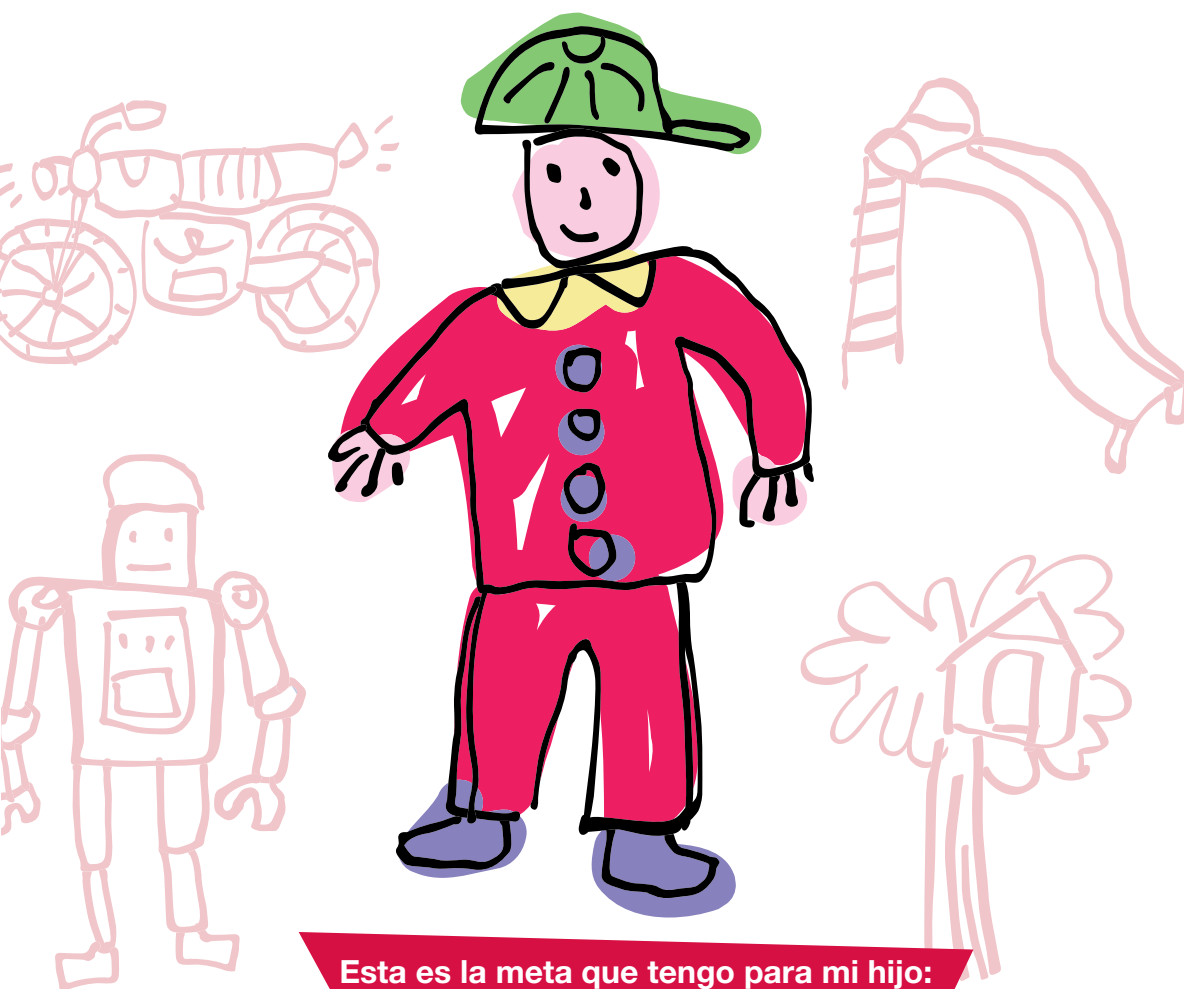


# Jugar con su hijo de 3 a 5 años de edad



Esta es la meta que tengo para mi hijo:

---

---

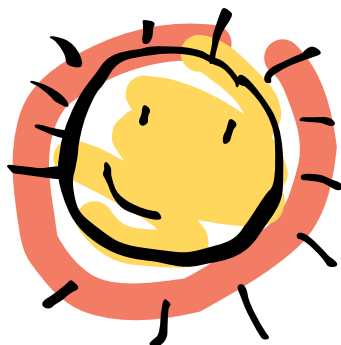
# ¿Por qué es importante que mi hijo sea activo y juegue?

- 🏀 Los niños aprenden mediante el juego.
- 🏀 El juego lo ayuda a llevarse bien con los demás.
- 🏀 El juego lo ayuda a aprender nuevas habilidades y a usar su imaginación.
- 🏀 El juego lo ayuda a aprender sobre palabras, sentimientos y pensamientos.
- 🏀 Ver y hacer cosas nuevas ayuda a que crezca el cerebro de su hijo.



# ¿Cómo puedo hacer que la actividad sea divertida y animar a mi hijo a que juegue?

- 🌟 Juegue con su hijo. ¡Disfrutará pasar tiempo con usted! Encuentre actividades que los dos disfruten.
- 🌟 Sea un modelo para su hijo. La observará y querrá ser como usted.
- 🌟 Anime a su hijo a que juegue afuera todos los días. ¡El aire fresco es bueno!
- 🌟 Además de juego libre, los niños necesitan actividades planificadas.
- 🌟 Haga arreglos para que su hijo juegue con otros niños a menudo.

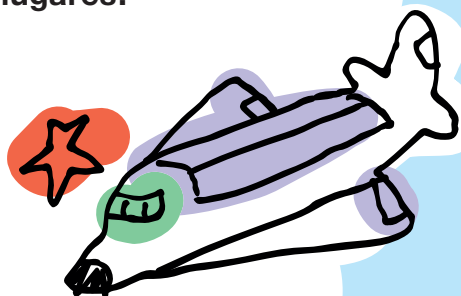


# Algunas actividades que puede hacer con su hijo:

## Salir a caminar usando su imaginación

Ayude a su hijo a actuar como si estuviera caminando en diferentes lugares:

- en el bosque,
- en la luna,
- en la selva,
- en la arena caliente,
- en la nieve,
- en el lodo.



## Banda que marcha

Elabore algunos instrumentos:

- Use frijoles secos en un recipiente vacío con tapa para agitarlos (caja de avena, lata de café).
- Use cucharas de madera para golpear ollas.
- Tome ligas, estírelas sobre recipientes, y tire de ellas como si fueran “cuerdas” de guitarra.



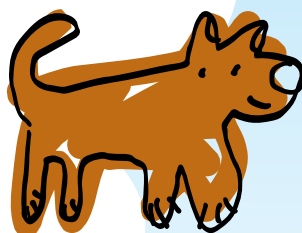
## Actividades para ayudar en la casa

- Recoger los juguetes.
- Ayudar a tender las camas.
- Ayudar a quitar el polvo de los muebles.
- Ayudar a alimentar y cuidar a las mascotas.
- Ayudar a limpiar los pisos.
- Llevar la ropa a la lavadora.
- Ayudar con las compras en el supermercado.












## Actividades para ayudar afuera

- Ayudar a sacar a caminar al perro.
- Ayudar a limpiar el patio.
- Ayudar con la jardinería.
- Ayudar a lavar el perro.
- Ayudar a lavar el carro.
- Salir a caminar.










# Juguetes:

-  raquetas ligeras;
-  aros (hula hoops);
-  pelotas para la playa/  
pelotas grandes;
-  triciclo;
-  cuerdas para saltar;
-  bate y pelota livianos;
-  juguetes del tamaño de  
los niños:
  - escoba
  - rastrillo






-  carros y camiones  
de juguete;
-  bloques.



# Cosas de la casa con las que se puede jugar:

-  tapas plásticas de lata de café  
(Frisbee™),
-  papel de aluminio (hacer una  
pelota),
-  cajas o canastas vacías,
-  pelotas de periódicos,
-  pelotas de calcetines,
-  ropa para jugar a la fantasía,
-  el agua de la regadera del jardín.






# Juegos para jugar:

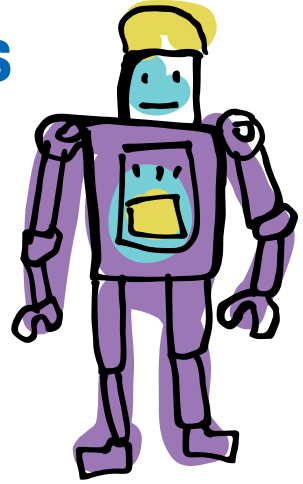
-  bailar al son  
de la música,
-  rayuela (avion),
-  salto de rana,
-  escondite,
-  saltar la cuerda.



**Jugar con su hijo  
preescolar ayuda a que  
crezca más inteligente,  
fuerte, sano y feliz.**

# Los niños preescolares aprenden:

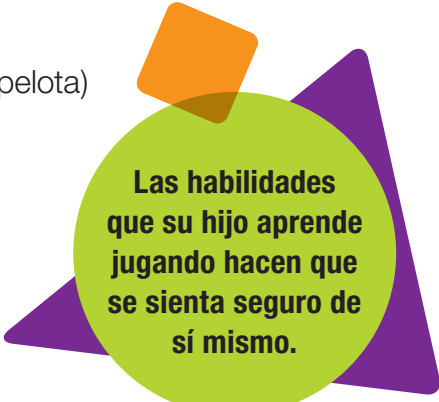
-  imitando,
-  siguiendo ejemplos,
-  siguiendo instrucciones sencillas,
-  jugando a la fantasía,
-  moviéndose.



Soy un robot.

# Su hijo puede hacer estas actividades:

-  dar volteretas
-  agarrar (una pelota)
-  gatear
-  bailar
-  brincar
-  saltar
-  rodar
-  arrojar
-  trepar
-  galopar
-  lanzar
-  patear



Las habilidades que su hijo aprende jugando hacen que se sienta seguro de sí mismo.

# Celebren su vida juntos. Dedique tiempo a jugar juntos.



California Department of Public Health,  
California WIC Program

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

1-888-942-9675 | [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)

(SP) Rev 09/21

