

# The Parent's Page: Keeping Kids Active During the Winter

---

## **Hello Parents:**

I hope you are all doing well. As the autumn turns to winter and our days begin to get colder and shorter, it is a good time to discuss fun ways to keep kids active when it may be too cold to play outside.

## **Active Video Games:**

We all know how much children like to watch tv and play video games. Newer technology has increased the number of video games that require children to get up and moving while interacting and playing. Though the children are still playing video games, they are being more active and getting some exercise at the same time.

## **Indoor Facilities:**

Though it may be too cold to go swimming outdoors, there may be facilities in your area that offer indoor pools, such as the YMCA. Children can also enjoy skating at an indoor skating rink or bowling at a bowling alley. These facilities offer fun for the children and are all indoors.

## **Dance, Dance, Dance:**

You don't need to have a formal class or a party in order to dance. Just turn on the radio and get everyone moving to their favorite songs. Create your own dance party.

## **Build a Fort:**

Kids love to use their imagination. Get out some blankets and sheets and build a fort for the children to play or read in. Ask the children to help you build the fort and ask

for their opinion on how they would like it to look.

## **Create "Active Spaces" in your Home:**

Use tape to make a Hopscotch board on the floor. Or, hang a toy basketball hoop above an unused bucket. Blow up balloons and play "volleyball". You can even set up a chair and pretend to do ballet.

## **Snow:**

Though it is cold outside, it is great fun to play in the snow. Pull out the sleds or toboggans and let the children have a good time. Build a snowman or two, or enjoy a snowball fight.

## **Walking:**

Walking is a great way to get moving. If it is too cold to take a walk outside, you can visit a mall or a large store and walk around. Or, you can use the stairs in your own home and walk up and down the stairs at varying paces.

## **"Old-School" Games:**

Challenge your children to a game of musical chairs or Hide-and-Seek. Or, create a scavenger hunt for your children and the winner gets to choose the next game.

## **Have a Great Winter!**

## The Parent's Page: Keeping Kids Active During the Winter

---

### **Hola Padres:**

Espero que a todos ustedes les esté yendo bien. A medida que el otoño se convierte en invierno y nuestros días empiezan a ponerse más fríos y más cortos, es un buen momento para discutir maneras divertidas de mantener a los niños activos cuando puede ser demasiado frío para jugar fuera.

### **Videojuegos Activos:**

Todos sabemos lo mucho que a los niños les gusta ver la televisión y jugar videojuegos. La tecnología más reciente ha aumentado el número de videojuegos que requieren que los niños se levanten y se muevan mientras interactúan y juegan. Aunque los niños todavía están jugando videojuegos, están siendo más activos y haciendo algo de ejercicio al mismo tiempo.

### **Instalaciones interiores:**

Aunque puede ser demasiado frío para ir a nadar al aire libre, puede haber instalaciones en su área que ofrecen piscinas cubiertas, como la YMCA. Los niños también pueden disfrutar de patinaje en una pista de patinaje cubierta o bolos en una bolera. Estas instalaciones ofrecen diversión para los niños y están todos en el interior.

### **Baila Baila Baila:**

Usted no necesita tener una clase formal o una fiesta para bailar. Sólo encienda la radio y haga que todos se muevan a sus canciones favoritas. Crea tu propia fiesta de baile.

### **Construir una fortaleza:**

A los niños les encanta usar su imaginación. Saque algunas mantas y sábanas y construya una fortaleza para que los niños jueguen o lean. Pídales a los niños que les ayuden a construir la fortaleza y por su opinión sobre cómo les gustaría que miraran.

### **Crear "espacios activos" en su casa:**

Utilice cinta adhesiva para hacer una tabla Hopscotch en el suelo. O colgar un aro de baloncesto de juguete sobre un cubo sin usar. Explotar globos y jugar "voleibol". Incluso puede configurar una silla y pretender hacer ballet.

### **Nieve:**

Aunque hace frío afuera, es muy divertido jugar en la nieve. Saque los trineos o toboganes y deje que los niños se diviertan. Construir un muñeco de nieve o dos, o disfrutar de una lucha de bola de nieve.

### **Para caminar:**

Caminar es una gran manera de moverse. Si hace demasiado frío para dar un paseo fuera, puede visitar un centro comercial o una gran tienda y caminar alrededor. O bien, puede usar las escaleras en su propia casa y subir y bajar las escaleras a diferentes ritmos.

### **Juegos de "Old School:"**

Desafíe a sus hijos a un juego de sillas musicales o Hide-and-Seek. O bien, cree una búsqueda de tesoros para sus hijos y el ganador puede elegir el siguiente juego.

**¡Tenga un gran invierno!**