

TAKE IT OUTSIDE! WEEK



¿Sabía Usted?

El 9% de la población, o 7,6 millones de niños entre las edades de 1 y 21 tienen deficiencia de vitamina D.

Aumentando el tiempo que los niños están al aire libre también puede aumentar sus niveles de vitamina D.

10 IDEAS PARA MEJORAR EL MEDIO AMBIENTE

1. **Construya una Casa de Girasoles-** Plante girasoles en un cuadrado, círculo, o cualquier otra forma que usted quiera, para crear una casa de juego viviente para esconderse o pasar el tiempo.
2. **Cúpula de Sauce-** Crea una "sala" de residencia permanente para que los niños jueguen cuando estén fuera. Planta el sauce en el invierno para cuando llegue la primavera comenzara a crecer nuevas raíces y hojas.
3. **Corta un Laberinto de Pradera-** Deje que su césped crezca. Puede crear un espacio de juego natural y divertido para que sus hijos jueguen. Con la cortadora de césped haga un laberinto o un camino en zigzag.
4. **Plante Unos Bulbos-** Una extraña y misteriosa experiencia para los niños. Plante los bulbos en una manera estratégica y divertida para que actúen como acentos de color a su espacio de juego y caminos.
5. **Batería Boom-** Usa barriles de plástico y recórtalos de cualquier tamaño que desee. Atorníllalos al suelo o no, y deja que los niños los golpeen.

*Instrucciones para todas estas mejoras se pueden encontrar en el libro de Rusty Keeler, Natural Playscapes. Puede encontrar un extracto de 26 páginas, incluyendo las anteriores Hágalo-Usted-Mismo: Proyectos de Área de Juego en: www.earthplaynet.
6. **Calabazas-** Ponga pequeñas calabazas fuera para que los niños toquen, carguen, y exploren. Anime a los niños a turnarse llevando y empujando las calabazas en una caretila.
7. **Piezas Sueltas-** Usa bloques, tablas, "galletas de árbol"(rodajas de madera), y cajas de leche para un juego de construcción al aire libre. Da tiza, tela, pinceles, o agua a los niños para mejorar el juego imaginativo.
8. **Construya un Tepee de Vid-** Añada un refugio al espacio de juego de niños y naturalice su ambiente al aire libre. Puede encontrar instrucciones para Hacerlo-Usted-Mismo en: www.naturalelearning.org.
9. **Color-** Llena de color y crea un ambiente acogedor, añadiendo rocas pintadas, escalones de mosaico, mangas de viento o molinetes al espacio de juego.
10. **Materiales Reciclados-** Use su imaginación. Agregue unas cajas de cartón o tuberías para jugar a la construcción. Añada latas, cubetas o botellas para que los niños golpeen y crear oportunidades para tocar música y movimiento.