

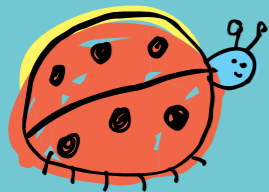
## ¿Por qué es importante que mi hijo sea activo y juegue?

- 🕒 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).

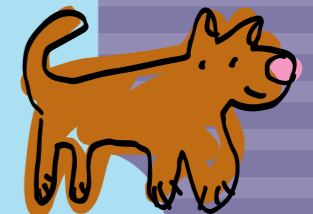
Use cucharas de madera para golpear ollas.

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



## 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:

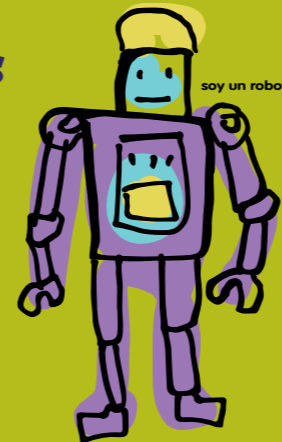
- 🌟 Bailar al son de la música
- 🌟 Rayuela (avion)
- 🌟 Salto de rana
- 🌟 Escondite
- 🌟 Saltar la cuerda



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.**



Este proyecto fué 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, Gray Davis, Gobernador, Estado de California, Grantland Johnson, Secretario, Agencia de Servicios de Salud y Humanos, Diana M. Bontá, R.N., Dr. P.H., Directora, Departamento de Servicios de Salud



06/02

IC 910087

# Jugar con su hijo de 3 a 5 años de edad



Esta es la meta que tengo para mi hijo:

---



---