

## Llega la primavera.

### Recomendaciones e ideas para jugar al aire libre



Silvia Navarro Amat  
Terapeuta Ocupacional

#### Llega la primavera. Recomendaciones e ideas para jugar al aire libre

Se acabó el invierno, y con él los días cortos y el frío. Es hora de salir a la calle y jugar, jugar y jugar. En esta era de nuevas tecnologías, los niños hacen demasiadas actividades sedentarias y eso afecta al desarrollo sensorio motor. Por eso hoy os hablamos de algunas recomendaciones para jugar al aire libre con vuestros niños que pueden apoyar su desarrollo.

El mejor entorno de desarrollo del niño es la naturaleza y todo el material no estructurado que nos ofrece, anima a tu niño a jugar con palos, cajas, piedras, maderas, bloques y cualquier cosa que encuentres en tu entorno . Verás cómo surge el verdadero juego simbólico.

Uno de los juegos que más recuerdo de mi niñez son las pompas, las pompas que hacíamos mi hermana y yo en braguitas por toda la casa. Mi madre nos ponía un barreño con agua y jabón y nos daba unas pajitas para que soplásemos hasta que salían burbujas por todo el barreño, luego nos hacíamos bigotes con las pompas y las explotábamos con los pies. La diversión estaba asegurada.

Y ¿a quién no le gusta construir castillos o casas en los árboles?. No hace falta subir al árbol para que este nos sirva como base para nuestra cabaña. Busca un árbol que esté cerca de otros y coge telas viejas que tengas por casa y alguna cuerda o tela en tira. Ayuda a los niños a ir colocando las telas y arreglándolas alrededor del árbol en forma de cabaña, envuélvelos en las telas, tira de ellos, ayúdalos a **trepar** para que puedan colocarlas ( trepar es algo importante en el desarrollo del niño),.

Otra cosa que no podéis dejar de hacer es iros de picnic. Coge una tela gruesa y grande y algo de comer y salir al parque más cercano a jugar en el césped. Hacer una colección de piedras mágicas, carreras de ranas o **balancear** a vuestros niños con la tela gruesa. Si no quiere subir en la tela no lo fuerces nunca. Respeta su decisión

Y si llueve, podéis jugar en casa a pescar peces bajo la nieve, este puede ser uno de los juegos favoritos de la primavera. Haz peces de colores plastificados o coge alguno de plástico que tengas por casa, saca un bote de espuma de afeitador y haz un gran lago y mete los peces bajo la espuma de forma que no se vean, cada uno tendrá que ir buscando los peces y cuando terminen pueden escribir y **pintar** sobre la espuma los peces que ha pescado.

Si ese día termináis pronto de pescar peces en la nieve prepara un montón de cojines en el suelo o sobre una manta y jugar a la apisonadora con los cojines, **presionar** firmemente con cojines es algo que calma bastante a los niños y les aporta tacto profundo, como un abrazo de oso.

Cuando termine de llover es imprescindible salir de casa con las botas de agua y **saltar** en los charcos.

Puedes inventarte mil actividades preciosas para hacer con tus niños, pero recuerda una cosa; hazlas con ellos, implícate en sus juegos, disfruta jugando tú también, como si volvieses a ser un niño.

Si quieres saber todo lo que implican estas actividades a nivel sensoriomotor solo tienes que hacerlas, veras la cantidad de experiencias sensoriales y motoras a las que se expone tu sistema nervioso. Soplar, trepar, saltar, balancearse, tocar diferentes texturas, presionar con cojines, son algunas de las cosas que nutren a nuestro sistema nervioso, y son muy importantes para el desarrollo de los niños.

El Modelo de Integración Sensorial puede ayudarte a comprender más cosas sobre el desarrollo sensorio-motor de los niños.

