El encanto de los momentos cotidianos: niños activos

ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime

Los primeros tres años de vida son una etapa de rápido crecimiento, pero también de arduo trabajo para los niños. El desarrollo físico casi siempre sigue un orden predecible. La mayoría de los bebés se voltean antes de sentarse, se sientan antes de gatear y gatean antes de caminar. Todo esto en solo unos cuantos meses. ¡Imagínese el esfuerzo tan grande que hacen para lograrlo! Observe a su niño y se dará cuenta de que siempre está moviéndose. ¿Cómo podemos aprovechar esa energía natural que tienen los niños?

A continuación se presentan algunas recomendaciones basadas en estudios del desarrollo infantil que podrían serle útiles.

En los primeros meses:

- Ponga un objeto delante de su bebé y mueva el objeto de un lado a otro para que lo siga con la mirada.
- Ponga a su bebé boca abajo sobre una manta en una superficie firme como el piso. Para entretenerlo, coloque un objeto atractivo delante de él para que se estire y trate de alcanzarlo
- Jueguen "palmas palmitas" o "tortillitas de manteca" mientras le ayuda a aplaudir.
- Baile con el bebé en brazos y muévanse al ritmo de la música. O mézalo al son de "Dos elefantes se balanceaban..."

Para facilitar el desarrollo de la motricidad fina o los músculos pequeños:

- Cuando empiece a comer alimentos sólidos, dele trocitos pequeños y anímelo a alimentarse solo mientras usted lo supervisa. Le gustará sentir que puede hacerlo sin ayuda.
- Si hay cubiertos en la mesa y su niño se interesa por ellos, deje que trate de usarlos.

- Los más grandecitos pueden jugar con plastilina, crayones o pinceles para dibujar o pintar.
- Toquen un "tambor." Podrían usar una caja o recipiente de plástico.

Para promover la actividad física de los niños de 2 a 5 años:

- Dele bloques y cajas grandes para apilar y papel para romper.
- Practiquen subir y bajar las escaleras juntos. Cuando lo haga con un poco más de confianza, deje que brinque dos escalones y caiga sobre los dos pies juntos.
- Consiga un lugar seguro para que su niño corra y salte.
- Diviértanse al aire libre. Treparse al tobogán o los columpios o al sube y baja resulta muy divertido.

© 2016, CERO A TRES. Todos los derechos reservados.

Para estimular la actividad física mientras explora cómo hacer cosas solo:

- Salgan afuera a jugar fútbol y tírele una pelota para que lo ataje o lo pateé dentro de un arco
- Pídale a su hija que baile hasta que pare la música y se quede "congelada."
- Salten con la cuerda e invítelo a saltar mientras cuentan los números o cantan canciones divertidas.

La actividad física diaria no solo es divertida para los niños sino que promueve la buena salud. Después de ver el video, ***El encanto de los momentos cotidianos: niños activos*** y leer esta hoja informativa, podría discutir las siguientes preguntas con otros padres, alguna persona de confianza o alguien que conozca bien a su hijo:

- ¿Qué prácticas de salud le enseñaron en su familia cuando era pequeño?
- ¿Cómo fomenta el desarrollo físico de sus niños?
- ¿Hay algo que le preocupa del desarrollo de su niño? ¿Tiene confianza para pedir ayuda a otras personas que conozcan los detalles del sistema de salud local?
- Por último, recuerde que todos los niños se desarrollan a su propio ritmo. Por ejemplo, unos caminan más tarde que otros. Consulte con su proveedor de salud si tiene alguna preocupación o duda.

Otros recursos que pueden consultar:

Los invitamos a consultar folletos, videos y materiales informativos de CERO A TRES para profundizar sus conocimientos sobre aprendizaje y desarrollo infantil.

Visite: www.zerotothree.org/es

- El desarrollo de su bebé: de 0 a 3 meses, de 3 a 6 meses, de 6 a 9 meses, de 9 a 12 meses, de 12 a 15 meses, de 15 a 18 meses, de 18 a 24 meses, de 24 a 30 meses, de 30 a 36 meses www.zerotothree.org/resources/992-ninos-activos
- Hablemos de... El desarrollo físico y la salud eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol/esp-ehs/docs/hd-fisico.pdf

© 2016, CERO A TRES. Todos los derechos reservados.