



Diversión acuática bajo el sol

Los candentes días de verano y el agua van muy bien juntos. Es el momento perfecto para probar actividades acuáticas que todos disfrutarán. Las piscinas son refrescantes y una excelente manera de refrescarse mientras fomentan la actividad física. Sin embargo, es posible que no tengamos acceso a una piscina o que estemos buscando formas de refrescarnos en nuestro propio patio.

La diversión acuática en el hogar puede incluir el uso de una manguera de jardín, aspersores, baldes, tazones, tazas y otros artículos que retengan agua. Estos suministros simples pueden ser divertidos y romper con la vieja queja de estar aburrido. Presente estas ideas a su familia y vea qué otras ideas divertidas crean para una tarde divertida de juegos acuáticos. ¡Ponte tu traje de baño o ropa que se pueda mojar y comienza a jugar!

- **Salta en agua:** mueve una manguera de jardín como una serpiente para que el agua salpique de un lado a otro. Todos saltan sobre el agua mientras se mueve.
- **Limbo de agua:** sostenga una manguera de jardín y cree un chorro de agua a la altura de los hombros. Pida a los participantes que se sumerjan bajo el chorro de agua tratando de no tocar el agua. Sigue bajando el chorro de agua hasta que todos estén mojados.
- **Etiqueta de agua:** La persona que "eso" toma la pistola de agua o el rociador y trata de "etiquetar" a alguien rociándolo con agua. Establezca líneas de límite para limitar el campo de juego y mantener seguros a los participantes.
- **Premios congetaldos:** Encuentre juguetes pequeños, apropiados para la edad que sean impermeables. Colóquelos en recipientes pequeños o bandejas de cubitos de hielo. Añadir agua y congelar. Entregue los trozos de hielo congelados a los participantes. Tan pronto como el hielo se derrita, se quedan con el "premio". Los participantes pueden probar formas inusuales de hacer que el hielo se derrita más rápido, como colocar el hielo sobre el cemento caliente, en sus manos, en agua, etc.
- **Relevo de esponjas:** cada equipo necesitará dos baldes y una esponja. Llene un balde con agua y coloque una esponja para cada equipo. Coloque el otro balde a una distancia determinada y vea qué equipo puede transferir la mayor cantidad de agua del balde lleno al balde vacío en un período de tiempo determinado. Intente usar vasos medidores de plástico para que los equipos midan "con precisión" la cantidad de agua que transfirieron.



Más diversión acuática

No se olvide de las actividades acuáticas tradicionales para la diversión del verano, como juegos de globos con agua, saltar a través de los aspersores o lavar su equipo al aire libre (todo, desde automóviles hasta juguetes para niños y muebles de jardín).

Mientras esté afuera, no olvide proporcionar agua potable para mantener a todos hidratados y use protector solar para evitar quemaduras solares. Haga que su familia juegue afuera con agua y crear recuerdos que durarán toda la vida.

.....
Para obtener más información, consulte Family Fun on the Run:

<http://go.unl.edu/familyrun>

Artículo escrito por Nancy Frecks (nancy.frecks@unl.edu)

Sources:

- Tips for a Healthy Summer, CDC: <https://go.unl.edu/cdc-summer>
- Six Ways to Ruin Your Summer Fun, CDC: <https://blogs.cdc.gov/publichealthmatters/2019/07/six-ways>