

Juguetes:

-  Raquetas ligeras
-  Aros (hula hoops)
-  Pelotas para la playa/ pelotas grandes
-  Triciclo
-  Cuerdas para saltar
-  Bate y pelota livianos
-  Juguetes del tamaño de los niños:
 - Escoba
 - Rastrillo
-  Carros y camiones de juguete
-  Bloques



Cosas de la casa con las que se puede jugar:

-  Tapas plásticas de lata de café (Frisbee™)
-  Papel de aluminio (hacer una pelota)
-  Cajas o canastas vacías
-  Pelotas de periódicos
-  Pelotas de calcetines
-  Ropa para jugar a la fantasía
-  El agua de la regadera del jardín

Juegos para jugar:

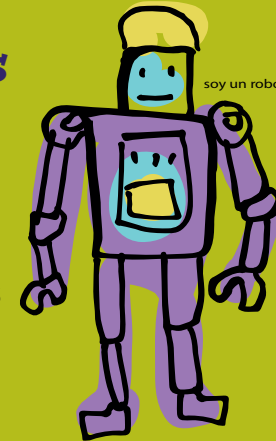
-  Bailar al son de la música
-  Rayuela (avion)
-  Salto de rana
-  Escondite
-  Saltar la cuerda



Jugar con su hijo preescolar ayuda a que crezca más inteligente, fuerte, sano y feliz.

Los niños preescolares aprenden:

-  Imitando
-  Siguiendo ejemplos
-  Siguiendo instrucciones sencillas
-  Jugando a la fantasía
-  Moviéndose



Su hijo puede hacer estas actividades:

Agarrar (una pelota) Dar volteretas Bailar
 Galopar Saltar Patear
 Gatear Lanzar Trepar
 Arrojar Rodar
 Brincar

Las habilidades que su hijo aprende jugando hacen que se sienta seguro de sí mismo.

**Celebren su vida juntos.
Dedique tiempo a jugar juntos.**



WIC Nutrition Program • 1-800-WIC-1007
Nutrition Division • MA Department of Public Health
TDD/TTY: 617-624-5992

The USDA is an equal opportunity provider and employer.

* Adapted from California WIC Program

10/03, Form # 291

Jugar con su hijo de 3 a 5 años de edad



Esta es la meta que tengo para mi hijo:

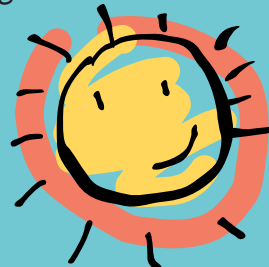
¿Por qué es importante que mi hijo sea activo y juegue?

- Los niños aprenden mediante el juego.
- El juego lo ayuda a llevarse bien con los demás.
- El juego lo ayuda a aprender nuevas habilidades y a usar su imaginación.
- El juego lo ayuda a aprender sobre palabras, sentimientos y pensamientos.
- Ver y hacer cosas nuevas ayuda a que crezca el cerebro de su hijo.



¿Cómo puedo hacer que la actividad sea divertida y animar a mi hijo a que juegue?

- Juegue con su hijo. ¡Disfrutará pasar tiempo con usted! Encuentre actividades que los dos disfruten.
- Sea un modelo para su hijo. La observará y querrá ser como usted.
- Anime a su hijo a que juegue afuera todos los días. ¡El aire fresco es bueno!
- Además de juego libre, los niños necesitan actividades planificadas.
- Haga arreglos para que su hijo juegue con otros niños a menudo.

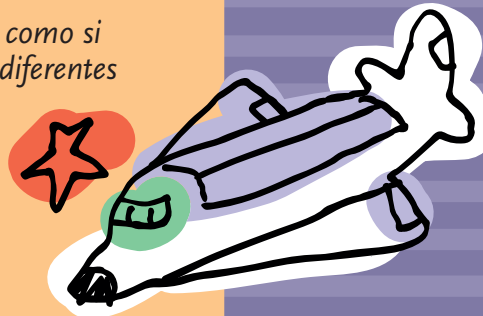


Algunas actividades que puede hacer con su hijo:

Salir a caminar usando su imaginación

Ayude a su hijo a actuar como si estuviera caminando en diferentes lugares:

- En el bosque
- En la luna
- En la selva
- En la arena caliente
- En la nieve
- En el lodo



Actividades para ayudar en la casa

- Recoger los juguetes
- Ayudar a tender las camas
- Ayudar a quitar el polvo de los muebles
- Ayudar a alimentar y cuidar a las mascotas
- Ayudar a limpiar los pisos
- Llevar la ropa a la lavadora
- Ayudar con las compras en el supermercado



Banda que marcha

Haga instrumentos usando:

Frijoles secos en un recipiente vacío con tapa, para agitarlos (caja de avena, lata de café).

Use cucharas de madera para golpear ollas.

Tome ligas, estírelas sobre recipientes, y tire de ellas como si fueran "cuerdas" de guitarra.



Actividades para ayudar afuera

- Ayudar a sacar a caminar al perro
- Ayudar a limpiar el patio
- Ayudar con la jardinería
- Ayudar a lavar el perro
- Ayudar a lavar el carro
- Salir a caminar

