

# Extra Energy/Energía extra

## Por qué es importante

Los niños tienen mucha energía y necesitan oportunidades para participar en actividades físicas vigorosas. Las experiencias frecuentes de juego al aire libre fomentan el desarrollo físico. De vez en cuando, dar dirección al juego al aire libre de su niño, lo anima a sacar el mayor partido de sus experiencias al aire libre.

## Materiales

Equipo de juego al aire libre (opcional)

## Qué hacer

1. Use el juego al aire libre como una salida para la energía extra de su niño.
2. Motive a su niño a realizar juegos como "Sigue al líder" o "Simón dice". Este tipo de juegos lo animan a mover el cuerpo.
3. Proporcione objetos para manipular, como pelotas de fútbol o para el parque infantil. Pida al niño que sugiera varias maneras de usarlas.
4. Mientras juega, hágale preguntas con respuestas abiertas para animarlo a pensar en nuevas maneras de moverse. *¿Cómo te moverías para pasar de un lado a otro de las barras?*
5. Cuando sea posible, haga salidas a nuevos lugares al aire libre para jugar. También puede animar a su niño a tratar de usar el equipo al aire libre de nuevas maneras. *Parece que esa cuerda para saltar es una culebra serpenteando tras de ti mientras corres.*
6. Anime a su niño a usar su imaginación mientras coordina sus movimientos por el espacio al aire libre.