

HOLA PADRES,

El juego arriesgado es cuando los niños participan en actividades como deslizarse, saltar desde las alturas, trepar, balancearse o colgarse boca abajo. Como padres, estas formas de jugar pueden ponerlos nerviosos, pero correr riesgos es crucial para el desarrollo saludable de las cualidades físicas y personales de los niños pequeños. La toma de riesgos mejora la salud física y emocional, fomenta el individualismo y la autoobservación, ayuda a la autoconfianza y mejora las habilidades sociales. En este boletín, ofrecemos diferentes actividades para animar a su hijo/hija a tomar riesgos seguros mientras juega.

ACTIVIDADES

BEBÉS (3 – 18 MESES)

GATEANDO POR LAS ESCALERAS

MATERIALES:

- Escalera
- Juguetes favoritos

DIRECCIONES:

- Con supervisión, deje que su hijo/hija se acerque a las escaleras y las explore.
- Anime a su hijo/hija a comenzar a gatear por las escaleras colocando sus juguetes favoritos unos pasos más arriba.
- Continúe moviendo los juguetes más arriba para un desafío.
- Párese detrás de su hijo/hija para protegerlo de caídas.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

ESCLAR Y SALTAR

MATERIALES:

- Silla
- Taburete para niños
- Cojines o almohadas

DIRECCIONES:

- Coloque una silla en un área abierta, asegurándose de que su hijo/hija tenga suficiente espacio para moverse y subirse encima de ella.
- Coloque cojines o almohadas alrededor de la silla.
- Con supervisión, deje que su hijo/hija use el taburete para subir a la silla.
- Deje que su hijo/hija salte de la silla sobre los cojines o almohadas.

[Pulse aquí](#) para ver más actividades.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

¡MÁS ALTO!

MATERIALES:

- Juguetes para apilar (vasos, bloques de madera o Lego)
- Silla
- Almohadas

DIRECCIONES:

- Únase a su hijo/hija para construir y apilar los juguetes.
- Una vez que la torre cruza la línea media de su cuerpo, anímelos a pararse en una silla para continuar construyendo.
- Con su supervisión, permita que su hijo/hija coloque una almohada en la silla para continuar construyendo. Use oraciones abiertas para describir lo que están haciendo. Por ejemplo, "Veo que tuviste que subir para agregar más bloques" o "¿Qué pasará si agregas dos bloques más a la torre?"
- Deje que su hijo/hija continúe apilando y agregando a la torre hasta que se caiga.

[Pulse aquí](#) para ver más actividades

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

PISTA DE OBSTÁCULOS

MATERIALES:

- Sillas
- Cesto de la ropa
- Pelotas
- Libros
- Cuerda
- Hula-Hoop (opcional)

DIRECCIONES:

- Construir estaciones. Cada estación contiene una actividad, desafío o movimiento diferente que los niños deben completar para avanzar.
- **ESTACIÓN 1:** Alinee las sillas haciendo una fila y arrástrese debajo de ellas, luego camine sobre la fila de sillas.
- **ESTACIÓN 2:** gatea debajo de una cuerda estirada entre dos patas de una silla.
- **ESTACIÓN 3:** Salta dentro y fuera de un Hula-Hoop cinco veces (opcional).
- **ESTACIÓN 4:** Lanza dos pelotas en una canasta de ropa.
- **ESTACIÓN 5:** Camine sobre una fila de sillas mientras balancea un libro sobre su cabeza.

[Pulse aquí](#) para ver más actividades.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

MASTER CHEF - HACIENDO LA CENA

MATERIALES:

- 6 tazas de agua
- Un paquete (7-1 / 4 oz) de macarrones con queso KRAFT
- 1/4 taza de margarina, cortada
- 1/4 taza de leche
- Cacerola mediana

DIRECCIONES:

- Con la supervisión de los padres, encienda la estufa y deje hervir el agua en una cacerola mediana.
- Agregue los macarrones; cocine de 7 a 8 minutos o hasta que estén tiernos, revolviendo ocasionalmente.
- Supervisado por sus padres, drene el agua caliente de los macarrones. No enjuague. Regrese los macarrones a la cacerola.
- Agregue la mezcla de margarina, leche y salsa de queso; mezclar bien.
- ¡Disfrute de su cena!

[Pulse aquí](#) para ver más actividades.

CONSEJO PARA HOY

- Exponga regularmente a su hijo/hija a oportunidades de juego arriesgadas.
- Mantenga la calma mientras los niños juegan. Si tienes miedo, creerán que lo que están haciendo da miedo.
- Esté presente. Hábleles sobre su juego si existe un riesgo excepcional. Hágalos saber lo que están haciendo.
- Permita que su hijo/hija explore por su cuenta. Esté lo suficientemente cerca para hablar con ellos, pero no los siga demasiado de cerca.