



Fuel Their Minds Parent Corner

Ideas for Better Eating and Active Play with Children



70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695
Phone: 530-666-8740

<http://ceyolo.ucdavis.edu>
ceyolo@ucdavis.edu

Let's Play!

A statement heard often by young children, 'let's play' is at once an invitation and a command. Children love to play and playing helps children grow and develop. Although, playing may seem like a simple and childish act, it is very important for babies, children, and even teens to play every day. Playing alone, or with friends or family helps children learn important communication and social skills. Play also helps with emotion regulation; children learn about their feelings and how to control them. Play also helps children in school by boosting their self-esteem. When children play, they practice, copy, and master behaviors and new skills. Parents benefit from playing with their children too. Playing together helps strengthen family bonds and builds children's confidence and self-esteem.



Playing with toddlers and preschoolers (2-5 years of age):

Pretend play helps boost imagination and social skills. Pretend play helps children understand what it feels like to be someone else, this develops empathy. Encourage and engage toddlers in dress up play with hats, scarves, and tools related to different professions. This helps toddlers imagine and act out what it is like to be a nurse, teacher, fire fighter, etc.

Let children choose their own 'free' play activity regularly, this allows for more creativity, freedom, and skill building. Structured play is organized and guided by an adult and helps children start a new activity but all play does not need to be structured.

Playing with children (6-12 years of age):

Physical play helps boost fine and gross motor skills. Easy physical activity ideas that build gross (large) motor skills are riding bicycles, swimming, and climbing at the playground or park. Physical activity is a great way to release energy and develop a lifelong love for movement.

Easy physical activities that build fine (small) motor skills are painting, cooking, baking, and completing small piece puzzles together.

Group games help children learn how to problem solve and negotiate with one another, an important life skill. Group games like Tag, Hide-and- Seek, and Simon Says, are all easy and fun.

Playing with teenagers (13-18 years of age):

Socializing is an important part of teenage play; talking with friends, listening to music, or playing computer games are ways in which teenagers enjoy play. Limit leisure screen time like television and computers (not homework) to two hours a day. Encourage teenagers to get and stay involved in the family by planning a family outing based around their interests (like going to a local museum, attending a concert, enrolling in a cooking class, or going to a sporting event). Start a family game night: encourage teenagers to plan the day, time, location, and game to be played as a family.



Group sports are also a great way to encourage teenagers to continue participating in physical activity, build social skills, and 'play' together with friends. Schools, local parks departments, and recreation centers are a great place to ask about and sign up for group sports.

Playing together as a family builds and strengthens family bonds, keeps children open and engaged in the family, and keeps all members of the family active and healthy. Set a goal to play today!



¡Jugamos!

Cuando los niños oyen “¡vamos a jugar!” oyen una invitación y un orden. Les encantan jugar a los niños y les ayuda crecer y desarrollar. Aunque jugando parece básico y cosa de niños, es muy importante que los bebés, niños, y adolescentes juegan todos los días. Jugando solo, con amigos, o con familia ayuda a que los niños formen sus habilidades sociales y también aprenden como comunicarse. Jugando también ayuda con la habilidad de poder regular emociones. Cuando juegan, los niños aprenden sobre sus sentimientos y como regularlos. Jugando en la escuela ayuda aumentar la autoestima. Cuando los niños juegan ellos practican, copian, y mejoran sus habilidades físicas, mentales, y sociales. Los padres que juegan con sus niños benefician también. Jugando entre familia realiza relaciones positivas con lazos fuertes. Cuando los niños juegan con sus familias les aumenta su confianza y autoestima.

Jugando con niños de 2-5 años:

Jugar a “pretender” les ayuda a los niños desarrollar la imaginación y habilidades sociales. Jugar a “pretender” les ayuda a saber cómo otras personas se sienten y realiza la empatía. Anime los niños a que se disfracen y usen sombreros, bufandas, y herramientas de diferentes profesiones. Esto ayuda que los niños imaginen y actúen como ser una enfermera, maestro, o bombero. Deje que los niños escojan su juego regularmente, esto ayuda aumentar la creatividad, libertad, y desarrollo en capacidades. Jugando con estructura es organizado y guiado por un maestro. Jugando con estructura ayuda que los niños empiezan nuevas actividades pero no todos los juegos necesitan tener estructura.



Jugando con niños de 6-12 años:

Los juegos físicos ayudan desarrollar habilidades motoras gruesas y finas. Actividades físicas que ayudan mejorar habilidades motoras gruesas son usando una bicicleta, nadando, y escalando en el recreo o parque. La actividad física es una buena manera de liberarse de energía y realizar un amor para el ejercicio que durara toda la vida. Juegos fáciles que ayudan desarrollar habilidades finas son pintar, cocinar, y usando rompecabezas con pedazos chiquitos. Juegos en grupo ayuden a que los niños aprenden como resolver problemas y como negociar. Estos son habilidades esenciales para cuando sean adultos. Juegos en grupo como el juego de las traes, escóndase y busque y Simón dice son sencillos y divertidos.

Jugando con jóvenes de 13-18 años:

La socialización es un tipo de juego que es muy importante para adolescentes. Hablando con amigos, oyendo música, jugando en la computadora, y videojuegos son maneras en que los jóvenes de esta edad disfrutan jugar. Ponle límites al tiempo a las pantallas. Deje que solo usen pantallas como televisión y computadoras para pasar el tiempo por no más de dos horas al día (esto no incluyendo tiempo para la tarea). Anime a sus jóvenes que se involucren en actividades entre familia y que ayuden escoger que hagan juntos. Pueden talvez sugerir ir a un concertó, museo, una clase de cocinar, o evento deportivo. Empieza una rutina de noches entre familia donde todos participan en juegos de mesa y deje que sus adolescentes planean el día, tiempo, lugar, y juego. Deportes con grupos también son buenas maneras para incluir adolescentes y motivarlos a participar en actividad física, desarrollar sus habilidades sociales, y “jugar” con amigos cooperativamente. Escuelas, parques, y áreas recreativos son lugares buenos para preguntar sobre como registrarse en grupos deportivos.



Jugando entre familia realiza relaciones positivas con lazos fuertes. Esto facilita una comunicación abierta y activa entre familia. Jugando entre familia también mantiene a todos miembros de la familia activos y sanos. ¡Procura una meta hoy para jugar!