

¡A jugar!

Actividades para Familias



COLECCIÓN

4

Bienestar y Pertenencia



Resumen

¡A jugar! *Actividades para Familias* es una herramienta elaborada por el Ministerio de Educación de B.C. (BC Ministry of Education) para que las familias y cuidadores infantiles apoyen las experiencias de aprendizaje temprano de los niños mediante el juego y la diversión.

Cada actividad de juego se relaciona con una de las consultas de convivencia (Living Inquiries) descritas en el Marco de Aprendizaje Temprano de B.C., que son:

- Interacción con Otros, con Materiales y con el Mundo
- Comunicación y Habilidades de Lectura
- Identidades, Responsabilidad Social y Diversidad
- Bienestar y Pertenencia

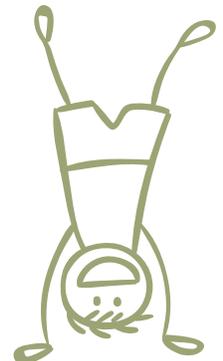
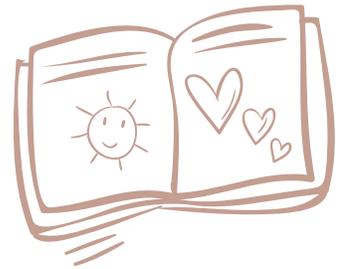
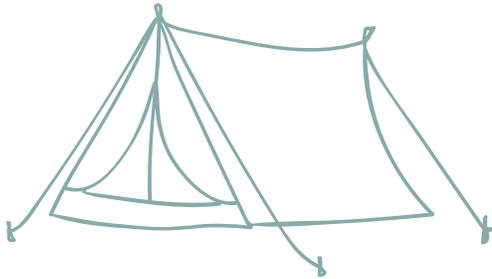
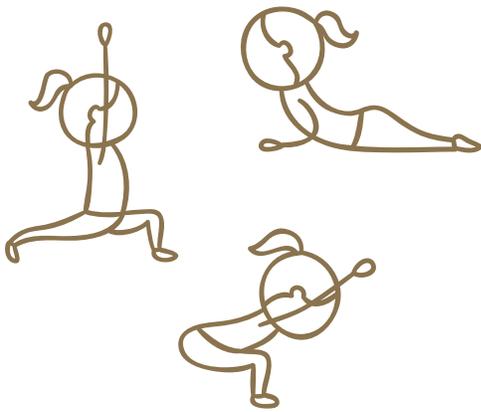
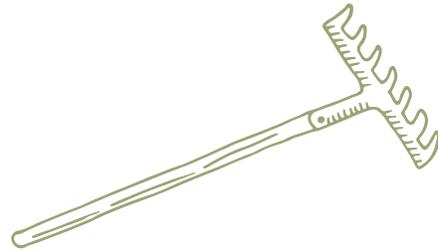
Las actividades tienen como propósito crear experiencias que ofrezcan interacciones de calidad en las familias. Dichas interacciones estimulan el desarrollo social y emocional saludable de los niños. Cada actividad está cuidadosamente planeada para propiciar la expresión y expansión de los intereses e ideas de los niños y para presentarles escenarios novedosos y estimulantes que favorezcan la exploración. Las secciones tituladas “Cómo” ofrecen ideas para adaptar cada actividad a las distintas habilidades de los niños.

Sugerencias adicionales:

- Aliente a su niño/niña a que sea él/ella quien dirija el juego de acuerdo a sus intereses y/o dudas;
- No hay una forma correcta ni incorrecta de explorar las actividades;
- Cuando haga preguntas abiertas a su niño/niña (como las que se ofrecen de ejemplo), dele tiempo suficiente para procesarlas y responderlas;
- Describa con palabras lo que su niño/niña está haciendo mientras juegan; y
- Cuando se presenten desafíos o dificultades, apoye a los niños ayudándolos a resolver los problemas. Por ejemplo: “Creo que esto es difícil. ¿Qué podemos hacer diferente?”. Al invitarlos a participar de esta manera, estará fortaleciendo el desarrollo de las habilidades de los niños y aumentando su autoconfianza.

¡Disfrute compartiendo historias con su niño/niña! Cada actividad incluye una recomendación de uno o más libros relacionados con los temas o aspectos de la actividad. Los libros recomendados están disponibles en muchas bibliotecas y representan una variedad de libros y cuentos con imágenes, libros informativos y libros ilustrados de cartón. Si no puede encontrar alguno de estos libros, pida ayuda al personal de su biblioteca local o pida que le recomienden otro libro. También puede buscar libros y cuentos escritos en el idioma que su familia habla en casa.

¡Vamos a jugar y a divertirnos!



Estar en Calma



Qué

Pruebe esta actividad con su niño como una forma de introducir estrategias positivas para afrontar situaciones difíciles. Se basa en la idea de que, cuando los padres están tranquilos, los niños aprenden a tranquilizarse también.

1 Creación del ambiente

- Platique con su niño cómo aprender a estar en calma.
- Pida a su niño que recuerde momentos en que estuvo enojado o cuando le costó trabajo mantener la calma.

2 Intente compartir diferentes formas de mantener la calma con su niño:

- Trate, de llevar a cabo actividades tranquilizantes juntos
 - » Respiren profundamente juntos. “Inhala mientras cuento hasta tres. Ahora exhala mientras cuento hasta tres”
 - » Haga como si estuviera inflando un balón
 - » Sople para hacer rodar una bola de algodón sobre la mesa
- Indique a su niño el momento justo en el que ya está tranquilo
 - » “Veo que estás respirando lentamente. Te ves calmado”
 - » “Abrazar a tu muñeco de peluche te ayuda a tranquilizarte, ¿verdad?”
 - » “Tu rostro se ve relajado—te mantienes calmado”
- Platique sobre lo que es estar calmado
 - » “Vamos a respirar profundamente juntos antes de salir”
 - » “Me siento mucho mejor después de haber respirado profundo varias veces”

Por Qué

Con esta actividad, los niños aprenden a:

- Experimentar una sensación de seguridad, autorrespeto y autorregulación
- Expresar un sentido de bienestar personal
- Reconocer, aceptar y expresar una gran variedad de emociones, pensamientos y puntos de vista
- Construir relaciones saludables con adultos

Breathe
Deeply

Cómo

Deje que su niño lo vea a usted respirar profundamente. Explique lo que está haciendo mientras inhala y exhala.

Exhale lentamente sobre la cara de su niño y después sonría. También puede probar a apagar velas o hacer burbujas.

Abrase a su bebé, pegue su pecho al suyo y respire lentamente por unos cuantos minutos—su bebé se sentirá más tranquilo. Ponga un juguete en el abdomen de su niño y haga que levante y baje al muñeco con cada respiración.

Incorpore espejos para que su niño se vea a sí mismo en diferentes estados emocionales (los padres deben tratar de mantenerse tan tranquilos como sea posible).

Pregunte a su niño cosas sobre estar tranquilo. “Inhalaste y exhalaste profundamente. ¿Cómo te sientes ahora?” Pregunte a su niño cosas sobre estar tranquilo: “Pensemos juntos. ¿Cuáles son algunas de las cosas que nos ayudan a mantener la calma?” Aquí hay algunas ideas, pero proponga con su niño otras ideas que puedan ser útiles:

- Si se siente triste, enfermo, cansado, aburrido, lento—intentar estirarse
- Si se siente feliz, calmado, bien, enfocado—tomar agua
- Si se siente frustrado, preocupado o siente que está perdiendo el control—respirar profundamente
- Si se siente enojado, asustado, molesto o fuera de control—hacer una pausa

Detenerse y pensar en estar calmado durante el día...

- Al momento de despertar en la mañana
- A la hora de dormir
- Antes de una actividad nueva y durante la misma
- Cuando está frustrado o ansioso
- Cuando tiene prisa

Lea un cuento con su niño que trate sobre respiración, mantenerse calmado u otras ideas relacionadas con la actividad. Esta es una sugerencia:

- *Breath* [Respira; en inglés], de Scott Magoon

Dónde

Esta actividad puede ocurrir en cualquier momento, de preferencia en un lugar tranquilo lejos de ruidos y distracciones.

Cuándo

Esta actividad se puede realizar a cualquier hora del día.

Referencia

The Child & Family Partnership [Colaboración de niños y familias] www.reachinginreachingout.com

Relax

Construcción de Castillos de Arena o de Nieve



Qué

Este es un juego que usted y su niño pueden jugar en invierno o en verano y es especialmente divertido con un grupo de niños. Estas son algunas ideas para hacerlo:

1 Creación del ambiente

- Muéstrela a su niño fotos de castillos de arena o de nieve y platique de ellos con él para ver si le interesaría hacer uno.
- Propongan ideas de los materiales que necesitarían para construir el castillo y busque qué tiene en su casa. Puede crear un magnífico castillo de nieve y hielo o de arena con cualquier cubeta de arena o con vasos de plástico.
- Modele su lenguaje para resaltar el trabajo en equipo, reconociendo que están trabajando juntos y que formar un equipo lo hace feliz a usted.

2 Actividades para la construcción:

- Cuando salga, indique qué área o lugar se usará para recolectar nieve o arena en las cubetas, y especifique otra área para construir los castillos y fomentar así el movimiento de un espacio al otro.
- Puede ayudar a su niño a llenar la cubeta con nieve o arena y luego ayudarlo a voltear la cubeta sobre el área donde van a construir el castillo
- Corra con su niño del lugar donde están recolectando la nieve o la arena hasta el lugar donde están construyendo el castillo. Salte, galope, brinque sobre un pie o solo camine del lugar de recolección hasta donde está el castillo.

Mientras juegan, considere preguntarle a su niño cosas como:

- ¿Qué tan alto y grande quieres hacer el castillo?
- ¿Cómo se siente la nieve o la arena?
- ¿Cómo podemos decorar el castillo juntos?

Por Qué

Con esta actividad, los niños aprenderán a:

- Construir relaciones saludables con adultos y otros niños
- Aprender maneras de mantenerse saludables, especialmente con actividad física
- Sentirse confiados y en control de sus cuerpos
- Disfrutar haciendo actividad física



Cómo

Ayude a su niño a llenar juntos la cubeta con nieve/hielo. Pida al niño que ayude a voltear el recipiente o cubeta y a levantarlo para hacer el castillo.

Pida al niño que llene y voltee el recipiente sin ayuda. Anímelo a tomar turnos o a cooperar en cada tarea.

Motive a su niño a diseñar su propio estilo de castillo y anímelo a buscar otros materiales para su creación (por ejemplo, rocas, palos, conchitas de mar).

Lea un cuento con su niño que trate sobre construcción, nieve u otras ideas relacionadas con la actividad. Esta es una sugerencia:

- *Sandcastle Contest* [Competencia de castillos de arena; en inglés], de Robert Munsch y Michael Martchenko

Dónde

Puede hacer esta actividad al aire libre.

Referencia

Adapted from LIVE 5-2-1-0 and Appetite to Play:

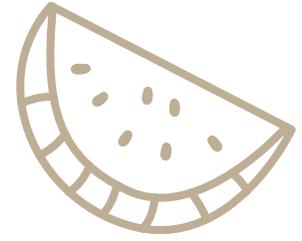
<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/snow-castle-relay>

Cuándo

Experimente con estas actividades en la mañana o en la tarde.



Gran diversión con sandías



Qué

Los niños aprenden a través de sus cinco sentidos (tacto, olfato, vista, oído y gusto). En esta actividad, usará un tema definido de comida, como sandías (patillas) (o cualquier otro alimento que a su niño le guste o le interese) e incorpore los cinco sentidos para ayudarle a su niño a aprender sobre los alimentos. Entre más entienden los niños sobre comida, más probable es que prueben nuevos alimentos y coman saludablemente. ¡Aprender sobre comida puede ser divertido!

1 Creación del ambiente

- Observe qué tipos de alimentos le interesan a su niño. Por ejemplo, quizá le guste la sandía, algún otro tipo de fruta o un platillo tradicional típico de su comunidad.
- Dígale a su niño lo que usted observó y haga preguntas adicionales. “¡Me di cuenta de que te encanta la sandía! ¿Qué es lo que más te gusta de ella?”. Platíquele a su niño sobre algunas comidas similares que le gusten a usted y por qué.
- Si su niño todavía no contesta preguntas complejas, podría ayudarle usando imágenes. Señale una foto o la comida de verdad y nómbrela. “¡Mira! ¡Sandía!”. Ofrézcasela como tentempié.

2 Explorar alimentos juntos

- Haga que su niño le ayude a preparar la comida o sívala de refrigerio. Observe la forma en que su niño interactúa con la comida. Por ejemplo, quizá su niño trate de agarrar la sandía, morderla o sacarle las semillas.
- Piense en distintas formas en las que su niño puede usar sus cinco sentidos para explorar esta comida. Puede hacerle preguntas a su niño: “¿Cómo suena?” o puede poner el ejemplo usando diferentes sentidos: “A mí me parece que la sandía se siente fría/mojada/pegajosa”. Estas son algunas palabras con las que puede intentar describir la sandía:
 - » Gusto: deliciosa, dulce, jugosa, crujiente, fresca, succulenta
 - » Tacto: pegajosa, fría, dura, blanda, mojada
 - » Olfato: fresca, desabrida, dulce, con olor a tierra
 - » Vista: chorreante, brillante, colorida, moteada, redonda
 - » Oído: crujiente, blanda, suave, ruidosa

Por Qué

Con esta actividad, los niños:

- Entenderán y disfrutarán los diferentes atributos de los alimentos
- Construirán una relación saludable con la comida, como empezar a desarrollar habilidades para cultivar, seleccionar y cocinar la comida
- Aprenderán formas de mantenerse saludables, incluyendo los lineamientos para tener buena salud
- Construirán relaciones saludables con adultos y niños (al jugar)



Cómo

Haga a su niño preguntas abiertas sobre la comida que le gusta:

- ¿De dónde crees que viene esta comida, o dónde se cultiva?
- ¿Qué colores ves?
- ¿Cómo se siente?
- ¿A qué crees que sabe?



Junten diferentes alimentos, algunos preferidos y otros no preferidos, ¡y pruébenlos! Use palillos o tenedores si su niño se muestra dudoso en tocar la comida con sus dedos. Muestre cómo probar un nuevo alimento tocándolo con sus labios y/o lengua, describiéndolo y luego dejándolo. Mantenga la actividad abierta y divertida para evitar luchas de poder al probar nuevos alimentos.

Deje a su niño preparar la sandía cortándola con cortadores de galletas o cuchillos de plástico o para mantequilla. Asegúrese de cuidar la seguridad de su niño si es la primera vez que usa un cuchillo.

Cante una canción de rima simple, *Down By the Bay* [versión en español: En la bahía], y cántenla juntos mientras comen o preparan la sandía.

Prueben con diferentes colores de sandía o congélenla usando palitos de paleta para sostenerla y conseguir así una textura nueva y diferente.

Usando gis (tiza), dibujen sandías, vides y hojas en una banqueta o en un parque de juegos infantiles de concreto. Pueden brincar en un pie por el “sembradío” y caer sobre las sandías, brincar por arriba de ellas, ¡o hasta inventar su propio juego!

Lea un cuento a su niño sobre probar nuevos alimentos. Estas son algunas sugerencias:

- *I Won't Eat That* [No me comeré eso; en inglés], de Christopher Silas Neal
- *Sandwich Swap* [El intercambio de sándwiches; en inglés], de su majestad la reina Rania Al Abdullah

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- Ayude a su niño a lavarse las manos con agua y jabón antes y después de preparar alimentos
- Supervise a su niño cuando use utensilios de cocina, especialmente cuchillos
- Si el juego es activo, asegúrese de que el área está libre de obstáculos antes de jugar

Dónde

Puede probar esta actividad bajo techo o al aire libre.

Cuándo

Puede probar esta actividad con su niño antes o durante las horas de comer, o a cualquier hora del día.

Referencia

Appetite to Play [Hambre de jugar; en inglés]. *Creating a bundle of Fun – Using Themes to Incorporate Food Literacy*. [Gran diversión – Uso de temas que incorporan los conocimientos sobre alimentos; en inglés].

Tomado de <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/creating-bundle-fun-using-themes-incorporate-food-literacy>

Appetite to Play [Hambre de jugar; en inglés]. *Bundles of Fun with Watermelon*. [Gran diversión con sandías; en inglés].

Tomado de <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/bundles-fun-watermelon>

¡Tararear!



Qué

Tararear y cantar pueden ser maneras de lidiar con las emociones difíciles y desafiantes que su niño pueda tener. Use esta actividad como herramienta para ayudarle a su niño a relajarse y respirar cuando pasa por diversas situaciones.

1

Creación del ambiente

- Si su niño está sintiendo emociones difíciles o desafiantes, pruebe sentándose con su niño en un espacio que sea tranquilizante para su niño y para usted. Relaje su cuerpo y siéntese erguido(a).
- Explique que aprendió algo nuevo y que le gustaría que lo probaran juntos.

2

Haga el sonido de un tarareo. ¡Ammmm!

- Junto con su niño, cierre sus ojos y sus labios. Tararee unas cuantas notas para usted hasta que encuentre una que le guste. Pida a su niño que haga lo mismo.
- Inhalen profundamente. Exhalen y tarareen su nota. Inhalen. ¡Exhalen y tarareen!
- Pida a su niño que presione sus manos contra su propio pecho para notar la vibración del canturreo. Pregunte a su niño qué siente en su mano y en su cuerpo.
- Inhalen. ¡Exhalen y tarareen! Pida a su niño que deje que el tarareo mande paz o calma a su corazón.
- Antes de que su niño termine el ejercicio, pídale que detenga su tarareo y que inhale suavemente por 3 veces.
- Pregunte a su niño cómo se siente. Pregunte a su niño si desea probar con una nota diferente que pudiera hacerlo sentir mejor y más tranquilo.

Por Qué

Con esta actividad, los niños aprenderán a:

- Reconocer, aceptar y expresar una gran variedad de emociones, pensamientos y puntos de vista
- Adaptarse a experiencias de cambio, sorpresa e incertidumbre
- Practicar formas de mantenerse saludables, incluyendo regular sus emociones.
- Experimentar una sensación de seguridad, autorrespeto y autorregulación
- Construir relaciones saludables con adultos y otros

Cómo

Su niño podría necesitar practicar con usted antes de llevar a cabo esta actividad. Si es así, muéstrele cómo tararear y anímelo a intentar una parte (p. ej., cerrar los ojos, sentarse erguido, respirar o tararear).

En vez de tararear, prueben con una canción favorita que sea lenta y relajante. O prueben cantando lentamente una canción favorita que normalmente sea rápida y emocionante.

Muéstrele a su niño cómo puede usar esta herramienta cuando esté experimentando emociones complicadas o desafiantes. Cuando usted empiece a sentirse frustrado(a) o impaciente, dígalo en voz alta ("Me estoy empezando a sentir frustrado(a)") y dígale a su niño que va a probar y tararear. Sea honesto(a) con su niño cuando le cuente si esto le ayudó. ¡Quizá a él se le ocurra otra herramienta!

Pida a su niño que se siente sobre su regazo para que ambos puedan sentir las vibraciones de su tarareo y su profunda respiración.

Lean un libro sobre relajación y cómo calmarse o sobre alguna otra cosa que se relacione con este tema. Estas son algunas sugerencias:

- *Breathe Like a Bear*, de Kira Willey [Versión en español: Respira como un oso]
- *I Am Peace*, de Susan Verde [Versión en español: Yo soy paz]

Dónde

Trate de encontrar un lugar silencioso y tranquilizante. A veces, cerrar los ojos y sentarse juntos cubiertos con una sábana o chamarra sirve para crear un lugar acogedor.

Cuándo

Esta actividad se puede realizar a cualquier hora del día.

Referencia

Braun, M., & Stewart, W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Niños conscientes: 50 actividades de plenitud mental para desarrollar la bondad, la concentración y la calma]. [Conjunto sobre actividades]. Cambridge, MA: Barefoot Books.



Pizza con Estilo

Qué

Cocinar con su niño, o jugar a cocinar, es una buena actividad para desarrollar la imaginación, aprender de dónde vienen los alimentos y entablar una conversación a la hora de comer. Es más probable que los niños se animen a probar distintas frutas y verduras si tienen oportunidad de aprender sobre ellas de forma divertida. La pizza hecha en casa puede ser una comida saludable porque incluye todos los grupos de alimentos.

1

Creación del ambiente

- Pregunte a su niño si le gustaría hacer una pizza (o pizza de mentiras) con usted.
- Comparta algún recuerdo suyo de haber comido pizza o pregúntele a su niño si recuerda la pizza que comieron la última vez. ¿Fue una ocasión especial? ¿Hubo alguien que se comió la última rebanada de la pizza favorita de su niño? ¿Estaba picosa o muy condimentada la pizza?

2

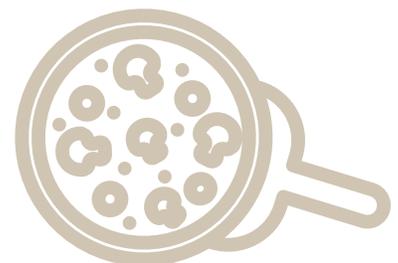
¡A jugar!

- Juegue a hacer pizza con su niño usando plastilina o masa casera, bloques, bufandas o cualquier otro material de uso abierto. Permita a su niño tomar la iniciativa en el juego imaginario.
- Hágale preguntas como: “¿Quién va a hacer la masa y quién va a preparar los ingredientes?” “¿Cómo vamos a cocinar nuestra pizza?”.
- Platique sobre el tipo de pizza que usted quiere comer. “A mí me gusta ponerle (diga el nombre de un alimento) a mi pizza. Y a ti, ¿qué te gusta ponerle a tu pizza?”. Hablen sobre ingredientes reales para la pizza e ingredientes ridículos.
- Jueguen a comerse la pizza juntos. Siéntense y platiquen a gusto mientras comen.

Por Qué

Con esta actividad, los niños aprenden:

- A explorar el mundo usando sus cuerpos y sus sentidos
- A construir, crear y diseñar usando materiales y técnicas diferentes
- A ser creativos y expresivos de diversas formas



Cómo

Empiecen jugando a hacer pizza de mentiras y quizá después quieran intentar hacer una pizza de verdad.

Ayude a su niño a tomar la iniciativa del juego haciéndole preguntas que estimulen la imaginación—“¿Qué usaremos para hacer la salsa de la pizza? ¿Qué queso le ponemos?”.

Si se trata de niños que están aprendiendo a hablar y jugar, imite su juego y después proponga una nueva idea. Si su niño quiere hacer una pizza gigante, haga una pizza gigante con él. Después, “cómase” una rebanada y diga: “¡Qué buena está!”. Vea si su niño lo(a) imita.

Agregue algunos accesorios, como un rodillo de masa y una bandeja para hornear. Haga menús de pizza usando imágenes de los alimentos que se ponen en las pizzas.

Prueben a cocinar pizza real y hagan pizzas individuales usando diferentes panes como base (muffin, pan pita, bagel, roti, bannock o tortilla de harina). Anime a su niño a elegir sus propios ingredientes.

En días especiales, hagan pizzas pequeñas o prueben con algunas de estas ideas:

- “Pizzas con cortadores de galletas”. Para Halloween, corte pan pita o muffins con un cortador de galletas en forma de calabaza. Agregue pimientos, champiñones, jamón o pavo en trozos para hacer los ojos, la nariz y la boca.
- “Pizzas para días festivos”. Forme con la masa un corazón para el día de San Valentín o un pino para alguna celebración de invierno.
- “Pizzas de frutas”. Use masa de galletas como base, yogurt para la “salsa” y rebanadas de manzana, banana, trozos de piña y otras frutas como ingredientes. Espolvoree con canela.

Lea un libro con su niño sobre pizza u otras ideas que se relacionen con este tema. Algunas sugerencias son:

- *Pete’s a Pizza*, de William Steig [Versión en español: Pedro es una pizza]
- *Pizza at Sally’s* [Pizza en casa de Sally; en inglés], de Monica Wellington

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- Ayude a su niño a lavarse las manos con agua y jabón antes y después de preparar alimentos
- Supervise a su niño cuando use utensilios de cocina, especialmente cuchillos
- Si el juego es activo, asegúrese de que el área está libre de obstáculos antes de jugar

Dónde

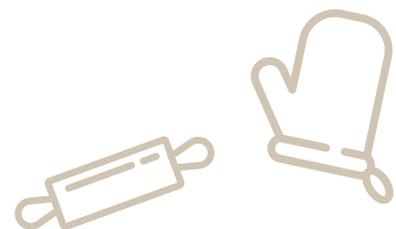
Puede hacer esta actividad bajo techo o al aire libre.

Cuándo

Prueben esta actividad antes de comer o, si están jugando a hacer pizza de mentiras, en cualquier momento.

Referencias:

Appetite to Play [Hambre de jugar; en inglés]. *Pizza Pizzazz*. [Pizza con estilo; en inglés]
Tomado de <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/pizza-pizzazz>





El Conejito Durmiente

Qué

Hay muchas formas sencillas y fáciles de explorar el movimiento con los niños. El lenguaje y las canciones rítmicas hacen interesantes y predecibles las actividades con movimiento. Pruebe con su niño este poema y las acciones que lo acompañan para explorar más el movimiento del cuerpo.

1 Creación del ambiente

- Pregunte a su niño cómo se siente. Sea específico cuando usted le diga a su niño cómo se siente usted (p. ej., adormilado, juguetón, enfermo, tranquilo).
- Dígale a su niño que aprendió un juego nuevo que quiere que jueguen juntos.

2 El Conejito Durmiente

"Mira los conejitos durmiendo hasta el mediodía" (pídale a su niño que haga como que está durmiendo).

"¿Los despertamos con una linda melodía?" "Están tan quietecitos, ¿será que están enfermitos?"

"¡No! ¡Despierten, conejitos!" (Anime a su niño a pararse y hacer lo que sigue).

"Salten, conejitos, salten, salten, salten" (anime a su niño a saltar por doquier).

"Salten, conejitos, salten, salten, salten" (anime a su niño a saltar por doquier y a repetir tantas veces como usted quiera).

Por Qué

Con esta actividad, los niños aprenderán a:

- Encontrar maneras de mantenerse saludables, como dormir y hacer alguna actividad física
- Sentir confianza en que pueden controlar sus propios cuerpos
- Disfrutar haciendo actividad física

Cómo

Pruebe el juego del poema del Conejito Durmiente.

En vez de saltar, intente brincar, bailar o cualquier movimiento que quiera probar su niño.

Explore a qué otros animales quiere imitar su niño. Antes de leer el poema, pregúntele a su niño cosas como:

- ¿A qué animal quieres jugar ahora?
- ¿Cómo se mueve ese animal?
- ¿Cómo puedes hacer para que tu cuerpo parezca el de ese animal?
- ¿Cómo puedes hacer para que tu cuerpo se mueva como el de ese animal?



A continuación se mencionan algunos ejemplos de movimientos, pero use su imaginación para explorar otras muchas maneras de moverse.

Animal	Movimiento	Recordatorios
Caballo	Galope	Mantenga el pie derecho siempre enfrente del izquierdo al dar un paso/correr
Flamingo	Haga equilibrio parado en un pie	Párese bien erguido, con los brazos a los lados. Levante un pie y mantenga el equilibrio con el otro
Tortuga	Muévase lentamente	Muévase lentamente y en silencio
Rana	Póngase en cuclillas y brinque hasta arriba	Agáchese, toque el piso entre sus pies y luego brinque
Pájaro	Mueva sus brazos extendidos a los lados	Mueva los brazos hacia arriba y hacia abajo, como aleteando
Ratón	Muévase en silencio, camine, dé un paso o brinque en silencio	Corra de puntillas lo más silenciosamente posible. Brinque hacia arriba y hacia abajo, sin hacer ruido al caer, ¡para que nadie pueda oírlo!
Pingüino	Dé un paso, caminando como pato y pateando, aleteando con los brazos doblados (movimientos pequeños)	¡Balancéese, pateee, balancéese, pateee!
Dinosaurio	Dé un paso, pise fuerte, corra o camine	Haga grandes movimientos—puede ser ligero y veloz o pesado y lento

Puede usar estos movimientos para imitar a muchos otros animales. ¡Intente moverse como superhéroe o trate de moverse como algún elemento de la naturaleza, como el océano, los árboles en el viento, una flor que crece y abre sus pétalos, la lluvia que cae o un tornado!

Elija con su niño alguna otra nueva criatura. ¡Platíque cómo el niño puede imitar los movimientos de sus criaturas! Hay muchas posibilidades, ¡pero la clave es divertirse y hacer que los niños se muevan!

Lea un cuento con su niño que trate sobre animales, el movimiento u otras ideas relacionadas con la actividad. Esta es una sugerencia:

- *The Way Home in the Night*, de Akiko Miyakoshi. [Versión en español: Regreso a casa]

Dónde

Puede hacer esta actividad bajo techo o al aire libre.

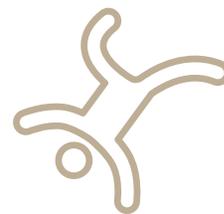
Cuándo

Esta actividad se puede realizar en cualquier época del año o a cualquier hora del día.

Referencia

Child Health BC. (2017). *Appetite to Play* [Hambre de jugar; en inglés]. Tomado de: <https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/tips-ideas/teaching-fundamental-movement-skills>





Paseo por el Lado Salvaje

Qué

Jugar afuera en el bosque, en la playa, en la nieve o en otras áreas naturales. Esta actividad al exterior fortalece la creatividad y desarrolla la confianza.

1 Creación del ambiente

- Un día que usted esté listo(a) para explorar fuera de casa, dele tiempo a su niño para alistarse. De ser posible, dele a su niño una opción de algún lugar que puedan visitar.
- Vean el clima y platiquen qué ropa van a necesitar para estar cómodos.

2 ¡A pasear por el lado salvaje!

- Salga a caminar con su niño o con la familia y cree diferentes obstáculos con las cosas de la naturaleza que encuentren. Estos son algunos ejemplos:
 - » Brinquen en un charco o salten por arriba de él
 - » Salten sobre ramitas caídas
 - » Rueden colina abajo o por un montón de hojas
 - » Caminen sobre troncos caídos haciendo equilibrio
 - » Trepen un árbol o cuélgense de una rama baja
 - » Busquen alguna piedrita para aventarla en un riachuelo o en el océano
 - » Recolecten un montón de hojas o de piñas de árbol. Prueben recogiendo una a la vez, dos a la vez....
 - » Busquen una roca grande para subirse encima de ella y seguir caminando
 - » Corran hacia un árbol, salten al siguiente y luego caminen de lado a lado hacia otro

Por Qué

Con esta actividad, los niños:

- Aprenderán maneras de mantenerse saludables, incluyendo diferentes actividades físicas
- Confiarán en su cuerpo y tendrán control sobre él
- Explorarán lugares al aire libre y aprenderán sobre la naturaleza
- Se adaptarán a, y disfrutarán experiencias de cambio, sorpresa e incertidumbre



Cómo

Salga de paseo con su niño y señale las diferentes formaciones, elementos y crecimientos naturales que vea (p. ej., árboles, lagos, océanos, rocas).

Sirva de apoyo a su niño cuando lo necesite, agarrándolo de la mano, ayudándolo a mantener el equilibrio o cargándolo sobre sus hombros para que sienta las ramas y las hojas. Hasta a los niños que todavía no caminan les encanta trepar y estar en las alturas.

Anime a su hijo a que trate de balancearse, colgarse o trepar sin ayuda de un adulto.

Si su niño usa una silla de ruedas o caminadora, ¡pasen rápido por encima de un charco para salpicar mucha agua!

Al regresar a casa, platiquen o escriban todos los movimientos que crearon y vean en cuántos lugares diferentes pueden llevar a cabo estas acciones, como la playa, el bosque, las montañas y el parque.

Lea un libro con su niño sobre explorar u otras ideas que se relacionen con este tema. Estas son algunas sugerencias:

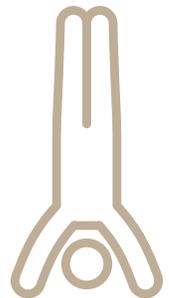
- *Explorers of the Wild* [Exploradores de lo salvaje; en inglés], de Cale Atkinson
- *Sometimes I like to Curl up in a Ball* [A veces me gusta hacerme bolita; en inglés], de Vicki Churchill

Dónde

Esta actividad fue creada para llevarse a cabo al aire libre.

Cuándo

Haga esta actividad durante el día y donde haya suficiente luz para moverse de manera segura.



Posturas de Yoga



Qué

Muévase usando diferentes posturas de yoga que sean seguras y divertidas para los niños. Haga preguntas a su niño mientras hace las posturas.

1 Creación del ambiente

Respiración

Cada clase de yoga comienza con unos cuantos minutos de quietud para preparar el cuerpo y la mente para la práctica. La respiración ayuda a nuestras mentes y cuerpos a relajarse. Puede decir: "Vamos a sentarnos en una posición cómoda. Cierra tus ojos. Lentamente, inhala por la nariz (haga una pausa) y exhala por la boca (pausa). Inhala por la nariz (pausa) y exhala por la boca (pausa). Siente cómo tu cuerpo y tu mente se preparan para el yoga. Abre tus ojos lentamente". Puede preguntar: "¿Cómo te sientes por dentro?" "¿Cómo se siente tu cuerpo?" "¿Te sientes cansado o despierto?"

Con los niños más pequeños, también puede enseñarles a respirar poniendo un juguete sobre el abdomen de su niño. Observen al juguete subir al inhalar y bajar al exhalar. También puede hacer esto con una esfera expandible de juguete o con un globo.

2 Posturas

Postura del niño

Diga a su niño: "Vamos a hacer la postura del niño juntos". (Siéntese sobre sus talones, baje su frente hasta el piso y extienda sus brazos hacia enfrente de usted). Pregunte: "¿Sentiste tus rodillas empujando tu panza? Esta pose ayuda a tu pancita a digerir mejor la comida". Empújese con los cuatro miembros y regrese a la posición de sentado sobre sus talones.



Postura del perro hacia abajo

Esta postura le ayuda a fortalecer sus músculos, a incrementar la flexibilidad de sus articulaciones y de la columna y a desarrollar confianza en la capacidad que tiene su cuerpo para moverse de formas excepcionales. Puede decir: "Vamos a hacer juntos la postura del perro boca abajo". (Empiece colocando los cuatro miembros, con las manos bajo los hombros y las rodillas bajo la cadera. Flexione los dedos de sus pies hacia adentro. Enderece sus piernas y después enderece los brazos. Mantenga esta postura de V invertida durante tres respiraciones. Regrese con cuidado a la posición de apoyarse sobre sus cuatro miembros). Pregunte: "¿Cómo se siente tu cuerpo?" "¿Cómo te sientes por dentro?" "¿Te sientes cansado o despierto?"



Postura del árbol

Las posturas de equilibrio, como la del árbol, mejoran nuestra capacidad para enfocarnos, poner atención y concentrarnos por períodos cada vez más largos. Diga a su niño: "Imagina que eres un árbol alto con raíces que crecen y salen de las plantas de tus pies. Vamos a hacer juntos la postura del árbol". (Comience de pie con las palmas tocándose y los pulgares descansando sobre su corazón. Cambie el peso de su cuerpo a su pierna izquierda y levante lentamente su pie derecho hasta tocar su talón, su espinilla o su muslo interno, con la rodilla hacia afuera. Regrese lentamente su pie al suelo y repita con el otro lado). Pregunte: "¿Fue más fácil un lado que el otro? Mantener el equilibrio en las posturas requiere práctica, ¡y vas a ser mejor cada vez!"



Secuencias

Hay secuencias de posturas de yoga que se hacen sin parar y que hacen que nuestros corazones latan más rápido, que se fortalezca el músculo cardíaco y que tengamos más energía. Diga a su niño: "Vamos a hacer las posturas del perro hacia abajo y del niño juntas". (Empiece con la postura del perro hacia abajo, baje para poner los cuatro miembros en el piso y pase a la postura del niño, regrese a apoyarse en los cuatro miembros y luego de nuevo a la postura del perro hacia abajo, de regreso a los cuatro miembros a piso y a la postura del niño. Descanse en este punto). Pregunte: "¿Sientes que tu corazón late más rápido?" ¡Se está volviendo más fuerte!"



Por Qué

Con esta actividad, los niños aprenderán:

- A comunicar pensamientos y experiencias
- A desarrollar curiosidad por el vocabulario (por ejemplo, nombres de las posturas de yoga) y los conceptos
- Sobre su identidad personal (entendimiento más profundo sobre sí mismos) y la consciencia
- A resolver problemas
- A desarrollar habilidades positivas para afrontar dificultades
- Sobre emociones personales

Cómo

Haga las posturas con su niño.

Lea un libro sobre animales e imítelos con posturas de yoga o de otro tipo. Anime a su niño a hacer las posturas de cada página a medida que avanza el cuento.

Hagan posturas juntos: el yoga para niños debe ser creativo. Aliente a su niño a crear nuevas posturas y a ponerles nombre. Esta actividad es excelente para practicar habilidades de lenguaje. Imita sonidos de animales. Use gestos de acción. Salte como un conejo y deslícese como una serpiente.

Lea un cuento con su niño sobre yoga, la consciencia corporal u otras ideas relacionadas con la actividad. Esta es una sugerencia:

- *A Morning with Grandpa* [Una mañana con el abuelo; en inglés], de Sylvia Liu y Christina Forshay

Explore la página de HealthyFamiliesBC para encontrar más actividades que podrá compartir con su niño:

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/about-us>

Dónde

Puede hacer esta actividad bajo techo o al aire libre.

Cuándo

Haga esta actividad a cualquier hora del día. También puede llevarla a cabo antes de dormir como relajación.

Adapted from Appetite to Play and PBS Kids:

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/yoga-poses>

