

### ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

¿A QUÉ EDAD?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Depende de cada niño y del tipo de parque. Normalmente pueden acudir desde los 2 años hasta los 7 años.</li> <li>- Para más mayores, es necesario proporcionarle un espacio de juego al aire libre, siempre que sea posible.</li> </ul>
¿TODOS LOS DÍAS?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo ideal sería, si el tiempo lo permite, acudir todos los días al parque o disfrutar de un tiempo de juego al aire libre.</li> <li>- Para el niño es una necesidad como ir al colegio, comer o dormir. Por tanto, casi todos los días se debe de acudir.</li> </ul>
¿CUÁNTO TIEMPO?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dependerá de la disponibilidad horaria de la familia.</li> <li>- Lo ideal se sitúa entre una hora y hora y media.</li> </ul>
¿LO PODEMOS CASTIGAR SIN IR AL PARQUE?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acudir al parque es una necesidad. Excepcionalmente podemos retirar un día este privilegio, pero de ordinario, no debemos utilizar como medida dejar al niño sin parque.</li> <li>- Hay otros privilegios menos necesarios que le podemos retirar, si queremos mejorar su comportamiento.</li> </ul>
¿Y SI SE PORTA MAL?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si su hijo tiene mal comportamiento, precisamente es un buen lugar para manejar su conducta. Si se porta mal, hay que corregirlo, llamarle la atención, regañarle si es necesario.</li> <li>- En el parque, podemos utilizar la técnica de "tiempo fuera" o la "silla de pensar". Es un lugar muy eficaz para hacerlo. Si el niño muestra un mal comportamiento le podemos decir que se siente en el banco con nosotros tantos minutos como años tenga. Después se le manda a jugar de nuevo.</li> </ul>
¿Y SI NO TENEMOS PARQUE?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es posible que en su localidad o en su barrio no haya parque infantil. En todo caso, podemos llevarlos a otro espacio donde pueda jugar libremente, aunque haya que coger el coche e incluso transporte público. Vale la pena hacer ese esfuerzo.</li> </ul>
TAMBIÉN...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En el aire libre se puede aprovechar para jugar con pelotas, raquetas, bicicleta, patines... ¡ÁNIMO Y A DISFRUTAR DEL PARQUE!</li> </ul>

## FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



# LAS VENTAJAS DE ACUDIR AL PARQUE

Elaborados por *Jesús Jarque García*

[www.jesusjarque.com](http://www.jesusjarque.com)

### TENER EN CUENTA

- En la mayoría de localidades y barrios existe un parque infantil donde los niños pueden disfrutar en compañía de sus familiares.
- Cuando hace buen tiempo, el parque es un lugar privilegiado para aprovechar el tiempo de ocio de los niños.
- Además, es un espacio privilegiado de estimulación para los niños que puedan presentar algún tipo de dificultad.
- Por ello, este folleto pretende explicar las ventajas de acudir al parque con vuestros hijos, siempre que sea posible y de aclarar las dudas más frecuentes que se suelen plantear.

### UN LUGAR PARA JUGAR Y DISFRUTAR

La primera ventaja del parque es que se trata de un espacio de juego y disfrute. Ambas cosas son necesarias para el niño y para su desarrollo emocional. La experiencia de disfrutar y pasárselo bien mejora la autoestima, la creatividad del niño y probablemente, todo su desarrollo.

### UN LUGAR PARA ESTIMULAR LA PSICOMOTRICIDAD

- El parque, en segundo lugar, es un espacio de estimulación de la psicomotricidad. El niño sube y baja escaleras, corre, mantiene el equilibrio...
- Está especialmente indicado para los niños que presentan dificultades o cierto retraso en este aspecto.
- Como padres, la actitud que deben mantener es dejarlo que él decida en qué participa, ya que jugará en aquellos espacios en los que se sienta seguro.
- También deben animarlo y ayudarlo a jugar, subir o bajar de determinadas atracciones, por ejemplo el tobogán, para que vaya ganando en seguridad.

### UN LUGAR PARA ESTIMULAR EL LENGUAJE

- También es un lugar excepcional para estimular el lenguaje. Se trata de un espacio donde debe comunicarse e interactuar con otros niños: comprender a los demás y hacerse entender, esto favorecerá su esfuerzo.
- En el parque la comunicación se basa en el juego, no está tan dirigida como en la escuela y no se le dan al niño las mismas facilidades que cuando está entre adultos y conocidos.

### UN LUGAR PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES

- Las habilidades sociales son las estrategias que los niños utilizan para la relación con los demás.
- En el parque deben utilizar y desarrollar habilidades para relacionarse con otros niños: pedir jugar con un niño, resolver pequeños conflictos, proponer juegos, hacer cumplidos...
- Todo ello en un contexto menos organizado que lo que puede ser el recreo de un colegio.
- El papel de los padres debe ser, en este aspecto, de enseñar "trucos" para relacionarse con los niños, más que intervenir y solucionar los problemas por sus hijos.

### UN LUGAR PARA INTERIORIZAR LAS NORMAS

- Por último, es un lugar privilegiado para que los niños aprendan a respetar e interiorizar normas básicas de relación social: guardar los turnos, ponerse en fila, respetar los tiempos de uso, por ejemplo, el columpio, respetar a los demás niños, mantener la limpieza, etc.