

Esta semana, ¿por qué no...

- salir de caminata ecológica?
- rastrillar las hojas y arrojarse a la pila?
- preparar refrigerios saludables de manzana para el patio de recreo?
- colocar una bala de heno en el patio de recreo?
- ir a cosechar calabazas o manzanas?
- salir a volar cometas?
- salir en busca de cosas de color anaranjado?
- reunir hojas secas para hacer calcos artísticos y collages?
- visitar un mercado de productos agrícolas locales?
- caminar a la biblioteca y sacar libros sobre la naturaleza?
- salir a recoger bellotas?
- construir una pista para carreras de obstáculos?
- sembrar un árbol con su clase o su familia para celebrar?
- ir de picnic de otoño al parque en el que le guste caminar?
- moverse como la ardilla, el oso, el pájaro y la serpiente?

¡Hágalo al aire libre!



Del 16 al 22 de octubre de 2011

Únase a los maestros de programas para la primera infancia, los padres de familia y todos aquellos que cuidan niños y *¡hágalo al aire libre!* Celebre las maravillas del mundo natural con los niños pequeños a la vez que aprovecha los muchos beneficios del juego al aire libre para la salud, como la mayor actividad física moderada o enérgica, la elaboración de vitamina D, el fortalecimiento de las defensas y un sueño más profundo y reparador.

¡No hay lugar mejor para moverse, jugar y aprender que el espacio al aire libre!

En su centro o institución preescolar:

- Creen una zona de lectura al aire libre y escojan un libro distinto sobre la naturaleza para leer cada día.
 - Organicen un *Día de la familia*, con juegos al aire libre y una caminata ecológica.
 - [Fabriquen binoculares](#) y salgan de camina en busca de pájaros. Utilicen las destrezas para la observación.
 - Con tiza para dibujar en aceras o con piezas sueltas (baldes, aros, pelotas, etc.), hagan laberintos que los niños puedan recorrer utilizando distintas destrezas motrices.
 - Lean el libro *Otoño* y salgan de caminata a recoger hojas secas.
- ¡Fabriquen personas hechas de hojas!
- Juego imaginario al aire libre: vuelen como los pájaros: alto, bajo, rápido y despacio. ¡Hagan de cuenta que vuelan al sur para pasar el invierno y regresan en la primavera!

En el hogar:

- Reserven todos los días tiempo para jugar al aire libre: salgan de caminata, jueguen a la pelota, visiten un parque o un jardín comunitario o jueguen juegos que se puedan trazar con tiza sobre la acera.
 - Salgan a buscar rocas y clasifíquenlas por su color o tamaño.
 - Hagan una caminata “alrededor de...” puede ser su casa o edificio, el poste de la luz, una hoja tirada en el suelo...
 - Emprendan una “caminata colorida” en su barrio. Cuenten cuántos colores ven, o escojan uno y cuenten cuántas cosas ven de ese color.
 - Jueguen “Puedo ver...” Túrnense para salir y decir: “Puedo ver un/una...” y corran juntos hacia ese objeto.
 - Lean libros sobre la naturaleza y salgan a explorar la fauna y la flora: los pájaros, los insectos y las ardillas. ¡La naturaleza los rodea, vivan donde vivan!