



Verano-Otoño-Invierno-Primavera

## Planes para Juegos Familiares

*A menudo, a las familias activas les resulta difícil encontrar tiempo para jugar, especialmente con las distracciones de las pantallas y la tecnología.*

*TRUCE ofrece ideas - sin pantallas - que resultan atractivas para toda la familia durante las diferentes estaciones del año - sin importar las edades - todos pueden jugar juntos.*



## PRIMAVERA

### PLANES PARA JUGAR CON LA FAMILIA

# Apaga las Pantallas y Enciende las BURBUJAS

**Las burbujas ofrecen una infinidad de oportunidades de juego familiar – tanto en el interior como en el exterior.**

Las burbujas (o pompas de jabón) son algo mágico para los pequeños. No son tan solo divertidas, sino que son algo que siempre está cambiando. No hay forma equivocada al jugar con burbujas.

En los juegos familiares, los niños aprenden habilidades como la cooperación, turnarse al hablar y resolución de problemas. Y claro está, que todo esto, es muy divertido para todos.

Usted puede añadir al juego conversaciones de lo que está pasando como: “Soplé una burbuja grande.” “Reventaste mi burbuja.” Haga preguntas sencillas como: “¿Puedes soplarla mas grande?” “¿Qué está pasando con el viento?”

Observe a los pequeños jugar. Muchas veces ésto puede ayudarle a saber en qué están trabajando, y así podrá formular preguntas.



# IDEAS FAMILIARES PARA JUGAR CON BURBUJAS EN LA PRIMAVERA

## LA MEJOR RECETA DE BURBUJAS

- ◆ 1 taza de agua
- ◆ 1/3 de taza de jabón líquido para platos, o lavavajillas Joy o Dawn
- ◆ 1 taza de jarabe de maiz



## ¿QUÉ DICEN LOS EXPERTOS?

La Academia Americana de Pediatras recomienda que los padres de familia establezcan una zona "sin pantallas" en la casa asegurándose que no haya televisores, computadoras, o juegos de video en los dormitorios de los pequeños y apagando la televisión durante la cena.

## JUEGOS CON BURBUJAS

- **Carrera de relevos con Burbujas.** Todos los participantes reciben burbujas y una varita o soplador. Se forma una línea. La primera persona sopla una burbuja y la pasa a la persona de al lado. Si la burbuja se revienta, la primera persona debe soplar otra burbuja y pasarla otra vez. Predecir cuánta gente puede pasar la burbuja sin reventarla. Traten de romper el record familiar la próxima vez que jueguen.
- **Jugando a la Roña con Burbujas.** El niño que tiene la roña, en lugar de "pegarle" la roña a otro niño con la mano, se la "pega" con una burbuja. La burbuja debe tocar al jugador para poder pegarle La Roña.
- **Laberinto de Burbujas.** Escoja un comienzo y una meta final en un laberinto. La idea es que uno de los niños tiene que caminar por el laberinto sin que le caigan burbujas encima. Primero, una persona sopla burbujas y si el niño logra cruzar la meta final sin burbujas en su cuerpo, entonces dos niños soplan burbujas, después tres, y así sucesivamente. Entre mas burbujas, mas difícil será cruzar la meta final sin que las burbujas toquen su cuerpo.



## LA CIENCIA DE LAS BURBUJAS



la botella. Para soplar burbujas gigantes, llene una piscina o alberca infantil con la mezcla jabonosa. Utilice un aro Hula para hacer las burbujas. Permita que el niño se pare adentro de la piscina y usted creará una burbuja gigante que cubra al niño!



• **Cómo hacer burbujas de diferentes tamaños.** Para hacer burbujas pequeñas, sopla a través de una pajilla o popote, o por algunas pajillas atadas con cinta adhesiva. Para soplar burbujas grandes, corte el fondo de una botella de plástico y sopla por el cuello de la botella. Para soplar burbujas gigantes, llene una piscina o alberca infantil con la mezcla jabonosa. Utilice un aro Hula para hacer las burbujas. Permita que el niño se pare adentro de la piscina y usted creará una burbuja gigante que cubra al niño!

• **Cómo hacer burbujas de diferentes formas.** Cómo hacer círculos, cuadrados, triángulos, corazones, o cualquier otra forma con un limpia-pipas. Doble colgadores de ropa o percheros de alambre para hacer sopladores grandes (tenga cuidado con los bordes afilados). Pase un hilo a través de dos pajillas y ate los extremos. Cuidadosamente separe las pajillas para formar un cuadrado. Sumerja las pajillas y el hilo en la mezcla jabonosa y sopla suavemente para hacer una burbuja cuadrada gigante.

## ARTE CON BURBUJAS



- **Destello de Burbujas.** Usando cinta adhesiva pegue un pedazo de papel blanco a un tronco de árbol, edificio o cualquier otra superficie en el exterior. Añada colorante de comida a diferentes botellas con mezcla jabonosa. Sopla burbujas en el papel blanco. Cuando las burbujas tocan el papel y se revientan, ¡parecerá una obra maestra llena de colores! ¿Cuántas burbujas puede soplar? ¿cuál es el mejor color?
- **Pintando con Burbujas.** Vacíe mezcla jabonosa en vasitos de papel. Añada diferentes colores de colorante para comida. Permita que los niños soplen burbujas hasta que se desborden en un pedazo de papel. (¡Recuérdelos soplar hacia fuera!)



### UN CONSEJO PARA LOS JUEGOS FAMILIARES

A continuación le damos unas ideas para crear una costumbre sin pantallas:

- Cuente todas las pantallas encendidas cuando las esté apagando.
- Mire si es posible apagar todas las pantallas en un minuto o menos.
- Tenga a mano una canasta o un compartimiento donde usted pueda guardar las pantallas portátiles durante los juegos familiares.

