros objetos de diferentes tamaños, formas y texturas les mantendrá activos e interesados. Intente sacar a los bebés todos los días, aunque sólo sea para dar un paseo corto por el patio.

Los niños de entre 1 y 2 años exploran y aprenden cosas del mundo que les rodea cuando

juegan libremente. Correr, escalar y jugar en cajas llenas de arena son actividades divertidas que ofrecen la oportunidad de desarrollar y practicar nuevas destrezas. Usted puede dirigirles en actividades de movimiento como brincar con los dos pies o con uno y hacer carreras. Explore las hojas crujientes, las ramas de los árboles y las cosas que flotan en los charcos.

Los niños en edad preescolar se divierten con juegos simples como “Simon Says”. Pueden rodar pelotas grandes, jugar a perseguirse, montarse en juguetes con ruedas, bailar, cantar y moverse al ritmo de la música. El tiempo libre que tienen para jugar les permite aprender habilidades importantes, usar su imaginación y les da tiempo para relajarse. Tanto la jardinería como las actividades sencillas ciencias pueden ayudarles a disfrutar del tiempo que pasan al aire libre al mismo tiempo que desarrollan todos sus sentidos.

Los niños en edad escolar están preparados para aprender nuevas cosas y para participar en deportes individuales y en equipos. Los niños que prefieren no participar en equipos necesitan hacer ejercicio regularmente, como correr, caminar, patinar, montar en bicicleta, bailar o practicar artes marciales no violentas.

A los niños con problemas de salud crónicos y con incapacidades se les debería incluir en las actividades de juegos al aire libre pues se benefician igualmente del ejercicio y la exploración. Quizás haya que modificar o adaptar algunas actividades.

Jugar en el exterior durante el invierno

El invierno ofrece muchas oportunidades estupendas para que los niños disfruten del cambio de estación mientras juegan al aire libre. Sin embargo, muchos niños pequeños a menudo pasan el día en el interior haciendo actividades tranquilas debido a las bajas temperaturas o a la lluvia. Recuerde lo siguiente:

- Jugar al aire libre cuando hace frío no causa resfriados — los gérmenes causan resfriados. Jugar al aire libre disminuye la cantidad de tiempo que los niños y los adultos pasan juntos encerrados en el interior exponiéndose mutuamente a gérmenes.
- Hay que vestirse con varias capas de ropa. Disponga de ropa seca extra para cambiar a los niños que se mojen o se ensucien con barro.
- De vez en cuando abra una ventana para que entre el aire fresco. Las salas con temperaturas excesivamente altas, y con el aire viciado y seco pueden ser un peligro para la salud. Cambie con regularidad los filtros de los sistemas de calefacción y de aire y asegúrese de que no se forme moho.
- Cuando los niños jueguen al aire libre, póngales productos de protección solar para proteger la piel contra quemaduras y para reducir el riesgo de que se produzca cáncer de piel en el futuro. A menos que esté lloviendo, el sol es dañino, sin importar que el día sea soleado o nublado.
- La Academia Americana de Pediatras (The American Academy of Pediatrics) recomienda evitar el uso de las camas elásticas debido al alto número de lesiones que producen en niños de todas las edades.

- Para evitar resbalones y caídas, seque las estructuras mojadas que estén en el patio. Asegúrese de que el material de la superficie debajo de la estructura es el adecuado para amortiguar caídas; tenga en cuenta que la arena y la corteza de árboles no son los materiales adecuados cuando se mojan.
- Nunca deje solos a niños de entre 1 y 2 años jugando cerca de agua sin supervisión continua. Sólo se necesitan unos minutos y unas pocas pulgadas de agua para que un charco sea peligroso.

Y recuerde—diviértase cuando esté con los niños al aire libre. Aún cuando el tiempo no acompañe ¡es bueno para usted también!

Recursos

¿Es Buena la Actividad al Aire Libre durante el Invierno (Is It Safe to Play Outdoors in Winter?) Notas de Salud y Bienestar (Health and Safety Notes), CCHP (2001).

¿Qué le Puedo Enseñar a Mi Hijo sobre el Medio Ambiente (What Can I Teach My Young Child About the Environment?) Ruth Wilson. <http://npin.org/library/1998/n00025/n00025.html>.

Al Aire Libre: La Restitución del Derecho del Niño a Jugar al Aire Libre (The Great Outdoors: Restoring Children's Right to Play Outside). Mary S. Rivkin. Washington, DC: Asociación Nacional para la Educación Infantil (National Association for the Education of Young Children) (1995).

El Valor del Recreo y de las Actividades al Aire Libre (The Value of School Recess and Outdoor Play). Early Years Are Learning Years, Asociación Nacional para la Educación Infantil (National Association for the Education of Young Children) (1997). <http://npin.org/library/1998/n00057/n00057.html>.

por Cheryl Oku, Especialista de bebés y de niños entre 1 y 2 años de edad (rev. 06/04)

California Childcare Health Program • 1950 Addison St., Suite 107 • Berkeley, CA 94704-1182
Telephone 510-839-1195 • Fax 510-839-0339 • Healthline 1-800-333-3212 •
www.ucsfchildcarehealth.org