



## HOLA PADRES,

El mundo natural es un laboratorio gigante y abierto que brinda a los niños innumerables oportunidades para descubrir, explorar y aprender. La naturaleza inspira a los niños a proponer nuevas ideas y ser creativos. También ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar los sentimientos de felicidad y bienestar. Los niños y los adultos se benefician física y mentalmente de actividades simples al aire libre, como plantar flores y vegetales, explorar rocas e insectos, observar aves, caminar por el bosque o jugar al aire libre con amigos. En este boletín, lo alentamos a usted y a sus hijos a establecer conexiones con la naturaleza y disfrutar juntos del aprendizaje al aire libre.

## ACTIVIDADES

### BEBÉS (3 -18 MESES)

#### DA UN PASEO POR LA NATURALEZA

##### DIRECCIONES:

- Lleve a su bebé a caminar por el bosque, el parque local o cualquier lugar donde pueda interactuar con la naturaleza.
- Señale a su bebé todas las diferentes imágenes y sonidos que le rodean. Por ejemplo: flores de colores, árboles, pájaros que cantan, charcos de agua, susurros de hojas, etc. Use un lenguaje descriptivo para hablar sobre lo que ve.
- Preste atención a lo que le interesa a su bebé y déjelo tocar hojas, pétalos, pasto, etc.
- Pase un tiempo en silencio, simplemente estando allí y disfrutando de la naturaleza que lo rodea.

[Pulse aquí](#) para escuchar la canción en inglés del paseo por la naturaleza.

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

#### PICNIC FAMILIAR

##### MATERIALES:

- Canasta de picnic
- Manta
- Alimentos y bebidas

##### DIRECCIONES:

- Encuentre un lugar para hacer un picnic en su patio trasero, en un parque o en la playa.
- Deje que su hijo/hija le ayude a empacar la canasta de picnic y luego prepare el picnic.
- Mientras disfruta de su picnic, observe las diversas plantas y animales que le rodean. Hable sobre los alimentos que comen los animales versus los alimentos que comen las personas y cómo los animales y las personas encuentran su comida.
- Juegue juegos al aire libre con su familia durante el picnic.

[Pulse aquí](#) para leer "The Bears' Picnic" (El picnic De Los Osos) de Stan y Jan Berenstain.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

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

#### OBSERVACIÓN DE NUBES

##### MATERIALES:

- Cámara
- Papel
- Marcadores

##### DIRECCIONES:

- Elija un día con muchas nubes interesantes en el cielo.
- Acuéstese con su hijo/hija en el césped y mire hacia el cielo.
- Tómese unos minutos para observar las nubes blancas que se mueven lentamente por el cielo azul.
- Anime a su hijo/hija a describir las nubes usando palabras como: esponjoso, plumoso, redondo, recto, pesado, etc.
- Pregúntele a su hijo/hija si las nubes se parecen a algo, como animales o personajes de dibujos animados.
- Túrnense para encontrar diferentes formas interesantes en el cielo y describírselas entre sí.
- Si las nubes se mueven lentamente, deje que su hijo/hija tome fotos o haga dibujos de ellas.

[Pulse aquí](#) para leer "The Cloud Book" (El Libro De La Nube) de Tomie De Paola.

### JK/SK (4 – 6 AÑOS)

#### SOPA DE PIEDRA

##### MATERIALES:

- Recipiente grande
- Piedras y otros objetos que se encuentran en la naturaleza.

##### DIRECCIONES:

- Pregúntele a su hijo/hija qué creen que es la sopa de piedra y si les gustaría comerla.
- [Pulse aquí](#) para escuchar "Stone Soup" (Sopa de Piedra) de Heather Forest.
- Invite a su hijo/hija a hacer su propia sopa de piedra en el patio trasero.
- Juntos, hagan un fuego simulado con palos, coloquen un recipiente encima y llénelo de agua.
- Anime a su hijo/hija a buscar piedras y ponerlas en el agua para hacer sopa de piedras.
- Haga que su hijo/hija recoja otros objetos naturales de su patio trasero y use su imaginación para transformar los objetos en ingredientes para sopa. Por ejemplo, la hierba puede ser cebolla verde, los palitos pueden ser zanahorias, etc.
- Continúe agregando los ingredientes a la sopa y revuélvala hasta que la sopa se vea deliciosa.
- Simule comer juntos la sopa de piedra y entablen una conversación sobre lo que la hizo tan deliciosa.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

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

#### YOGA EN EL JARDÍN

##### MATERIALES:

- Marcadores
- Papel

##### DIRECCIONES:

- Use ropa cómoda y camine por el jardín con sus amigos o familiares.
- Observe varias plantas y animales en el jardín y haga una lista de lo que ha notado. Por ejemplo: un árbol, hierba, una hormiga, una rana, un pájaro, etc.
- Haga un bosquejo simple al lado de cada elemento de su lista.
- Haga una lluvia de ideas con sus amigos o familiares sobre cómo podría expresarse cada elemento de la lista utilizando sus cuerpos.
- Una vez que tenga todas las poses, cree una historia de un paseo por la naturaleza incorporando los elementos de la lista.
- Cuente la historia en voz alta e invite a todos a participar adoptando las posturas que se le hayan ocurrido.
- Manténgase enfocado en lo que ama de la naturaleza mientras practica estas posturas de yoga.
- Continúe agregando más poses a medida que tenga nuevas ideas cuando visite su jardín u otros lugares naturales.

[Pulse aquí](#) y [aquí](#) para ver poses de yoga para niños.



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

#### CONSEJO PARA HOY

- Dé un paseo por un parque local y observe las plantas y los animales allí. Recoja rocas y otros tesoros naturales.
- Plante flores, hierbas o vegetales en una maceta o en el patio trasero.
- Realice actividades en el interior, como leer libros, jugar a las cartas y juegos de mesa, o construir con bloques, al aire libre.
- Visite los mercados de agricultores locales al aire libre.
- Aprenda a identificar pájaros y árboles en su área.
- Observe el cielo y preste atención a los cambios climáticos.