

## NECESITO MOVERME PARA...



... desarrollar mi personalidad

### Mis padres me ayudarán si:

- » me alientan a expresar mis ideas y a desarrollar mi imaginación.
- » procuran que esté en contacto con otros niños de mi edad.
- » me ayudan a seguir instrucciones y normas.
- » me dan la oportunidad de aprender a hacer las cosas por mí mismo.
- » me sacan a jugar a la calle aunque no haga buen tiempo.



... mejorar mi movilidad y controlar mi energía



... conocer mi cuerpo y volverme más ágil con las manos



... conocer a otros niños



... aprender y comprender el mundo que me rodea

## 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 niños entre 2 años y medio y cuatro años deberían practicar al menos 180 minutos de actividad física cada día. Como mínimo durante una hora de ese tiempo, deberían poder desfogarse de verdad (jugar al aire libre, correr, saltar, 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. Se debe limitar el tiempo de exposición a pantallas (televisor, móvil, ordenador, tableta, etc.) y, durante ese tiempo, los niños deben permanecer acompañados de un adulto. Aquí encontrará más información al respecto: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

- » Trepas, levantarse, mantenerse firme, escalar
- » Mantener el equilibrio
- » Lanzar y atrapar
- » Saltar (hacia arriba, hacia abajo)
- » Deslizarse (tobogán), moverse sobre ruedas
- » Balancearse, movimientos rítmicos, de vaivén
- » Rodar, dar vueltas, hacer piruetas
- » Utilizar la fuerza
- » Flotar en el agua, controlar las caídas y la sensación de caída libre
- » Buscar situaciones con riesgo y superarlas
- » Correr y poner a prueba sus límites hasta un cansancio sano
- » Practicar poses y mostrarlas



# 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 ajetreando, 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.





## ¿MOVERSE CUANDO NO HAYA MUCHO TIEMPO ?



### Bailemos juntos

Escoja una música que le guste y baile con su hijo.

#### variante

Alterne los ritmos y estilos de música.

### Ayudar a mamá y papá

Propóngale a su hijo ayudarlo a ordenar la compra. Podrá colocar objetos de diferentes tamaños y pesos en su lugar.

#### variante

Deje que le ayude a limpiar la casa.



### ¡saltar y dejarse caer!

Su hijo puede dejarse caer sobre un montón de cojines o darse la voltereta sobre la alfombra.

#### variante

Agarre las manos de su hijo para ayudarlo a saltar en la cama.

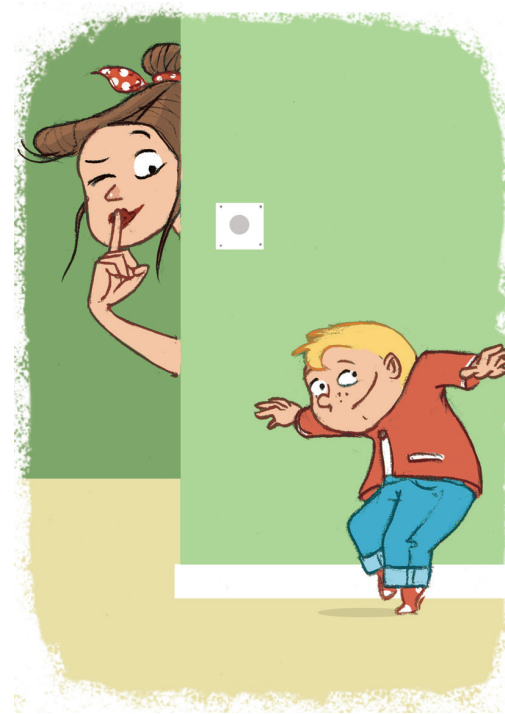
## ¿ CÓMO MOVERSE SIN MOLESTAR ?

### Disfrazarse

Llene un saco o una caja con prendas que sean demasiado grandes para su hijo (p. ej.: sombreros, toallas, ropa y zapatos).

#### variante

Anímele a que vista con esas prendas a sus muñecos.



### Escondite silencioso

Juegue al escondite con su hijo dentro de la casa.

#### variante

Juegue al escondite en la calle con otros niños.



### Cuidado con Los cocodrilos

Marque en el suelo un camino entre dos líneas (cinta adhesiva, cuerda, ramas, etc.). En el caso de pisar fuera del camino que se ha marcado, caemos al agua.

#### variante

Caminen en fila india. El que vaya primero hace movimientos y el otro le imita.

## ¿ DEMASIADO CANSADO PARA MOVERSE ?

### La cueva o La cabaña

Cubra una mesa o unas sillas con un mantel para construir una cueva o una cabaña. El niño podrá imaginarse una historia mientras se encuentra en el interior.

#### variante

Al aire libre, use piedras o ramas para marcar los límites de la cabaña.



### El mundo de Los objetos

Dele al niño objetos con los que pueda jugar (cesta de la roja, cartones, periódicos, etc.).

#### variante

Con las páginas del periódico, haga pelotas para que las enceste en la papelera. Cree también espadas de papel.



### Dibujar y colorear

Dibuje con su hijo.

#### variante

Dibuje un animal y deje que su hijo lo copie en otro papel.

## ¿ MOVERSE PARA GASTAR ENERGÍA ?

### A galope, caballito

Ponga objetos por el suelo a modo de obstáculos para que su hijo los salte como si fuera a caballito.

#### variante

En la calle, su hijo puede escalar y saltar de un pequeño muro, unos escalones o un banco.



### Recogida

Recoja lo que la naturaleza le ofrezca: piedras, hojas, castañas, etc.

#### variante

Golpee las castañas entre sí para hacer ruido o guárdelas en un recipiente.

### Jugar a fútbol

Vaya a jugar a fútbol con su hijo.

