

Jugar con su hijo de 3 a 5 años de edad



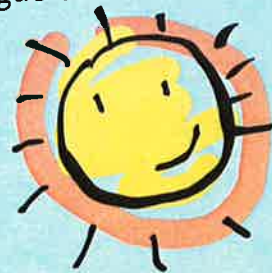
¿Por qué es importante que mi hijo sea activo y juegue?

- ① Los niños aprenden mediante el juego.
- ① El juego lo ayuda a llevarse bien con los demás.
- ① El juego lo ayuda a aprender nuevas habilidades y a usar su imaginación.
- ① El juego lo ayuda a aprender sobre palabras, sentimientos y pensamientos.
- ① 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

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



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.



puede hacer con su hijo:

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



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



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:

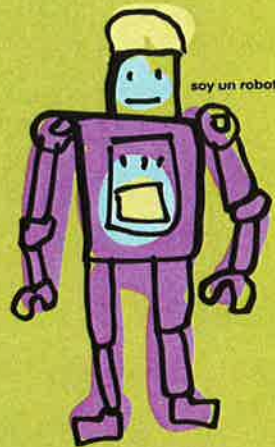
- 🌟 Bailar al son de la música
- 🌟 Rayuela (avion)
- 🌟 Salto de rana
- 🌟 Escondite
- 🌟 Saltar la cuerda



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 Trepas
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.**



Este proyecto fue financiado en parte con fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), Servicios de Alimentación y Nutrición, bajo número de subsidio 59-3199. El contenido de este folleto no necesariamente refleja la opinión o política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El mencionar nombres de comerciantes, organizaciones y productos no implica la aprobación del Gobierno de los Estados Unidos.



Los servicios de WIC están disponibles a todos sin importar su raza, color, origen nacional, edad, género o discapacidad. Desarrollado por la División de Nutrición suplementaria de WIC, Departamento de Servicios de Salud de California, Arnold Schwarzenegger, Gobernador, Estado de California, S. Kimberly Belshé, Secretario, Agencia de Servicios de Salud y Humanos, Sandra Shewry, R.N., Dr. P.H., Directora, Departamento de Servicios de Salud

