Diversión sensorial de otoño

Hojas, calabazas y aire fresco: ideas fáciles para jugar con todos los sentidos.

Su hijo conoce el mundo a través de la vista, el oído, el tacto, el gusto, el olfato, el movimiento y la conciencia del cuerpo. El otoño está lleno de oportunidades para usarlos todos. Elija algunas ideas, salgan afuera y diviértanse juntos.



Hagan un montón de hojas

Junten hojas con un rastrillo hasta formar un montón grande. Luego salten adentro, rueden y escuchen cómo crujen. Rastrillar, saltar y rodar son un gran ejercicio para los músculos, los oídos y el equilibrio de su hijo.

Trabajo pesado (músculos y articulaciones)

- Subir colinas en una caminata por la naturaleza
- Juntar hojas con el rastrillo
- Cargar calabazas pequeñas de un lugar a otro
- Trepar en pacas de paja con un adulto cerca
- Pisar fuerte las hojas crujientes
- Caminar como pavo o como oso

Escuchar

- Aplastar hojas y escuchar el crujido
- Hacer una caminata de sonidos: paren y nombren lo que oyen
- Hacer un palo de lluvia con un tubo o una botella con arroz seco, bien cerrado
- Leer juntos un cuento de otoño

Manos ocupadas

- Sacar semillas de una calabaza ya abierta
- Recoger semillas una por una, con los dedos en pinza
- Extender masa para un pastel o galletas
- Hacer calabacitas de plastilina
- Calcar hojas con papel y crayones

Tacto y gusto

- Acostarse en un montón de hojas
- Buscar juguetitos en maíz o frijoles secos
- Tocar la pulpa viscosa y las semillas lisas
- Pintar una calabaza con los dedos
- Pescar manzanas en una tina con agua
- Probar manzanas, peras y pan de calabaza



A sacar semillas

¡Viscoso, con hebras y fresquito! Un adulto hace todos los cortes. Su hijo saca la pulpa con una cuchara grande o con las manos, y luego separa las semillas en un tazón.

Movimiento y equilibrio

- Saltar en un trampolín
- Rodar por un montón de hojas o una loma de pasto
- Jugar en el parque
- Caminar sobre un tronco caído tomado de su mano
- Estirarse para "cortar" manzanas y agacharse para ponerlas en una canasta

Mirar

- Buscar hojas rojas, anaranjadas, amarillas y cafés
- Jugar "Veo, veo" en una caminata
- Ver juntos la puesta del sol
- Lanzar aros a calabazas pequeñas
- Encontrar la salida de un laberinto de maíz

SEGURIDAD

- Las semillas, el maíz seco, los frijoles y las manzanas pequeñas pueden causar asfixia. Quédese cerca, y no los use si su hijo todavía se lleva cosas a la boca.
- Solo los adultos cortan las calabazas y usan herramientas filosas.
- Revise que el montón de hojas no tenga palos, piedras ni insectos antes de saltar.
- Quédese siempre junto a su hijo cuando juegue con agua.