



**TAKE IT  
OUTSIDE!**

## 10 CONSEJOS PARA MEJORAR SU ESPACIO DE JUEGO AL AIRE LIBRE

### ¿Sabía usted que...?

El 9% de la población ó 7.6 millones de niños entre las edades de 1 y 21 años tienen deficiencia de vitamina D, lo cual puede causar una serie de problemas de salud.

Aumentando el tiempo en que los niños están al aire libre también puede aumentar sus niveles de vitamina D.

Al mejorar el medio ambiente de su centro no solo aumentará la actividad física de los niños sino que también aumentarán sus niveles de vitamina D.

1. **Construya una casa de girasoles:** Plante girasoles en forma de un cuadrado, círculo, o cualquier otra forma que quiera para crear una casa de juego viviente donde los niños puedan ocultarse y pasar el tiempo.

2. **Cree un domo de sauce:** Cree una "sala" permanente donde los niños puedan jugar afuera. Plántela en el invierno para que cuando llegue primavera el sauce comience a dar nuevas hojas y raíces.

3. **Corte un laberinto en el césped:** Deje que crezca el césped. Puede crear un lugar divertido y natural donde los niños puedan jugar. Haga un camino en forma de zigzag o un laberinto con la cortadora de césped.

4. **Plante algunos bulbos:** Una experiencia extraña y misteriosa para los niños. Plante los bulbos en maneras estratégicas y divertidas para dar un acento de color a su lugar de juego y a los caminos.

5. **Auge al ritmo del tambor:** Use barriles de plástico y córtelos de cualquier tamaño que quiera. Si quiere atorníllelos al suelo y deje que los niños los golpeen.

\* Se pueden encontrar instrucciones para todas estas mejoras en el libro escrito por Rusty Keeler, "Natural Playscapes". Hay un extracto de 26 páginas incluyendo los proyectos mencionados anteriormente en el sitio siguiente: [www.earthplay.net](http://www.earthplay.net).

6. **Añada calabazas:** Ponga calabazas pequeñas afuera para que los niños puedan tocarlas, cargarlas y explorarlas. Anime a los niños a que tomen turnos cargándolas y empujándolas en una carretilla.

7. **Añada piezas sueltas:** Use bloques, tablas, "galletas de árbol" (rebanadas de tronco) y cajas de leche para el juego de construcción al aire libre. Proporcione tiza, tela, pinceles y/o agua para mejorar el juego imaginativo.

8. **Construya un tipi de vid:** Añada un refugio para los niños en su espacio de juego y naturalice su ambiente al aire libre. Encuentre las instrucciones para que lo haga usted mismo en la siguiente página: [www.naturalelearning.org](http://www.naturalelearning.org).

9. **Añada Color:** Ilumine y cree un ambiente acogedor, añadiendo piedras pintadas, un camino de piedras de mosaico, mangas de viento o molinetes a su espacio de juego.

10. **Añada materiales reciclados:** Use su imaginación. Añada unas cajas de cartón o cañerías para el juego de construcción. Añada latas, baldes o botellas para que los niños los golpeen y puedan crear oportunidades para la música y el movimiento.

