



# Mealtime Memo

## for Child Care

### El Tiempo del Juego al Aire Libre es el Mejor Tiempo - Juego en el Invierno



A los niños pequeños les va mejor cuando tienen muchas oportunidades para participar en actividades físicas durante todo el día. Una variedad de juego y actividades con movimiento ayudan a los niños a desarrollar sus habilidades motoras gruesas, equilibrio, coordinación, y las habilidades sociales. Los niños también obtienen beneficios para su salud tales como el desarrollo apropiado de los huesos, un corazón saludable, músculos fuertes, mejor flexibilidad y el logro de un peso saludable. Sin embargo, en los meses del invierno, el participar en juegos al aire libre puede ser menos favorable que permanecer adentro, donde es tibio y cómodo. Al contrario, es importante que los niños pequeños participen en juegos al aire libre durante todo el año, incluso en los meses del invierno, por cuatro razones principales:

En primer lugar, jugar al aire libre es bueno para el cuerpo de los niños. La salud física es una de las mejores razones para jugar afuera. Los niños que disfrutan las actividades al aire libre durante al menos una hora al día, tienden a estar más en forma y a mantener el peso más saludable. Los estudios demuestran que la mayoría de los jóvenes no producen suficiente vitamina D para su salud óptima. Por lo tanto, cuando los niños juegan afuera, tienen más probabilidad de obtener más vitamina D por la exposición adecuada al sol. Adicionalmente, los juegos al aire libre ayudan a desarrollar el sistema inmunológico de los niños.

En segundo lugar, el jugar al aire libre es bueno para el comportamiento de los niños. El tiempo empleado en actividades al aire libre, tales como patear la pelota, caminar y juego libre, ayudan a mejorar el comportamiento de los niños con trastornos de atención e hiperactividad. En realidad, la oportunidad de correr, saltar, y quemar el exceso de energía, por lo general, ayuda a mejorar el comportamiento de cualquier niño dentro de las instalaciones. En tercer lugar, jugar al aire libre es bueno para el cerebro de los niños. Tiempo al aire libre, especialmente en sitios verdes como parques y parques infantiles, ayuda a la concentración y el enfoque en la clase. Los juegos al aire libre creativos, tales como la construcción de un fuerte o casa en el árbol, también ayudan a los niños a desarrollar una imaginación muy activa, y habilidades para resolver problemas.

En cuarto lugar, el jugar al aire libre es bueno para las conexiones de los niños y los adultos. Cualquier actividad al aire libre, desde los juegos vigorosos hasta la observación silenciosa de aves, es una buena manera para que las



generaciones múltiples pasen el tiempo juntos haciendo recuerdos. Jugar al aire libre puede incluir actividades dirigidas a un objetivo (vamos a ver si podemos hacer algunas burbujas realmente grandes ahora), así como también exploración y descubrimiento sencillo (¿qué tipo de insectos viven en estas flores?).

## Jugar de Forma Segura

Al participar en actividades al aire libre durante los meses de invierno, siempre comience con la seguridad en mente. Tenga esto consejos básicos en mente para asegurarse que el juego es un tiempo seguro.

- Asegure que los niños estén vestidos adecuadamente. Los niños necesitan ropa adecuada para jugar en temperaturas más frías. Por ejemplo, los niños pueden necesitar sombreros, bufandas, guantes, botas, abrigos, pantalones de nieve, y un cambio de ropa.
- Use equipos seguros. Algunos equipos de juego pueden ser inseguros para los niños a su cuidado durante los meses del invierno. Además, el equipo puede estar cubierto con nieve o hielo. Adicionalmente, planifique actividades que permitan el jugar con seguridad, por ejemplo, la construcción de hombrecitos de nieve o el pintar la nieve con colorante de alimentos.
- Siempre este moviéndose. En temperaturas frías, tanto usted como los niños deben estar moviéndose constantemente y evitar quedarse quietos. La razón, siendo que el estar quietos en temperaturas frías puede llevarle a la congelación y la hipotermia; por lo tanto, siempre este moviéndose durante las temperaturas bajas.
- Hable con su agencia reguladora local o estatal. Cada estado tiene sus propias normas y reglamentos a lo que se refiere a las operaciones de cuidado de niños. Además, los estados del norte con temperaturas más frías, tienen reglas diferentes que los estados del sur con las temperaturas más cálidas. Así que, contacte a su agencia reguladora local o estatal para determinar cuáles son procedimientos que se deben de seguir cuando se participa en los juegos al aire libre.

Al planear los juegos al aire libre durante los meses de invierno, Refiérase al recurso ¿Es Seguro Para Jugar al Aire Libre en Invierno? (Is It Safe to Play Outdoors in Winter?) en la página web [http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/wint\\_en0910.pdf](http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/wint_en0910.pdf).

## Referencias

California Child Care Health Program. 2010. Is it safe to play outdoor in winter?. Retrieved from [http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/wint\\_en0910.pdf](http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/wint_en0910.pdf).

Institute of Child Nutrition. 2010. Active lifestyles. 5 key reasons to play outdoors with children. Retrieved from <http://www.theicn.org/documentlibraryfiles/PDF/20100901095133.pdf>

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Univesidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

