

CÓMO MOVERSE CON SU HIJO



¿MOVERSE?

Para un desarrollo sano

Sin duda, sabe que la actividad física es importante para la salud de su hijo. Un niño que se mueve lo suficiente estará más tranquilo, dormirá mejor y tendrá mayor apetito. A través del juego y del movimiento, desarrollará mayor confianza en sí mismo, expresará sus emociones y entablará relaciones. Como los estudios científicos confirman, con el movimiento, los niños se vuelven más hábiles y corren menos riesgo de lastimarse. La actividad física de manera regular es buena para los huesos, el corazón y el peso, además de favorecer el aprendizaje (p. ej.: la adquisición del lenguaje).

Los niños necesitan moverse

Los niños rara vez aguantan mucho tiempo quietos y dan la impresión de que no paran de moverse. No obstante, la condición física de los niños ha empeorado en los últimos años. Esta tendencia, en gran medida, no depende de nuestra voluntad y es, principalmente, una consecuencia de nuestro estilo actual de vida: un día a día ajetreado, apenas caminamos o vamos en bicicleta, nos pasamos el día sentados, estamos siempre delante de la pantalla (televisor, teléfono, etc.) y nuestro entorno no favorece el movimiento (parques alejados, calles peligrosas o vecinos que se quejan por el ruido). Sin embargo, la necesidad de movimiento es innata en los niños e incluso los movimientos más simples son beneficiosos para ellos.

¿Cómo ayudar a su hijo?

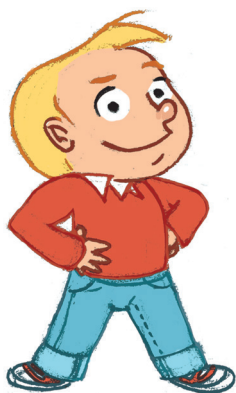
En las siguientes páginas, le damos sugerencias que le ayudarán a favorecer la actividad física de su hijo en el día a día. Use su fantasía y la de su hijo para completar estas ideas.



NECESITO MOVERME PARA...



... ser fuerte y ágil



... adquirir confianza
en mí mismo

Mis padres me ayudarán si:

- » me dan autonomía (vestirme solo, recoger, etc.).
- » me incitan a caminar en lugar de recurrir a la sillita.
- » me escuchan y me toman en serio.
- » me enseñan las normas y los límites.
- » me ofrecen un entorno seguro.



... expresarme

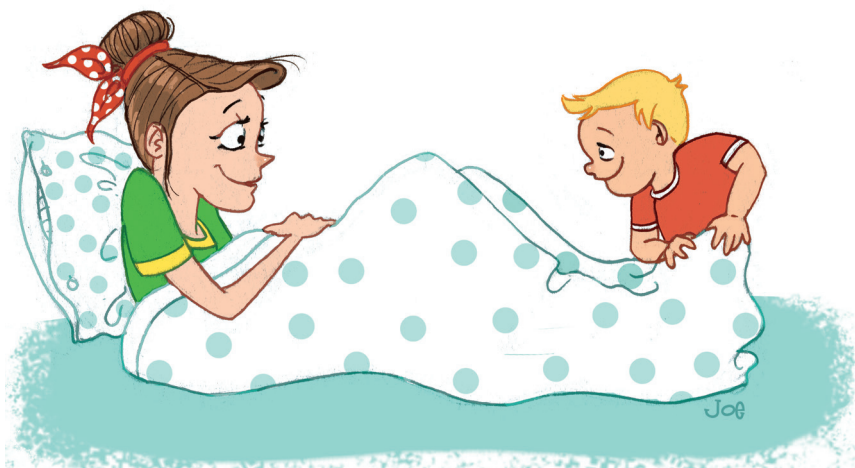


... jugar libremente



... conocer mis límites y
lastimarme menos

¿CÓMO MOVERSE SIN MOLESTAR?



El gato y el ratón

Escóndase bajo el edredón.
¿Encontrará su cuerpo el niño?

variante

Inviertan los papeles y deje que su hijo adivine la parte del cuerpo que ha encontrado.

Todos a dormir

Anime a su hijo a que acueste a sus muñecos a la hora de dormir o que aparque los coches en el garaje.

variante

El peluche preferido de su hijo puede ejercer de su ayudante.

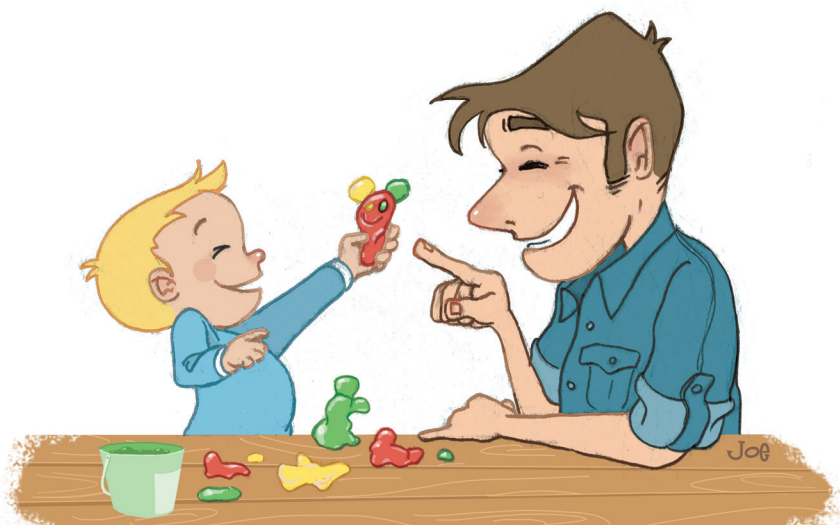


El pequeño escultor

¿Ha jugado su hijo alguna vez con plastilina? Descubran juntos todo lo que se puede hacer con ella.

variante

Estimule su destreza e imaginación y creen juntos animales u objetos.



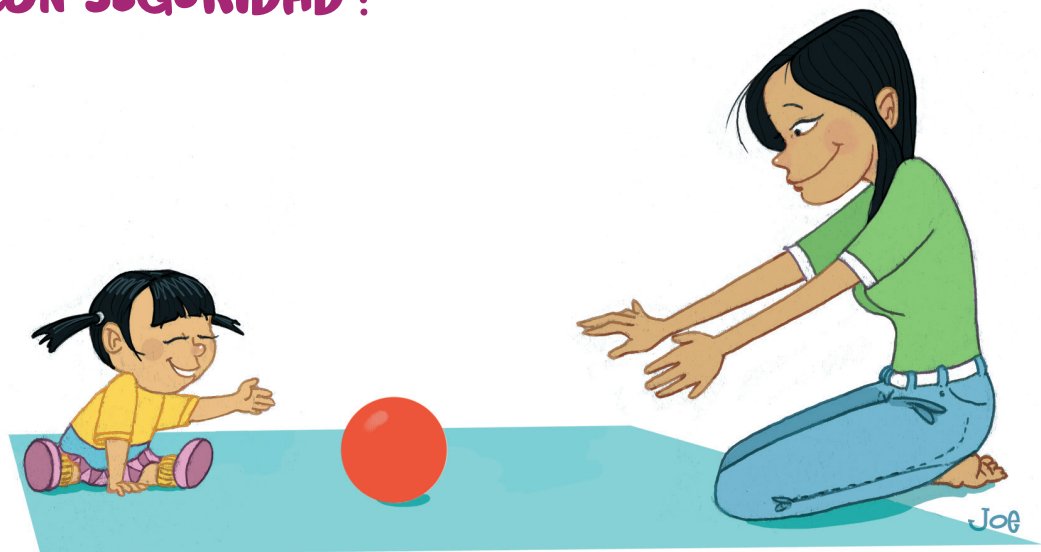
¿MOVERSE CON SEGURIDAD?

Pasar la pelota

Pásense la pelota el uno al otro.

variante

Hagan lo mismo al aire libre pero de pie.



¿Qué animal soy?

Imite animales (tigre, conejo, caballo, tortuga) al reproducir sus sonidos y sus movimientos (saltar, reptar, etc.).

variante

Expresa también emociones (felicidad, tristeza, rabia) al imitar a los animales.

Recorrido de aventura

Construya con su hijo un recorrido en el salón con la ayuda de sillas, mesas, almohadas, cartones, etc.



¿MOVERSE CON MAL TIEMPO?

Bailemos juntos

Encienda la radio o ponga música que incite a moverse y baile con su hijo.

variante

Para aprender a hablar, las canciones acompañadas de gestos le ayudarán mucho a su hijo.



En coche

Agarre a su hijo de las manos e imite un coche que va tomando curvas.

variante

Sus dedos representarán los controles del coche (el contacto, la bocina, los intermitentes, etc.).

Escapada en la naturaleza

Póngale un chubasquero y unas botas de agua a su hijo y vayan a pasear.

variante

Ayude a su hijo a descubrir nuevas sensaciones. Caminen por suelos de distintos materiales o por encima de troncos de árboles.



MOVERSE PARA GASTAR ENERGÍA

En el parque

En el parque, motive a su hijo a trepar, tirarse por el tobogán y jugar con otros niños. Permanezca cerca para que no tenga ningún accidente.

variante

Enseñe a su hijo a chutar la pelota y corran juntos detrás de ella.



Construcción de torres

Con cartones de zapatos, por ejemplo, construya una torre con su hijo para luego destruirla. Vuelvan a construirla y que la destruya de nuevo.

¡Pican, pican Los mosquitos!

Al aire libre, imite a un mosquito y persiga a su hijo para picarle y hacerle cosquillas.

variante

Inviertan los papeles.



MÁS INFORMACIÓN

En www.paprica.ch, encontrará material informativo como folletos, vídeos, etc. con otros consejos, ideas sobre juegos y sugerencias (página web en francés).



RECOMENDACIONES



ACTIVIDAD FÍSICA

Los pequeños de la casa deberían realizar actividad física de distinta intensidad durante al menos 180 minutos al día (jugar al aire libre, gatear, caminar, etc.). El tiempo de actividad se puede distribuir durante todo el día.

Aquí encontrará más información al respecto: www.hepa.ch

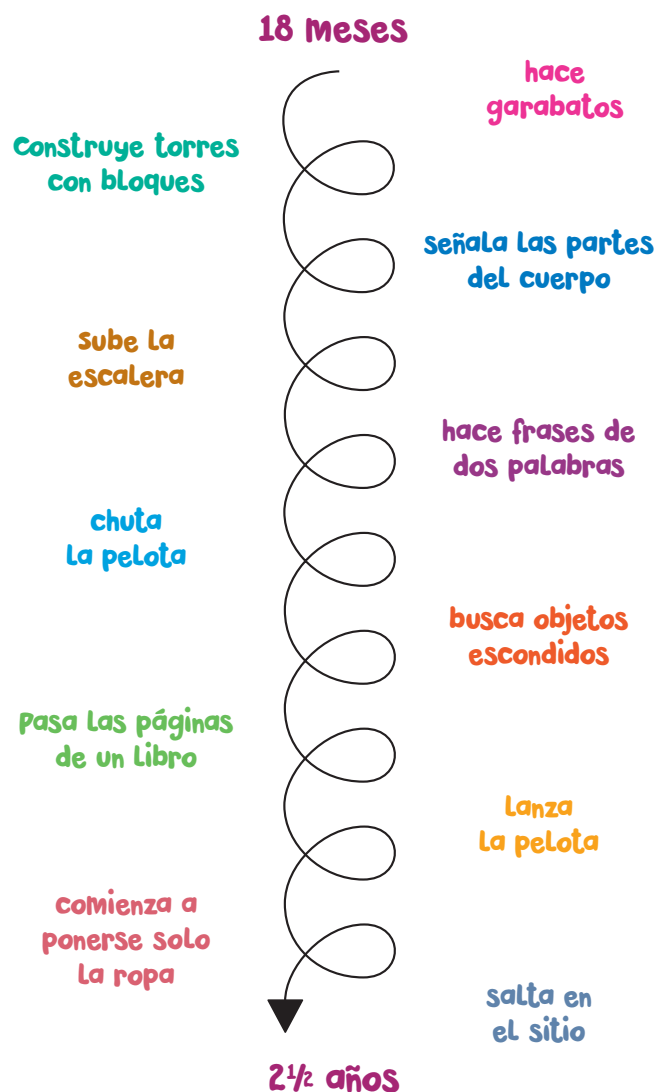


ACTIVIDADES SEDENTARIAS

Reduzca al mínimo el tiempo dedicado a las actividades sedentarias, por ejemplo, el tiempo que el niño pasa delante de una pantalla (televisor, móvil, ordenador, tableta, etc.).

Aquí encontrará más información al respecto: www.jugendundmedien.ch

NIVELES DE DESARROLLO



PIE DE IMPRENTA

// AUTORES

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Desarrollado en estrecha cooperación con el Área de Psicomotricidad de la Escuela Superior de Trabajo Social de Ginebra (HETS) y la Universidad de Ciencias Aplicadas de Ginebra (HES-SO):
A-F. Wittgenstein Mani, catedrática, HES
C. Blanc Müller, docente, HES
M. De Monte, docente, HES
M. Lecoultré, estudiante
L. Ney, estudiante

// ILUSTRACIONES

Joël Freymond

// DISEÑO

Tessa Gerster

// REDACCIÓN

1.ª edición de 2014

Edición revisada en 2022

// REVISIÓN/ADAPTACIÓN

Dr. med. Lise Miauton Espejo

Dr. Jérôme Spring

Laura Beauverd

Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire
Vaudois (CHUV), Département femme-
mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance