

AYUDEMOS A LOS PADRES A EDUCAR A TRAVÉS DE LA NATURALEZA

Salir más al aire libre puede ser una de las mejores cosas que los padres pueden hacer por sus hijos durante las vacaciones de verano.

Durante el verano, las familias buscan formas de ayudar a los niños a seguir desarrollándose y aprendiendo, pero al mismo tiempo tienen que lidiar con horarios apretados y problemas de guardería. Animar a las familias a aprovechar las actividades gratuitas al aire libre puede aliviar parte del estrés y, a la larga, será mejor para los niños. Aquí tienen información útil:



El tiempo al aire libre es bueno para ustedes

Los niños que pasan más tiempo al aire libre que frente a las pantallas tienden a tener una mejor salud mental general, mayor resiliencia, mayor atención y menores niveles de estrés. **Animen a los padres a pensar en lugares al aire libre a los que sus hijos puedan acceder y donde puedan jugar y explorar sin peligro.**

¡Hora de jugar, hora de estar con los amigos!

Durante el verano, los niños que se quedan en casa frente a las pantallas y no ven a sus amigos pueden perder habilidades sociales. El tiempo no estructurado al aire libre permite a los niños entablar relaciones, estrechar lazos y seguir desarrollándose socialmente, lo que facilita su posible regreso a la escuela. **Pidan a los padres que busquen formas de planificar el juego al aire libre con los amigos del colegio y del vecindario.**

Una ventaja extra: Mantener los cuerpos jóvenes en movimiento

Cuando los niños juegan al aire libre, hacen ejercicio y desarrollan sus habilidades motrices. Si juegan al aire libre con regularidad, también suelen tener más energía y un peso corporal más saludable. **Expliquen a los padres cómo divertirse en un parque o zona de juegos puede contribuir al bienestar físico.**

Utilicen los materiales para las actividades de Mi Colección de Insignias de Verano

Diseñado para ofrecer actividades al aire libre sin pantallas, *Mi Colección de Insignias de Verano* ofrece a padres e hijos formas de conectarse y planificar actividades divertidas, además de dejar espacio para actividades guiadas por los niños. **¡Compartan los materiales y ayuden a los padres a empezar!**

Si tienen previstas clases o actividades de verano, asegúrense de compartirlas también con los padres para que puedan aprovechar al máximo los servicios y contactos que ofrece su organización. **¡Incluso podrían planificar una actividad especial de *Mi Colección de Insignias de Verano* para inaugurar la temporada!**