

Outdoor Time

¡Al aire libre!

Elizabeth Verdick

Ilustrado por
Mariëka Heinlen



It's **OUTDOOR TIME**,
fresh-air fun time!

¡Es la hora de jugar
AL AIRE LIBRE!





Is it sunny, rainy, or
windy out there?

¿Hoy está soleado,
lueve o hay viento?






Hmmm, what should we wear?




Mmmm, ¿qué nos ponemos
para salir?



Outdoor Time Tips for Parents & Caregivers

-  **Create a routine.** Toddlers love spending time outside! They feel the excitement of changing locations but may get frustrated by all the preparation needed. How can you help these transitions go more smoothly? Keep outdoor playthings in one familiar place. Before heading out, make sure children have gone to the bathroom and are dressed for the weather. Make getting ready fun by singing or talking about what children may see and do outdoors.
Also be ready to transition back indoors. Tell children when playtime is winding down. Ask them to put away their toys and gather their outdoor “finds” to bring in. Help form good habits once inside, too: hang coats, wash hands, get a drink of water. Consistency is key.
-  **Get back to nature.** Toddlers thrive on having free play in open spaces where they can run, run, RUN and use their muscles in ways they simply can't indoors. Free play also involves quieter activities. Wherever your outdoor space is, children will find birds, bugs, plant life, and other wonders of nature. Having the unstructured time to examine a pinecone, jump and roll, or get messy in dirt or puddles supports their growth and well-being. The outdoors is a treat for the senses.
-  **Get the facts.** According to SHAPE, the Society of Health and Physical Educators, toddlers need plenty of movement for good health. SHAPE recommends at least 30 minutes of adult-led physical activity per day, at least 60 minutes—and up to several hours—of unstructured physical activity per day, and avoiding inactivity for more than 60 minutes at a time unless a child is sleeping.

Consejos para padres y cuidadores al momento de salir al aire libre

-  **Cree una rutina.** ¡A los niños pequeños les encanta pasar tiempo al aire libre! Les entusiasma cambiar de lugar, pero los preparativos pueden causarles frustración. ¿Cómo podemos facilitar esas transiciones? Guarde los juguetes para el aire libre en un lugar que el niño conozca. Antes de salir, asegúrese de que el niño haya ido al baño y esté vestido de acuerdo con el tiempo que hace afuera. Para que los preparativos sean más divertidos, canten o hablen de lo que van a ver y hacer afuera.
Prepare también la transición de regreso al interior. Avísele al niño cuando el tiempo de juego esté por terminar. Pídale que guarde sus juguetes y que junte los “tesoros” que ha encontrado para llevarlos adentro. Al entrar, ayúdelo a adquirir buenos hábitos: colgar su abrigo, lavarse las manos, tomar agua. La clave es ser constante.
-  **Vuelva a la naturaleza.** A los niños pequeños los estimula disfrutar del juego libre en espacios abiertos donde pueden correr, correr, CORRER y ejercitar los músculos de formas que no son posibles en espacios cerrados. El juego libre también puede incluir actividades más tranquilas. En cualquier espacio al aire libre, el niño encontrará aves, insectos, plantas y otras maravillas de la naturaleza. Disponer de tiempo para examinar por su cuenta una piña, saltar y rodar o ensuciarse con la tierra o los charcos favorece el crecimiento y el bienestar del niño. Las actividades al aire libre son una fiesta para los sentidos.
-  **Infórmese.** Según la Sociedad de Docentes de Educación Física y de Educación para la Salud (SHAPE, por sus siglas en inglés), los niños pequeños necesitan moverse mucho para gozar de buena salud. SHAPE recomienda al menos 30 minutos al día de actividad física dirigida por un adulto, al menos 60 minutos al día —y hasta varias horas— de actividad física no estructurada, y no más de 60 minutos seguidos de inactividad, salvo cuando el niño esté durmiendo.