

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...



... descubrir los objetos
y adquirir autonomía



... comunicarme
con gestos

Mis padres me ayudarán si:

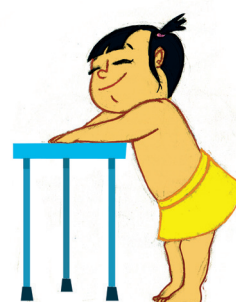
- » me ofrecen un espacio seguro por donde yo pueda moverme libremente.
- » hacen cosas primero para que yo las imite y aprenda a hacerlas solo.
- » me dan tiempo para que pueda evolucionar a mi ritmo.
- » me motivan y apoyan cuando lo necesito.



... aprender a gatear,
desplazarme, ponerme
de pie y caminar



... descubrir un entorno
cada vez más grande



... aprender a controlar
mi postura y movimientos

¿MOVERSE EN UN ENTORNO SEGURO?



Arrastrarse por la alfombra

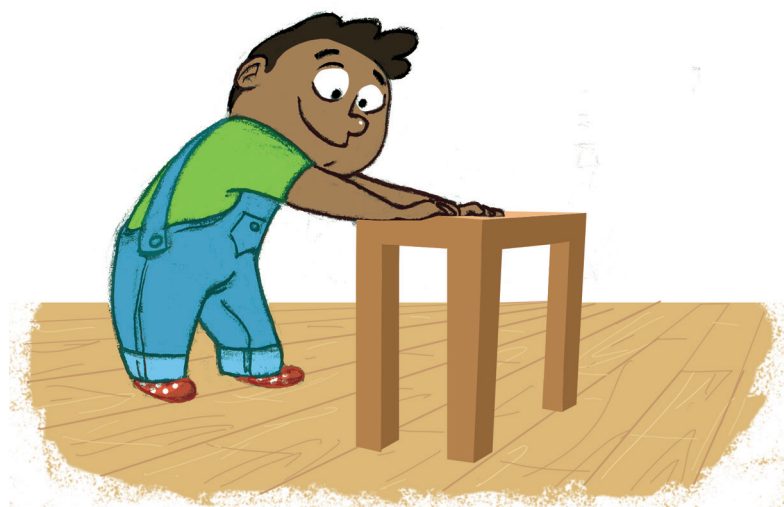
Coloque objetos por la alfombra fuera del alcance de su hijo y anime a gatear o arrastrarse por la alfombra para agarrarlos.

variante

Bajo su atenta mirada, déjelo ahora descubrir solo los objetos.

Ciempíes

En la naturaleza, manos y pies al aire, su hijo puede descubrir con usted nuevas sensaciones y nuevas materias.



Primeros pasos

Aparte cualquier objeto inestable para que su hijo pueda dar sus primeros pasos y recorrer la estancia agarrado a los muebles.

variante

Colóquese en medio para que su hijo tenga que treparlo o rodearlo.

¿MOVERSE CON MAL TIEMPO?

Un elefante se balanceaba

Coloque a su hijo en el regazo y balanceéese mientras canta «Un elefante se balanceaba sobre la tela de una araña. Cuando veía que no se caía fue a llamar a otro elefante...».

variante

Balanceéese más rápido o más despacio y use otra canción.



Clic, Clac, Cloc

Bajo la protección del plástico de la lluvia de la sillita, su hijo disfrutará escuchando el sonido de las gotas de lluvia.

variante

Saque al niño de la sillita y déjele caminar un par de pasos bajo la lluvia.



El coche de carreras

A los niños les encanta empujar el cesto de la ropa tanto con la tapa como dado la vuelta.

variante

Sujete bien el cesto de la ropa para que su hijo pueda meterse en él. Cuando esté sentado, juegue con él a que es un coche de carreras.

¿MOVERSE CUANDO NO HAYA MUCHO TIEMPO?

Pequeño Masterchef junior

Cuando cocina, a su hijo le encanta imitarlo con su cocinita y utensilios de cocina de juguete (cuchara de madera, cajas de plástico, etc.).



Diversión en la bañera

Durante el baño, enseñe a su hijo a hacer olas, a soplar la espuma, etc.

variante

Déle una botella de plástico o una taza a su hijo para que la llene de agua, la vacíe o trasvase el agua de un sitio a otro.

Canción Infantil

Mientras cambia el pañal de su hijo, cántale o represente una canción de tal forma que le pueda imitar.

variante

Nombre las partes del cuerpo y vaya señalándolas (en su propio cuerpo o en el de su hijo).



¿MOVERSE EN POCO ESPACIO?

Mi cabaña de cartón

Construya una cabaña a su hijo con una caja de cartón para que se pueda meter en ella.

variante

Juegue al escondite en torno a la cabaña de cartón.



EL MÚSICO

Fabrique instrumentos musicales, por ejemplo, meta piedras en una botella de plástico y séllela con celo para crear unas maracas o haga un tambor con una caja de latón.

La torre de Pisa

Con cubos, su hijo hará sus primeras construcciones.

variante

Ayude a su hijo a construir un castillo o una torre que pueda destruir.



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 puede distribuirse 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. (Evite dejar a su hijo demasiado tiempo en el portabebés o en la hamaca cuando esté despierto). No se recomienda exponer a los niños pequeños o bebés a las pantallas (televisor, móvil, ordenador, tableta). 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
E. Palardy, estudiante
I. Giroudeau, estudiante
L. Curinier, 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