

## Divertirse con el fitness familiar

La Semana Nacional de Ejercicio con su Hijo ocurre cada año en la primera semana de agosto. Es un gran recordatorio de que los padres saludables hacen que los niños sean saludables y que la aptitud física puede convertirse en un asunto divertido y familiar.

Cuando la mayoría de los adultos piensan en el ejercicio, se imaginan ir al gimnasio, levantar pesas o tomar una clase de yoga. Pero para los niños, el ejercicio significa jugar y estar físicamente activo corriendo, girando, saltando y trepando en cada oportunidad.

Los niños de cinco años o menores necesitan estar activos durante todo el día. Eso significa aproximadamente 3 horas al día de actividad física y no estar quieto durante más de una hora a la vez a menos que duerma.

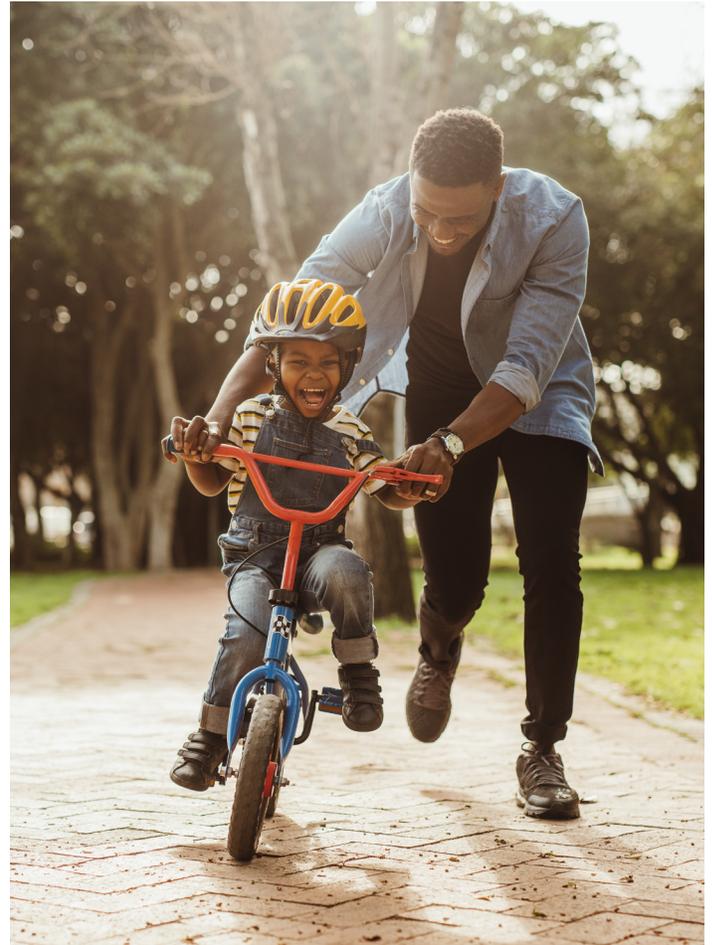
¿Cómo puede mantener a sus hijos ocupados y hacer tiempo para su propio ejercicio? Aquí hay algunas ideas para divertirse con el fitness familiar:

### Fiestas de baile de Wiggle y Giggle

¿Quién dice que necesita una pista de baile para hacer un movimiento? ¡Súbale a la música y déjese llevar en su sala de estar! Haga fiestas de baile improvisadas con sus hijos y comience su ritmo. Déjelos elegir sus canciones favoritas y mírelos dar rienda suelta a sus adorables movimientos de baile. ¡Puntos de bonificación por bailes ridículos y por crear el movimiento de baile característico de tu familia!

### Paseos por la naturaleza y búsquedas del tesoro

¡Explore los espacios el aire libre con su pequeño explorador! Dé paseos tranquilos en el parque de su vecindario o en los senderos locales. Anime a su hijo a recoger hojas, rocas u objetos naturales interesantes en el camino. Hágalo más emocionante convirtiéndolo en una búsqueda del tesoro. Haga una lista de eliminación de elementos para encontrar, como una flor colorida, un nido de pájaro o una hoja de forma única. ¡No olvide traer una canasta para recoger sus tesoros!



### Mini Olimpiadas en el patio trasero

¡Transforme su patio trasero en una arena olímpica! Establezca actividades simples como una mini carrera de obstáculos usando aros de hula, conos y cuerdas para saltar. Invente desafíos como saltar sobre una línea, gatear debajo de una silla o hacer un mini salto de altura. Tome el tiempo de cada actividad y lleve un registro de los logros de su familia. ¡Anímense unos a otros y celebren sus victorias!

### Aventuras de yoga con animales

¡Dé rienda suelta a su animal interior con algunas posturas de yoga! Presente a su hijo ejercicios simples de yoga con temas de animales. Imagine ser un león rugiente, un gato que se estira o una rana saltando. Muchos videos de yoga para niños están disponibles en línea, por lo que son fáciles de seguir. Es una excelente manera de mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación mientras se divierte.

### Paseos en bicicleta y carreras de scooters

¡Póngase esos cascos y salga a la carretera! Lleve a su hijo a dar un paseo en bicicleta por el vecindario o diríjase a un parque local con un camino suave. Si su pequeño prefiere los scooters, desáñelo a una carrera amistosa. Establezca una línea de meta y deje que el viento corra a través de su cabello mientras pedalean o se deslizan juntos. Es una excelente manera de desarrollar resistencia y disfrutar de un poco de aire fresco.

### ¡Tocado, ahora tú la traes!

Practique un juego activo como el semáforo (luz roja-luz-verde), los congelados, pato, pato, ganso o Simón dice, para mantener a todos en movimiento y divirtiéndose. Estos son juegos simples que puede jugar en interiores o exteriores, y ajustar las reglas para que se ajusten a las edades y habilidades de sus hijos. ¿No recuerdas las reglas de todos esos juegos de patio de recreo? Echa un vistazo a [30 juegos clásicos al aire libre para niños](#). (Solo en inglés)

### Silba mientras trabajas

Incluya a sus pequeños en las tareas domésticas para desarrollar sus músculos mientras hacen el trabajo. Haga que sea una aventura familiar pasear al perro, lavar el automóvil o desyerbar el jardín. Este tiempo le enseñará a su hijo nuevas habilidades y construirá la unión familiar.

Recuerde, mantenerlo ligero, divertido e interactivo es la clave. Los niños aprenden jugando, así que haga que el ejercicio se sienta como un juego. Tenga en cuenta la seguridad, asegúrese de actividades apropiadas para su edad y siempre supervise a su pequeño durante el juego físico. ¡Manténgase activo, diviértase y vea cómo aumenta la salud y la felicidad de su familia!

### ¿Busca más? Vaya al enlace de abajo.

- [101 consejos para divertirse en el fitness familiar de Shape America](#) (Solo en inglés)
- [La actividad física y su hijo de 3 a 5 años de edad](#)
- [Motivar a los niños para que se mantengan activos](#)

## ¿Pensando en Preescolar?

Prepare a sus pequeños para el kindergarten y una vida de aprendizaje con una experiencia de preescolar de calidad y gratuita, que se adapte a las necesidades y estilo de aprendizaje de su niño.

Opciones de preescolar gratuito y basados en la comunidad están disponibles en los condados de Linn, Benton, y Lincoln. Llame al (541) 917-4884 o visite [pollywogfamily.org](http://pollywogfamily.org) para más información o cómo aplicar.



### Cosas que debe considerar antes de elegir un preescolar

**Ambiente:** ¿Cómo se imagina a su hijo? ¿Asistiendo a un centro escolar o preferiría un entorno más familiar en un preescolar en un hogar?

**Ubicación:** ¿Dónde le gustaría que estuviera el preescolar, cerca de su hogar, lugar de trabajo o cerca de un familiar? ¿Qué podría hacer para que su hijo fuera y regresara todos los días si el preescolar no proporciona transporte?

**Programación:** ¿Está buscando cuidado preescolar de tiempo completo (4-5 días a la semana, 6 horas o más por día) o medio tiempo? ¿El preescolar tiene horas de cuidado que funcionan con la hora que tendrá que dejar y recoger a su hijo? ¿Tiene cuidado extendido? ¿Va a necesitar servicio de preescolar todo el año, y, de ser así, el preescolar estará abierto durante el verano?

**Idioma:** ¿En qué idioma el gustaría que su hijo recibiera instrucción? ¿Podrá comunicarse en su idioma de preferencia de manera verbal o escrita con el personal?

### Qué preguntas hacer cuando se elige un preescolar

- ¿Cómo y cuándo se comparte la información con los padres?
- ¿Qué plan de acción tienen establecidos para los comportamientos difíciles?
- ¿Cuál es el horario de clases?
- ¿Cuál es la filosofía educativa del programa?
- ¿Cuáles son los procedimientos en caso de enfermedades en el preescolar?
- ¿Pueden adaptarse a las necesidades de su hijo?

¡Nuestro especialista en recursos para la familia Pollywog está disponible para ayudarle a navegar las opciones!

Los niños que asisten a un programa preescolar de alta calidad antes de ir al kindergarten están mejor preparados social, emocional y académicamente.



**¿Está buscando un preescolar gratuito? ¿No está seguro cuál programa es mejor para su familia?**

¡Nuestro especialista en recursos para la familia Pollywog está disponible para ayudarle a navegar las opciones!



**Llame Pollywog al 541-917-4884 o visite [pollywogfamily.org](http://pollywogfamily.org)**



### ¡GRATIS, Programas de Preescolar de alta calidad para las familias de Oregon!

Si usted vive en Oregon y tiene un hijo/a entre 3-5 años de edad y cumple con los requisitos de ingresos ¡Usted podría calificar para preescolar gratuito!

**¡Envíenos un correo electrónico hoy! [preschoolpromise@linnbenton.edu](mailto:preschoolpromise@linnbenton.edu) o llame al 541-917-4922**

Already enrolled at one of our providers and think Preschool Promise is right for your family? Follow the link in Step 1 to complete an application and find out if you qualify!

### Preschool Promise ¿Cómo funciona?



- [Pollywog Facebook](#)
- [Pollywog Website](#)
- [Pollywog Instagram](#)
- [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family  
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132  
Albany, OR 97321  
541-917-4884, [pollywog@linnbenton.edu](mailto:pollywog@linnbenton.edu)