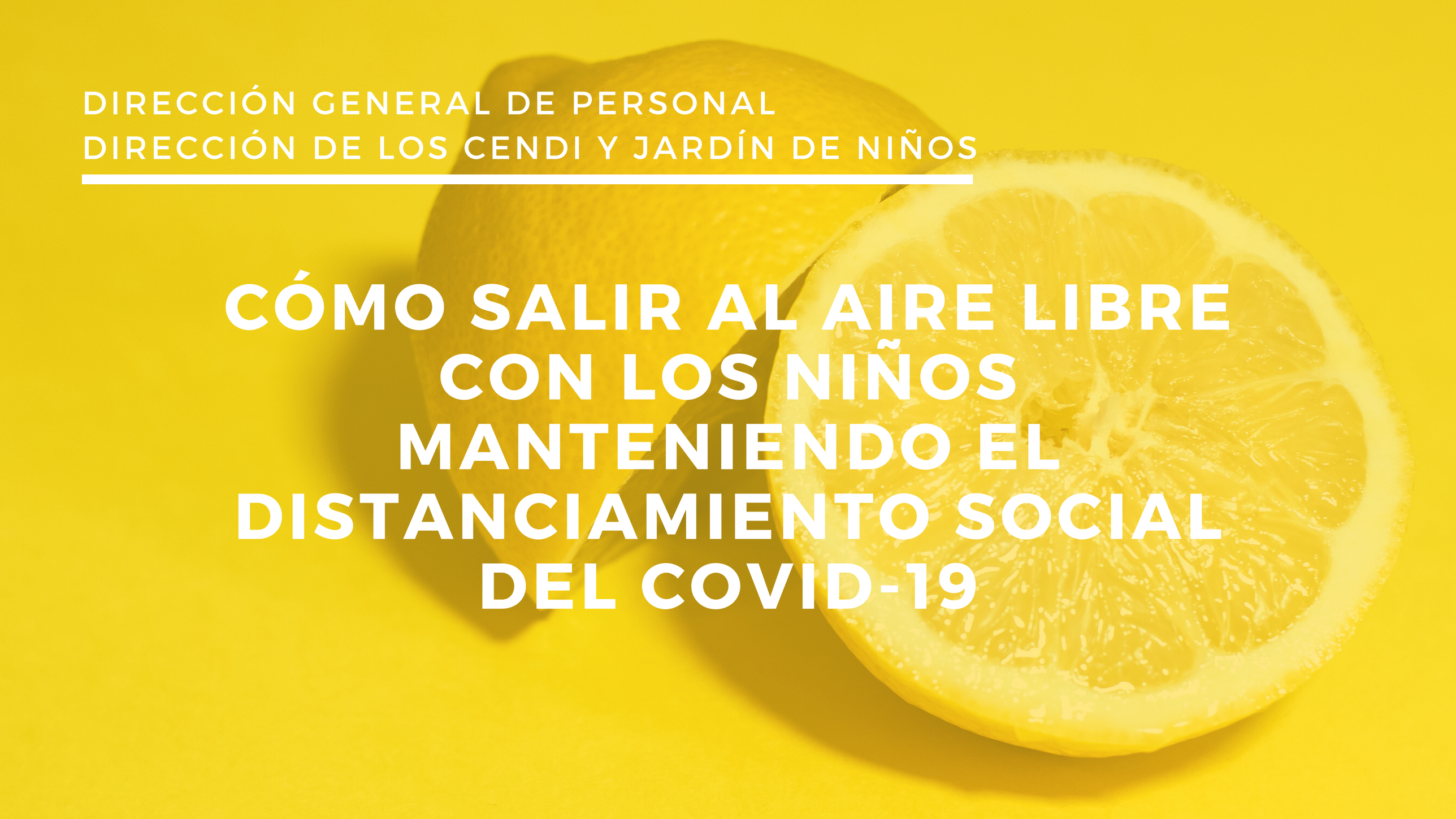
DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

CÓMO SALIR AL AIRE LIBRE CON LOS NIÑOS MANTENIENDO EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL DEL COVID-19



Actividades al aire libre

Debido a la pandemia del coronavirus (COVID-19) muchas familias permanecen en casa sin salir.

En el horario de actividades que haya creado para su familia mientras permanecen en casa, sería ideal incluir también tiempo para actividades aire libre.

Es por esto que la Dirección General de Personal a través de la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños pone a su disposición la siguiente información.

¿Qué puedo hacer al aire libre mientras mis hijos mantienen una sana distancia con otras personas?

¡Piense en la exploración de la naturaleza!

Explore la naturaleza mientras practica distanciamiento social

La naturaleza nos rodea. Podemos explorar la naturaleza manteniendo una distancia sana en nuestro patio, un jardín de mesa, o incluso de manera virtual (aunque no con los mismos beneficios).

Saliendo con el bebé. Incluso los bebés y los niños pueden jugar y aprender en la naturaleza. Si va a ir a un lugar público, lo más seguro es mantenerlos en su porta-bebé o cochechito. Si están en su propio espacio privado, si puede dejarlos que exploren más.

PUEDEN CREAR ESCULTURAS NATURALES

con ramas, hojas, piedras y otros pegando los objetos recolectados en una base hecha con plastilina. Ayude a su niño a poner estos objetos en la plastilina y tome nota de los diferentes patrones que crea cada objeto.

MONTAR EN BICICLETA CON SU FAMILIA

en la calle es también una buena opción si mantiene una distancia sana entre otros durante su paseo. Si usted tiene un remolque para niños en su bici, haga algo de ejercicio mientras disfruta del aire libre con su bebé en el remolque.

JUGAR EN EL LODO (BARRO)

es algo muy divertido para los niños pequeños y les ayuda a desarrollar sus habilidades sensoriales y motoras. Puede darle a su niño ollas o macetas viejas, sartenes y otros utensilios del hogar para que manipulen, viertan y aplasten el lodo para el juego imaginario

ORGANICE UNA BÚSQUEDA DE TESOROS

de la naturaleza para la familia. Incluya categorías como plantas, árboles, animales y pájaros. ¿Quién podrá crear la lista más larga de señales que puedan encontrar de la primavera? ¿Cuántas flores diferentes pueden fotografiar?

LLEVE UN DIARIO PARA ANOTAR EXPERIENCIAS CON LA NATURALEZA

donde puedan describir lo que ven desde un sitio cómodo al aire libre. Anímelos a que escriban cómo estas experiencias los hacen sentir o a que dibujen lo que ven.

TENGA A LA MANO UNA PELOTA (BALÓN)

Patear un balón de fútbol o jugar a atrapar la pelota juntos puede ser divertido si estamos distanciados entre sí y no compartimos ningún equipo deportivo con otras personas que no viven con nosotros.

Las ventajas de salir al aire libre

Salir al aire libre ofrece a los niños y adolescentes mucho más que un descanso para la diversión. También es bueno para su salud física y mental y para su desarrollo. Por ejemplo, los niños que juegan y aprenden en la naturaleza tienden a:

Ser más sanos.
Los niños juegan más intensamente al aire libre que en interiores. Los niños necesitan la oportunidad para moverse, especialmente sin no tienen la estructura del preescolar, escuela o actividades programadas para después de la escuela. Los niños que pasan más tiempo al aire libre tienen mejor desarrollo motor. Pasar más tiempo al aire libre está ligado a menores índices de obesidad.

Estar más comprometidos con el aprendizaje. El juego al aire libre promueve la curiosidad, creatividad y el pensamiento crítico. Los estudios de investigación han revelado que los niños que pasan más tiempo explorando en la naturaleza aprenden mejor.

Mostrar comportamientos positivos. Cuando los niños pasan tiempo en lugares donde hay naturaleza tienen menos agresión y mal humor. . También tienen mejor control de sus impulsos. Esto puede ser sumamente importante cuando las rutinas diarias normales han cambiado para los niños.

Medidas de seguridad

Recuerde, aproveche la naturaleza en su propio patio de la casa o en una caminata.

Solo recuerde que debe cumplir con las recomendaciones de salud pública, mantenerse a aproximadamente a 2 metros de otras personas que no vivan con su familia. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos al regresar de su aventura (paseo).

¡Salir al aire libre, estar en la naturaleza y mover nuestros cuerpos es bueno para todos!

RECUERDA EN CASO DE ALGUN SÍNTOMA ACUDIR AL ISSTE

¡PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE!