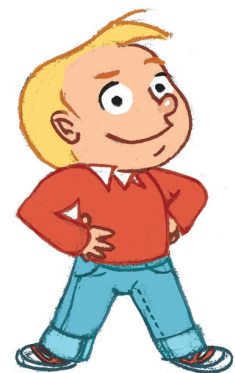


## NECESITO MOVERME PARA...



... 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

## MÁS INFORMACIÓN

En [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch), encontrará material informativo como folletos, videos, 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](http://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](http://www.jugendundmedien.ch)

### 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. Lecoultre, estudiante  
L. Ney, estudiante

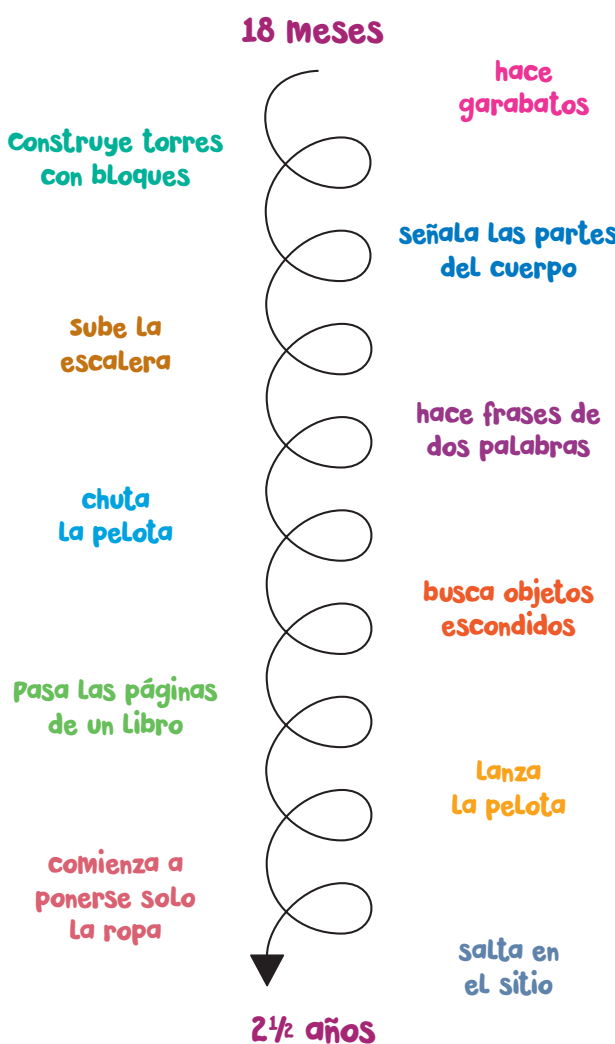
// ILUSTRACIONES  
Joël Freymond

// 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

## NIVELES DE DESARROLLO



Spanisch  
Espagnol  
Spagnolo

# CÓMO MOVERSE CON SU HIJO



unisanté  
Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne

CHUV  
Département femme-mère-enfant

pédiatrie suisse  
L'organisation professionnelle de la pédiatrie

h e t s  
Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

canton de  
vaud

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## ¿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.





## ¿CÓMO MOVERSE SIN MOLESTAR?



### El gato y el ratón

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

#### variante

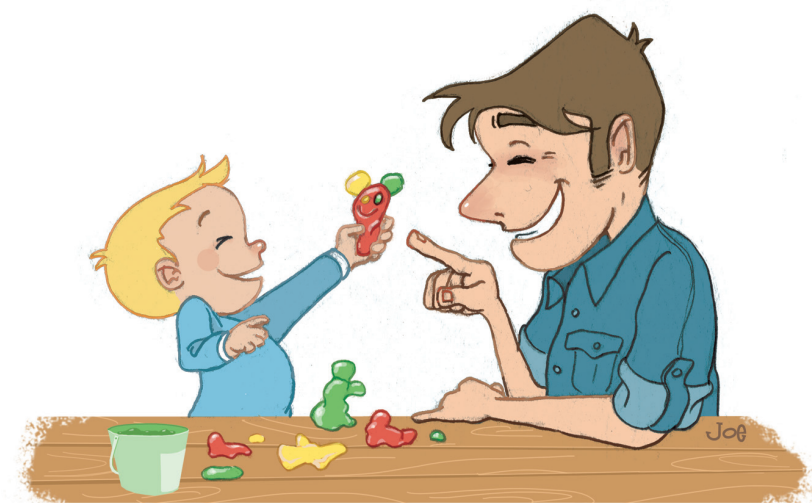
Inviertan los papeles y deje  
que su hijo adivine la parte del  
cuerpo que ha encontrado.

### 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.

