



Dear Teachers and Recreation Leaders:

As you know, parental support and involvement play a crucial role in children's education. In the case of physical fitness, children are much more likely to get fit and stay fit if parents promote physical activity, and engage in it themselves.

Please photocopy the following pages and send them home to parents so they can understand and support your efforts—and more importantly, understand and support their children. Parents can also download their own copies by searching for the Play On! program at [www.aapar.org](http://www.aapar.org) and [www.PlayCore.com](http://www.PlayCore.com).

(The Play On! program is copyrighted, and users may not copy or distribute any other pages. However, we do encourage you to copy and distribute this section for parents. Thanks!)

# ¡Sigue Jugando! Un Recurso Para Familias Activas

## Apreciado padre o tutor legal:

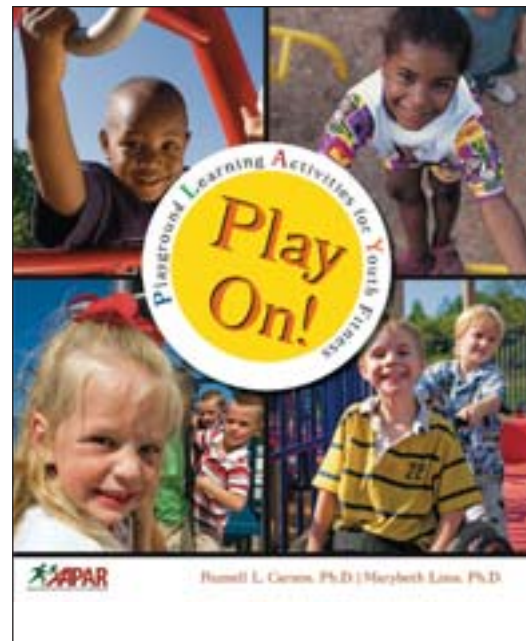
Su hijo/a está participando en un nuevo programa llamado *¡Sigue Jugando! Actividades de patio de juegos para el buen estado físico de los niños (Play On! Playground Learning Activities for Youth Fitness)*.

Queremos compartir nuestro entusiasmo sobre este programa y sugerirle algunas actividades que su familia puede hacer junta para fomentar el buen estado físico de todos.

¿Ha visto las tendencias descorazonadoras asociadas con la obesidad juvenil? Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

- Aproximadamente el 19% de los niños entre las edades de 6 y 11 años en los Estados Unidos tienen exceso de peso, lo cual es más del doble que en 1980, cuando el porcentaje era del 7%.
- Es más probable que niños con exceso de peso lleguen a la edad adulta con sobrepeso u obesidad.
- Adultos con exceso de peso son más propensos a riesgos de salud crónicos como la cardiopatía, diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, y algunos tipos de cáncer.
- Aproximadamente 300.000 de las muertes prematuras al año están relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, lo cual hace del exceso de peso la segunda causa más común de muertes evitables en los Estados Unidos (tabaco es la primera).
- Los costos en salud relacionados con la obesidad han llegado a ser más de \$100 billones de dólares en los Estados Unidos.

Una de las mayores causas de la epidemia de obesidad es la inactividad física de los niños hoy en día. En el año 2005, solamente el 36% de los estudiantes en todos los Estados Unidos satisficieron la recomendación de la CDC de hacer ejercicio durante 60 minutos o más la mayoría de los días a la semana. Este porcentaje baja a ritmo constante durante los años de la adolescencia, y



casi el 10% de los jóvenes no hacen ninguna clase de ejercicio regularmente.

Además, la mayoría de los niños en los Estados Unidos pasa unas cinco horas y media cada día interactuando sedentariamente con diferentes clases de tecnología (viendo televisión o películas, jugando videojuegos, y navegando el Internet). Está claro que es importante ahora más que nunca el que los niños participen en actividades físicas. Afortunadamente, las actividades bien diseñadas pueden ser muy divertidas.

### Los beneficios de la actividad física

Quizás ya sepa que la actividad física tiene muchos beneficios. El ejercicio moderado o vigoroso

- reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer del colon
- ayuda a prevenir la obesidad y muerte prematura
- desarrolla huesos sanos, fortalece músculos y previene la artritis de las articulaciones
- baja la presión arterial y el colesterol
- mejora las funciones mentales
- aumenta el autoestima y
- reduce los sentimientos de ansiedad y depresión.

Es por esto que los expertos en actividad física recomiendan que los jóvenes (entre los 5 y los 19 años de edad) participen en 60 minutos o más de ejercicio

moderado a vigoroso la mayoría o todos los días de la semana.

Desarrollar hábitos saludables en la juventud es algo esencial para la salud que perdura durante toda la vida. Con esto en cuenta, hemos diseñado un programa para ayudar a su hijo/a a disfrutar de hacer ejercicio. Con su apoyo, este programa podrá inculcar en los niños la importancia de un buen estado físico y ojalá ayudar a detener la actual epidemia de obesidad juvenil. Este programa también podría ayudar a su hijo/a a establecer un patrón de comportamiento y de intereses que provea un fundamento para una vida saludable y activa.

### Introduciendo ¡Sigue Jugando!

El nuevo y emocionante programa que se ha vuelto una parte integral de la educación de su hijo/a se llama *¡Sigue Jugando!* Este programa utiliza patios de juego para estimular el aprendizaje, la actividad física y la diversión de los niños. Las actividades lúdicas para el buen estado físico de los niños de este programa fueron cuidadosamente diseñadas para animar a los niños a moverse, aprender, resolver problemas, expresarse libremente, explorar sus capacidades físicas, adquirir habilidades motrices básicas, experimentar diversos elementos de juego, colaborar con otros y, más que todo, a divertirse. El aspecto más importante de *¡Sigue Jugando!* es que permite que los niños logren un buen estado físico en un contexto divertido que les gusta.

*¡Sigue Jugando!* convierte patios de juego en mucho más que tan solo un lugar donde los niños puedan quemar energía. Además de mejorar el estado físico de los niños (su salud cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, etc.), *¡Sigue Jugando!* desarrolla sus aptitudes personales (creatividad, confianza y determinación) y sociales (camaradería, comunicación y liderazgo). *¡Sigue Jugando!* crea cuerpos activos y saludables, lo cual es muy necesario para los niños hoy en día.

*¡Sigue Jugando!* fue creado por un grupo de expertos en actividad física que entienden las necesidades de los niños. El grupo constó de profesores de educación física elemental y “profesores del año” en educación física adaptada en escuelas diversas, educadores universitarios de educación física con amplia experiencia, líderes en el campo de la motivación, y niños de edad escolar primaria. Un proceso minucioso de pruebas y exámenes corroboró que las actividades:

1. cumplen con las necesidades de desarrollo de cuatro grupos de niños: Kinder y primer grado, segundo y tercer grado, y cuarto y quinto grado. Algunas de las actividades son apropiadas para todas las edades;
2. incluyen los seis elementos fundamentales de juego en un patio de juegos: trepar, columpiar, deslizar, girar, equilibrio y braquiar (desplazamiento con ayuda de los brazos mediante impulsos pendulares);
3. tienen en cuenta la seguridad de los niños;
4. incluyen adaptaciones para incluir a niños con diferentes niveles de habilidad y estado físico;
5. se basan en el conocimiento y las prácticas actuales con respecto al estado físico de los niños;
6. cumplen con los criterios nacionales para la educación física.

Así que *¡Sigue Jugando!* ofrece una lista extensa de actividades de patio de juegos para el buen estado físico de los niños que son diversas, seguras, atractivas y apropiadas para el nivel de desarrollo y habilidad de todos los niños.

### Jugando con su hijo/a

La hora de juego no es solamente para los niños. Personas de todas las edades pueden beneficiarse de las oportunidades para lograr un buen estado físico, y para incrementar el contacto social, el pensamiento crítico y la expresión creativa que ofrecen los patios de juego o parques. Los patios de juego son lugares donde niños, padres y otros miembros de la familia con diversas habilidades pueden participar juntos en actividades divertidas e interactivas.

Cuando usted lleva a su hijo/a al parque o a su patio trasero, ¿se le queda observando solamente? Si así es, más bien trate de participar con su hijo/a.

El jugar con su hijo/a es la mejor manera de mostrar que usted apoya una vida de actividad física en vez de actividades sedentarias y le da una oportunidad de acercarse más a su hijo/a y de ser una persona significativa en su vida. Tales experiencias establecen hábitos saludables que se pasarán de generación en generación. Nuestro deseo es que los niños de hoy enseñen a los niños de mañana el valor de jugar en patios de juego para detener la actual incidencia de obesidad juvenil.

Hay muchas maneras de jugar con su hijo/a y todas pueden aumentar el disfrute de su hijo/a, su relación con su hijo/a y hasta mejorar su propio estado físico.

### **A continuación se describen tres clases principales de juego que contribuyen al desarrollo y la mejora de la vida de los niños:**

**Juego libre** es aquel que controlan y dictan los niños mismos sin la guía ni el consejo de un adulto. El juego libre es beneficioso porque permite que los niños experimenten un entorno en el que ellos son las autoridades y son quienes toman las decisiones sobre qué hacer. Durante el juego libre, los niños pueden jugar independientemente o en grupo y así aprenden cómo compartir, resolver problemas, negociar y ser líderes. Otros ejemplos de juego libre son las carreras en el vecindario, juegos de persecución como “policías y ladrones” (tag) y otros juegos espontáneos que los niños juegan sin dirección adulta.

**Juego imaginativo** es una clase de juego libre que implica la imaginación de los niños; esto incluiría elementos de fantasía e invención. Esta clase de juego es importante porque permite que los niños desarrollen su imaginación y creatividad y que a la vez descubran y exploren sus gustos e intereses personales. Un niño jugando con un amigo imaginario es un ejemplo de juego imaginativo. En un patio de juegos, los niños podrían jugar a la casa o a la escuela, o fingir que son astronautas, monstruos o personas famosas.

**Juego estructurado** es cuando un adulto escoge o interviene en las actividades, usualmente con algún objetivo específico en mente (como por ejemplo el buen estado físico de los niños). El juego estructurado es importante para ayudar a los niños a desarrollarse física, emocional y mentalmente. El fútbol, la rayuela, y el juego de “las cuatro esquinas” son ejemplos de juegos estructurados porque tienen reglas determinadas y normalmente son dirigidos y observados por un adulto, al menos en el proceso inicial de enseñanza.

*¡Sigue Jugando!* incorpora estas tres clases de juego. Todas las actividades tienen elementos de juego estructurado, pero muchas de ellas animan a los niños a usar su imaginación y a participar en juego libre para ensanchar

las actividades y “hacerlas suyas”. En la actividad “Sigue al cuidador del zoológico” (“Follow the Zookeeper”) se les pide a los niños que hagan el sonido de su animal favorito mientras se deslizan por el tobogán. En “Pégate a tu color” (“Cling to Your Color”) los niños deben tocar solamente un color en el patio de juegos a la vez, pero pueden escoger qué hacer en cada componente del patio.

Todas las clases de juego son valiosas y le animamos a usarlas con su hijo/a en cualquier espacio al aire libre o patio de juegos. Un informe reciente de la Asociación Pediátrica Americana (American Association of Pediatrics) afirma que el juego es importante para el desarrollo del cerebro porque permite que los niños sean creativos mientras desarrollan tanto su imaginación y destreza como su fuerza física, emocional y mental. El informe también dice que es importante combinar el juego libre (dictado por los niños) con el juego estructurado (guiado por adultos) y que el tiempo que pasan los padres con sus hijos es crucial.

### **Sugerencias para jugar en familia**

Hay una variedad de maneras en las cuales familias enteras pueden participar en actividades físicas. La próxima vez que lleve a su hijo/a a un parque cercano o a su patio trasero, busque alguna forma de participar con el/ella. Los niños necesitan participar en actividades que sean divertidas, físicamente exigentes, y mental y socialmente entretenidas a diario. Las familias que juegan juntas, permanecen juntas. A continuación hay unas sugerencias útiles:

- Pregunte a su hijo/a “¿Con quién jugaste hoy? ¿Qué hiciste? ¿Fue divertido? ¿Qué fue lo que más te gusto?”
- Permita que su hijo/a le muestre las actividades de *¡Sigue Jugando!* u otras actividades en las cuales participaron en la escuela o en su programa extracurricular. Demuestre verdadero interés en lo que su hijo/a está haciendo y logrando.
- Establezca una hora determinada de “juego libre” en la casa. Siga la guía de su hijo/a, entre en su mundo, y permita que ese tiempo sea solamente para su hijo/a. Aunque se aburra o distraiga, haga un esfuerzo por pasar suficiente tiempo con su hijo/a y deje que el/ella dirija las actividades. Es una buena oportunidad para averiguar qué le interesa o es importante para su hijo/a.

- Desarrolle juegos imaginativos que puedan jugarse en familia. Interprete un musical, represente una comedia u obra de teatro, organice un circo comunitario o un espectáculo de magia—cualquier actividad que sea divertida y que entretenga la imaginación de su hijo/a. Y si puede incorporar alguna actividad física, aún mejor. Por ejemplo, un león marino en un teatro acerca del océano no solo debe hacer sonidos de león marino, sino “nadar” por el escenario y el público.
- Cuando su hijo/a le cuente sobre una actividad física que le fue difícil o exigente (quizás un juego de béisbol decepcionante), aproveche la oportunidad para enseñarle algo sobre la persistencia, la compasión, el trabajo en equipo u otras lecciones de la vida.
- Póngale a su familia la meta de visitar todos los patios de juego en su comunidad.
- Anime a su hijo/a a explorar y participar en retos físicos. Sugiera simplificaciones si su hijo/a no puede completar la actividad con éxito o una versión más difícil para cuando la completa con éxito y está listo/a para un reto nuevo. Si la actividad parece ser riesgosa, déjela y anime a su hijo/a a hacer algo más seguro.
- ¡Sea un modelo a imitar! Participe usted mismo en actividades divertidas. Es probable que los niños desarrollen hábitos similares a los de sus padres o tutores legales.
- Si no puede participar en actividades con su hijo/a en el patio de juego, obsérvelo/a con cuidado. Escudriñe los alrededores y quédese cerca de su hijo/a.
- Tome nota de la actividad física de su hijo/a y recompénselo/a por sus esfuerzos. Hágalo divertido con el uso de tablas o gráficos, estrellas o premios.
- Conserve una lista de las actividades más populares y de los patios de juego o parques en su comunidad.
- Ponga metas para la actividad física de la familia. Por ejemplo, planee cinco salidas para actividades físicas por mes (bolos, natación, caminatas, ciclismo, mini-golf, etc.).
- Organice una búsqueda del tesoro en su patio trasero o jardín que incluya actividad física.
- Designe una noche a la semana como “noche de juego”.
- Ofrezca alguna clase de juego activo en cada reunión familiar.
- Hagan un picnic en el parque o patio de juego durante el fin de semana. Participen en alguna actividad de juego en familia después de compartir una comida saludable.
- Cada año, amplíe las habilidades y ambiciones de su familia al aprender alguna actividad física nueva, como el esquí de fondo o el patinaje en línea.
- Escriban en familia cartas a las autoridades locales pidiendo que mejoren los espacios comunes que promueven la actividad física (andenes, patios de juego, caminos, parques, etc.).

### Seis elementos esenciales de juego

Los patios de juego contribuyen al desarrollo general y al buen estado físico de los niños porque mejoran los seis elementos esenciales de la actividad física. *¡Sigue Jugando!* ofrece 100 actividades que se enfocan en estos seis elementos de juego.

A continuación está la lista de los seis elementos junto con los beneficios de cada uno y sugerencias de cómo usted puede incluirlos cuando participe en actividades con su hijo/a.

Quizás su hijo/a pueda enseñarle algunas de las actividades de *¡Sigue Jugando!* que aprendió en la escuela o en su programa extracurricular, o pueden inventar nuevas actividades juntos. Pregúntele “¿Cuales juegos para deslizarse has aprendido hasta ahora?” o “¿Muéstrame cómo puedes girar o equilibrarte en algún lugar del patio de juegos”.

Otra opción es enfocarse en juego libre. Permita que su hijo/a invente sus propias actividades en las cuales la familia pueda participar en grupo. Pregunte a su hijo/a, “¿Qué podemos aprender o descubrir aquí?” o “¿Qué clase de actividades o juegos podemos hacer juntos?” Hablen acerca de los beneficios de la actividad, sobre lo que más les gustó y cómo podrían mejorarlo para la próxima vez.

# Beneficios de Braquiar

Mejora la fuerza y la resistencia muscular de la parte superior del cuerpo.



Promueve la coordinación, la conciencia corporal y el movimiento rítmico.



**Sugerencia:** Atraviese las barras siguiendo a su hijo/a.

# Beneficios de Trepar



Aumenta la conciencia espacial y la coordinación de brazos y piernas.



Desarrolla la capacidad de manejar el cuerpo en aparatos tanto estables como inestables.



Fomenta la fuerza, resistencia y flexibilidad del cuerpo entero.

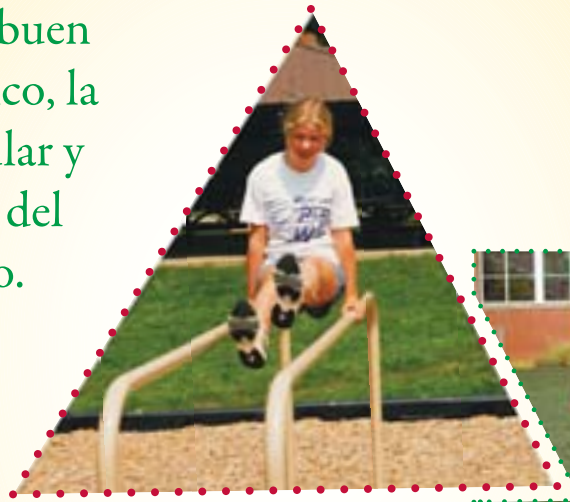
**Sugerencia:** Con su hijo/a, ascienda y descienda cuantas estructuras escalables como.

# Beneficios de Columpiar

Incorpora movimientos suaves y sincronizados.

Enfatiza la importancia de la transferencia oportuna de energía durante el movimiento.

Promueve el buen estado aeróbico, la fuerza muscular y la conciencia del cuerpo entero.



**Sugerencia:**  
Súbase a un columpio y sincronice sus oscilaciones con las de su hijo/a.



# Beneficios de Deslizar

Promueve la estabilidad de la región central del cuerpo, el equilibrio dinámico y la flexibilidad de las piernas y caderas.



El movimiento provee una experiencia de conciencia corporal y especial.

¡Es divertido!

**Sugerencia:** Conciba un juego de persecución con su hijo/a que incorpore el uso de un tobogán.

# Beneficios de Girar

Desarrolla la conciencia corporal y el control de la postura.

Mejora el entendimiento de la velocidad, fuerza y dirección del movimiento.



**Sugerencia:** Con su hijo/a, gire hacia la derecha y luego hacia la izquierda sobre cada plataforma del patio de juegos.

# Beneficios de Equilibrio

Aumenta el entendimiento sobre la posición eficiente del cuerpo cuando está móvil e inmóvil.



Promueve la fuerza y la resistencia muscular en todo el cuerpo.



Introduce principios de la mecánica como el centro de gravedad, el equilibrio, la base de sustentación y contrapesos, los cuales son esenciales para la mayoría de habilidades deportivas, especialmente para la gimnasia.



**Sugerencia:** Con su hijo/a, practique cuantas poses o posiciones (que requieran de equilibrio) que se les ocurran.



La clave es participar en actividades que saquen el mayor provecho de la creatividad, imaginación y los deseos suyos y de su hijo/a y que también promuevan su buen estado físico.

## Seguridad

Los patios de juego son lugares divertidos, pero también pueden suponer riesgos. Según la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (CPSC), cada año aproximadamente 200.000 niños tienen que ser llevados a la sala de emergencias por lesiones sufridas en un patio de juego. Puede que esta información sea alarmante. La compartimos con usted para que esté consciente de los riesgos potenciales que existen en

patios de juego y para que su hijo/a pueda jugar en un entorno que sea lo más seguro posible. Según el Instituto de Seguridad de Patios de Juego, el 84% de todos los accidentes que ocurren en patios de juego hubieran podido ser evitados con (a) supervisión adulta y (b) el mantenimiento adecuado de las instalaciones y los equipos.

Para minimizar las lesiones relacionadas con patios de juego, sería bueno establecer y repasar las reglas de seguridad. Antes de su salida al parque, pregúntele a su hijo/a cuáles piensa deben ser las reglas. Esto le otorga al niño el poder de decidir cómo debe comportarse y es más probable que obedezcan sus propias reglas.

### LISTA DE CONTROL PARA PADRES

#### PROTEJA A SUS HIJOS

Ponga esta lista en un lugar visible de su casa para que pueda consultarla fácilmente. Antes de que sus hijos salgan al patio de recreo, asegúrese de lo siguiente:

#### *Que haya supervisión adulta y no haya cuerdas o lazos.*

Un adulto siempre debe estar presente para identificar posibles peligros y para observar, intervenir en y facilitar el juego de los niños cuando sea necesario. Artículos de ropa o juguetes con cuerdas o lazos pudieran causar estrangulación si se llegaran a enredar con el equipo de juego.

#### *Que los equipos de juego sean apropiados para la edad de los niños.*

Los niños de edad preescolar (2-5 años) y los niños entre las edades de 5 y 12 años tienen diferentes niveles de desarrollo y necesitan equipos diferentes ubicados en áreas separadas del patio de recreo para que éste sea un lugar seguro y divertido para todos.

#### *Que haya material protector o de acolchamiento debajo de los equipos.*

Casi el 70% de las lesiones relacionadas con patios de juego son causadas por caídas desde diferentes equipos de juego. Se recomiendan materiales de relleno como mantillo, aserrín, arena, gravilla fina o materiales sintéticos como baldosas u otras superficies (por ejemplo “poured-in-place”) de caucho. Las superficies del parque de juegos no deben ser de concreto, asfalto, pasto, tierra o piedras.

#### *Que los equipos de juego sean seguros.*

Asegúrese de que los equipos estén bien anclados en el suelo, que todos los accesorios funcionen bien, que todos los ganchos en forma de S estén bien cerrados, que no haya tornillos sobresalientes, que ningún cemento este expuesto, etc.

Para determinar si su patio de recreo cumple con todas las especificaciones de seguridad, visite [www.playgroundsafety.org](http://www.playgroundsafety.org) y use la tarjeta de puntuación que encontrará en la sección “Does your playground make the grade?”

Reimpreso con el permiso del Programa Nacional para la Seguridad de los Parques de Recreo

## Directriz para la seguridad de equipos de juego en casa Lista de control

- Todos los niños merecen un lugar seguro dónde jugar. Según la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (CPSC), en el año de estudio más reciente, casi 47.000 niños menores de 15 años sufrieron lesiones con su equipo de juego en casa. Para que su hijo/a tenga una experiencia de juego más segura, por favor siga las indicaciones descritas a continuación e inspeccione cualquier equipo de juego antes de que su hijo/a lo utilice.
- Los padres deben supervisar a sus hijos todo el tiempo. Detenga actividades o comportamientos peligrosos antes de que ocurra algún accidente.
- La estabilidad de la estructura de madera de su equipo de juego es clave. Postes de esquina de 4 por 4 pulgadas minimizan el tambaleo de la cubierta del equipo de juego, proveyendo así más estabilidad que cuando se usan postes de menor especificación. Patas en forma de A son igual de importantes porque le proveen firmeza a la viga de los columpios.
- Los accesorios para los equipos de juego no son apropiados para niños de todas las edades. Seleccione accesorios que sean adecuados para la edad de su hijo/a. A medida en que crece su hijo, puede ir cambiando los accesorios gradualmente. Los niños menores de cinco años no deben usar equipos que tengan altura mayor a cinco pies. Si su hijo/a no puede escalar un muro o subirse al columpio solo/a, entonces aún es demasiado pequeño/a para utilizarlos.
- Cuando seleccione su equipo de juego, tenga en cuenta el espacio disponible en su patio trasero o jardín. Los equipos de juego en patios traseros deben tener como mínimo seis pies de espacio despejado alrededor del contorno completo del equipo y al final de accesorios como un tobogán. Para columpios, la regla empírica es despejar un espacio equivalente a por lo menos el doble de la altura de la viga de los columpios.
- Con frecuencia se pasa por alto la importancia del material protector para la seguridad de los equipos de juego. Este previene que los niños se hagan daño si llegan a caer. Tierra o pasto no son adecuados. Se recomiendan materiales de relleno como mantillo, aserrín, arena o gravilla fina y deben extenderse hasta seis pies en derredor de todo el equipo. La profundidad adecuada para materiales de relleno varía entre nueve y 12 pulgadas, dependiendo del tipo de material.

- Asegúrese de que el equipo que escoja no tenga aberturas de entre 3,5 y 9 pulgadas, ya que éstas pudieran atrapar la cabeza o el cuello de un niño.
- Enseñe a su hijo/a reglas para el juego seguro:

**PON ATENCIÓN** | Nunca corras frente o detrás de alguien que se esté columpiando.

**COMPARTE** | Toma turnos en las estructuras escalables, los toboganes y los columpios.

**SÉ CALO** | No juegues con los columpios si el equipo está mojado.

**SÉ CORTÉS** | No empujes ni maltrates a los que juegan contigo.

- Zonas de juego separadas entre sí ayudan a evitar accidentes y permiten que haya suficiente espacio para que los niños se bajen de los equipos sin golpearse con otro equipo u otro niño.
- Ancle sogas o cadenas (excepto los de los columpios) en ambos lados para que no se enreden. Esto ayuda a eliminar el peligro de estrangulación.
- Cierre bien todos los ganchos en forma de S. Ganchos de un columpio que estén mal cerrados pudieran zafarse o soltarse desde arriba o enredarse con la ropa de un niño.
- Revise su equipo con frecuencia para asegurarse de que hay suficiente material protector y apriete todos los cierres que estén sueltos. También busque tornillos sobresalientes y cadenas, sogas, o ferretería debilitadas.
- Asegúrese de que su equipo tiene buenos antepechos o barandas protectoras, especialmente para plataformas elevadas y pasillos o rampas que tengan 30 pulgadas o más de altura. Remueva también cualquier peligro de tropiezo como tocones o raíces de árboles, juguetes, piedras, etc.
- Los niños no deben jugar con un equipo de juego gastado o descuidado. Remuévalo inmediatamente.

Alguna de esta información fue proporcionada por la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de los Estados Unidos (U.S. Consumer Products Safety Comisión). Reimpreso con permiso de Swing-N-Slide y del Consejo de Seguridad (Home Safety Council).

## Para más información...

Para ver ejemplos de las actividades del programa ¡*Sigue Jugando!* (*Play On!*) o para hacer más copias de esta sección especial para los padres, visite [www.PlayCore.com](http://www.PlayCore.com). Allí también encontrará información útil sobre cómo instalar un equipo de juego en su propio patio trasero.

Para saber más sobre la seguridad en los patios de juego, consulte al Programa Nacional para la Seguridad de Parques de Recreo (NPPS) o visite <http://www.playgroundsafety.org>. La página electrónica de NPPS permite que usted envíe por correo electrónico cualquier pregunta que tenga sobre la seguridad en los patios de juego y un experto en seguridad le responderá personalmente.

## ¿Tiene comentarios o preguntas? Contáctenos:

AAPAR (editor de ¡*Play On!*): [AAPAR@aahperd.org](mailto:AAPAR@aahperd.org) o 703-476-3430 o [www.aapar.org](http://www.aapar.org)

PlayCore (patrocinador de ¡*Play On!*): [Info@PlayCore.com](mailto:Info@PlayCore.com) o 423-265-PLAY

## Diviértase y ¡Siga Jugando!

### Recursos adicionales

Partnership for Play Every Day (La Alianza para el Juego Diario) es una iniciativa nacional para aumentar el número y la calidad de espacios de juego para niños. Visite [www.playeveryday.org](http://www.playeveryday.org) para más información. En la sección de “Resources”, revise también el reporte sobre la “generación del juego” (Building Generational Play).

- [www.bestfamilyadvice.com](http://www.bestfamilyadvice.com)
- [www.familyfun.com](http://www.familyfun.com)
- [www.familytlc.net](http://www.familytlc.net)
- [www.familyeducation.com](http://www.familyeducation.com)
- [www.funattic.com](http://www.funattic.com)
- [www.familywithpurpose.com](http://www.familywithpurpose.com)
- [www.gameskidsplay.net](http://www.gameskidsplay.net)
- [www.aap.org/parents.html](http://www.aap.org/parents.html)
- Encuentre 99 consejos para el buen estado físico y la recreación de la familia en Shape Up America!: [www.shapeup.org/publications/99.tips.for.family.fitness.fun/](http://www.shapeup.org/publications/99.tips.for.family.fitness.fun/)

## Libros relacionados

Harrison, A. (2002). *36 games kids love to play*. Turners Falls, MA: Northeast Foundation for Children.

Hurn, R. (2006). *Active playtimes: Playground activities for fit, healthy and happy kids*. London: A & C Black Publishers.

Kettmann, S. (2005). *The 2,000 best games and activities*. Naperville, IL: Sourcebooks.

Steffens, C., & Gorin, S. (2007). *Learning to play, playing to learn: Curriculum and activities for classroom and playground management* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.

Wellhausen, K. (2002). *Outdoor play every day: Innovative play concepts for early childhood*. Albany, NY: Delmar-Thomas Learning.

