Cosas que hacer mientras se está esperando. Las actividades físicas

¡Otra vez lo mismo! Usted está haciendo mandados con sus hijos, y de repente se quedan clavados—en el tráfico, en la clínica, esperando para pagar en una tienda. Muchos padres descubren que ciertas actividades educativas entretenidas pueden ayudar a mantener ocupados a los niños mientras esperan.

Un niño podría llegar a irritarse al pasar demasiado tiempo en un asiento de seguridad de un coche o en un cochecito. ¿Cómo puede ayudar a su hijo a hallar un poco de libertad de movimiento en un espacio confinado?

¡Abrácense!

A veces, abrazarse es la mejor actividad física. Invite a su hijo a hacer de cuenta que son perritos u otros animales mientras se dan muchos abrazos.

¡Tiempo para jugar!

"Simon Says" y "Mother May I?" son juegos que nunca pasan de moda y permiten que los niños se muevan dentro de un espacio limitado. En los juegos con los dedos, juegos de batir las palmas y canciones, pueden moverse las manos. Use juegos preferidos como "Patty-cake," "Miss Mary Mack" y "Head, Shoulders, Knees, and Toes".

¡Juguemos a aparentar!

Si su hijo todavía rebosa de energía, pruebe algunas de estas actividades:

- Aflojen los cuerpos como muñecas de tela. Luego pónganse tiesos como robots. Estiren los cuellos como jirafas o sean tortugas tímidas que retraen las cabezas, los brazos y las piernas hacia adentro del cuerpo. Aparenten que están cavando huecos o vertiendo el cereal. Con los niños muy pequeños, decidan juntos lo que van a representar y luego encuentren diferentes maneras de hacerlo. Cuando su hija aprenda el juego, puede representar un papel mientras usted adivina lo que está haciendo. Luego cambien los papeles.
- Sean atletas en las Olimpíadas de los dedos. Usen las manos y los dedos para mostrar el esquiar, patinar, saltar con pértiga u otros deportes.
- Jueguen el juego del espejo. Esta actividad se hace bien cuando se enfrentan cara a cara. Cuando sea el turno de su hijo, puede hacer cualquier tipo de movimiento apropiado para el espacio—movimientos de los brazos, hacer muecas, andaduras raras. Imite los movimientos de su hijo como si fuera la imagen de un espejo. ¡Cambien de lugares frecuentemente!

¡Desafíos!

Inventen desafíos físicos uno para el otro. Asegure que los desafíos puedan hacerse dentro del espacio apropiado y no interfieran con nadie más. Por ejemplo: "Intenta quedarte parado sobre un solo pie mientras yo cuento hasta 10." "¿Puedes tocar la nariz con el codo?" "¿Puedes levantar la caja de cereal sobre tu cabeza 10 veces?" "¿Cuáles letras podríamos hacer con los dedos?"

English Title: Things to Do While You're Waiting: Physical Activities

Illinois Early Learning Project

29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. ● Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 ● Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
Internet: http://illinoisearlylearning.org

Illinois State Board of Education