



SERVICIOS VIRTUALES DE  
APOYO PARA PADRES, DE  
CUIDADOS INFANTIL

VOLUMEN #8  
NATURALEZA

## HOLA PADRES,

Muchos de nosotros no hemos salido últimamente. Sin embargo, es importante agregar "tiempo al aire libre" en nuestros horarios diarios para tomar un poco de aire fresco. Salir a la calle y explorar la naturaleza ofrece numerosos beneficios a los niños. Promueve la creatividad y la imaginación, proporciona diferentes estímulos, genera confianza y reduce el estrés y la fatiga. También ayuda a los niños a mejorar su desarrollo físico y sus habilidades sensoriales. Si es demasiado cauteloso para salir al exterior debido a COVID-19, este boletín ofrece actividades que ayudan a los niños a descubrir la naturaleza dentro y fuera de la casa.

## ACTIVIDADES

### BEBES (3 - 18 MESES)

#### ACTIVIDAD AFUERA: EXPLORANDO – JUEGO SENSORIAL AFUERA

##### MATERIALES:

- Partes del ambiente (hojas, flores, palos, etc.)

##### DIRECCIONES:

- Si decide salir, haga que su bebé se siente en el césped. Quítele los calcetines para tener la experiencia sensorial completa.
- Lleve a su bebé partes sueltas del entorno a su alrededor (palos, flores, etc.)
- Mientras su bebé toca los objetos, nombre y comente cada uno.

#### ACTIVIDAD DENTRO DE LA CASA: BOLSA SENSORIAL DE HOJAS

##### MATERIALES:

- Bolsa Ziploc duradera para congelador o doble bolsa Ziploc
- hojas o flores · Cinta adhesiva · Agua

##### DIRECCIONES:

- Vierta un poco de agua dentro de la bolsa.
- Agregue algunas hojas o flores adentro.
- Cierre la bolsa y tape los lados para que su bebé no pueda abrirla.
- Dásele a tu bebé y haz que toque y explore la bolsa sensorial.

Para más actividades en la naturaleza para bebés [pulse aquí](#).

### NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

#### ACTIVIDAD AFUERA: DAR UN PASEO

##### MATERIALES:

- Una bolsa pequeña

##### DIRECCIONES:

- Dé un paseo por el vecindario con su hijo/hija.
- Haga que recojan partes sueltas de la naturaleza (hojas, flores, rocas, etc.)
- Cuando salga a caminar, asegúrese de nombrar los objetos que está recolectando su hijo/hija. Además, explique lo que ve afuera (por ejemplo: "¡Oh, el sol está brillando mucho hoy!" O "¡Encontraste una rosa roja!").

#### ACTIVIDAD DENTRO DE LA CASA: CORTAR HOJAS Y FLORES

##### MATERIALES:

- Tijeras (con supervisión)
- Flores y hojas que colectaron afuera

##### DIRECCIONES:

- Para mejorar sus habilidades motoras finas, haga que su hijo/hija use tijeras para cortar las hojas y las flores.
- Mientras su hijo/hija corta, comente qué tan grandes o pequeñas son las piezas

[Pulse aquí](#) para más actividades relacionadas con la naturaleza.

### NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

#### ACTIVIDAD AFUERA: BÚSQUEDA DE TESOROS

##### MATERIALES:

- Una bolsa · Papel · Marcadores, lápices de colores o crayones.

##### DIRECCIONES:

- Dígale a su hijo/hija que va a salir a buscar tesoros y pregúntele qué le gustaría recolectar.
- Haga que su hijo/hija dibuje los artículos.
- Al lado de los dibujos, marque el número de artículos para recolectar (por ejemplo: 8 hojas, 5 flores, etc.).
- Salga a caminar por el vecindario y busquen juntos objetos de la lista que han creado.
- Cuando vuelvan a casa, coloca los objetos sobre la mesa y luego converse sobre ellos.

#### ACTIVIDAD DENTRO DE LA CASA: FLORES CONGELADA

##### MATERIALES:

- Flores · Agua · Bandeja de hacer hielo
- Un recipiente de plástico grande · Un vaso

##### DIRECCIONES:

- Recoja algunas flores afuera con su hijo/hija.
- Haga que su hijo/hija corte el tallo de las flores y las coloque dentro de cada cubo en la bandeja de cubitos de hielo.
- Haga que su hijo/hija llene la bandeja de cubitos de hielo con agua y luego póngala en el congelador.
- Cuando el agua se congele, saque la bandeja de cubitos de hielo.
- Coloque los cubos de flores congelados dentro del gran recipiente de plástico.
- Mientras su hijo/hija juega con las flores congeladas, hábleles acerca de cómo se congelan las flores en el interior y hágalas preguntas (por ejemplo: "¿Cómo podemos descongelar las flores?")
- Comience agregando agua tibia, usando una taza, al recipiente lleno de flores congeladas. Converse con su hijo sobre cómo las flores congeladas se están derritiendo lentamente.

Haga una visita virtual al Museo Nacional de Historia Natural.

[National Museum of Natural History](#).

### JK/SK (4 – 6 AÑOS)

#### ACTIVIDAD AFUERA: VEO, VEO (ESPÍO CON MIS PEQUEÑOS OJOS)

##### DIRECCIONES:

- Salga a caminar por el vecindario con su hijo/hija.
- Comience a jugar "Espío con mis pequeños ojos": mientras camina, mire algo específico cerca o un poco lejos de usted y diga: "Espío con mis ojos algo..." (verde, redondo, largo, etc.)
- Haga que su hijo/hija adivine cuál es el objeto.
- Túrnense para adivinar diferentes objetos.

#### ACTIVIDAD DENTRO DE LA CASA: FLOTA O SE HUNDE

##### MATERIALES:

- Un recipiente de plástico grande
- Hojas, flores, rocas, pinos, etc.

##### DIRECCIONES:

- Recoja hojas, flores, rocas, pinos, etc. durante una caminata con su hijo/hija.
- En casa, llene un recipiente grande de plástico con agua.
- Dele a su hijo un objeto a la vez y pídale que adivine qué flota y qué se hunde.
- Hágalas preguntas como: "¿Cuál es pesado y cuál es ligero?"

Puedes encontrar más ideas para jugar en la naturaleza [aquí](#).

### NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

#### ACTIVIDAD AFUERA: ANDAR EN BICICLETA/EXCURSIONISMO

##### DIRECCIONES:

- Encuentre un sendero cerca de su vecindario para andar en bicicleta o salir de excursión
- Mientras ande en bicicleta o caminando, hable con su hijo/hija sobre lo que ve, siente, toca y huele afuera.

#### ACTIVIDAD DENTRO DE LA CASA: JARDINERÍA

##### MATERIALES:

- Macetas para plantas · Tierra · Semillas
- Palas o algo para recoger la tierra · Botella de spray llena de agua.

##### DIRECCIONES:

- Pregúntele a su hijo qué le gustaría plantar.
- Haga que su hijo/hija escriba su nombre en la maceta.
- Deje que su hijo/hija use la pala para recoger la tierra dentro de la maceta hasta que se llene hasta la parte superior.
- Haga que su hijo coloque las semillas en la tierra y luego ponga un poco de tierra encima de las semillas.
- Haga que rocíen la tierra con agua.
- Haga que su hijo/hija controle su planta y la riegue diariamente.

Haga un recorrido virtual por los espectaculares [National Parks of Canada](#) (Parques Nacionales de Canadá) y algunos de los parques más bellos de Estados Unidos [American National Parks](#).

#### ¡NOS GUSTARÍA ESCUCHAR DE USTED!

POR FAVOR, ENVÍENOS SUS COMENTARIOS O SUGERENCIAS A [CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG](mailto:CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG)

#### CONSEJO PARA HOY

- Cuando salga, asegúrese de estar a 2 metros (6 pies) de distancia cuando pase a otros y use una máscara facial.
- Familiarícese con el entorno exterior y planifique actividades con su hijo/hija basándose en eso (por ejemplo, en la primavera planifique una actividad sobre lluvia y agua)



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada