



PAPRICA
PETITE ENFANCE
 PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
 IN PRIMARY CARE

Spanisch
 Espagnol
 Spagnolo

CÓMO MOVERSE CON SU HIJO

4 a 6
 años



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.



NECESITO MOVERME PARA...



... controlar mis movimientos y mi equilibrio

Mis padres me ayudarán si:

- » intentan que juegue tanto en interiores como al aire libre con otros niños.
- » me dan la oportunidad de correr, trepar, saltar, etc.
- » me dan tiempo para que pueda vestirme solo.
- » me dan la oportunidad de pintar, colorear, hacer manualidades, etc.
- » me dejan participar en las conversaciones.
- » me animan a ser paciente y escuchar.



... Mejorar la motricidad fina



... ubicarme en el espacio y en el tiempo



... estar atento en la escuela



... saber jugar en grupo

¿MOVERSE CUANDO NO HAYA MUCHO TIEMPO?



Globos

Infle un globo. El niño deberá golpear el globo para que se quede en el aire sin que toque el suelo.

variante

Juegue al aire libre con un globo o con pompas de jabón.

Ayuda en la cocina

Pídale a su hijo que le ayude a preparar un aperitivo o la comida. También puede mezclar los ingredientes de una tarta o cortar la fruta en trozos para una macedonia.



Piruetas y volteretas

Coloque un colchón en el suelo y deje que su hijo haga piruetas y volteretas.

Cuidado: Cuando su hijo se dé la voltereta, debe llevar la barbilla hacia el pecho.

¿MOVERSE EN POCO ESPACIO?

Juegos de construcción

Propóngale a su hijo construir la torre más alta posible con diferentes objetos (cajas de plástico herméticas, cartones de leche vacíos, etc.).

variante

Construya una casa para las muñecas o un garaje para los coches.



No tocar el suelo

Juegue con su hijo a desplazarse por la casa sin tocar el suelo, p. ej.: saltando entre dos alfombras, de silla en silla o pasando por encima del sofá, etc.

variante

En el exterior, intente no pisar las líneas que se encuentran en el suelo.

Las estatuas musicales

Con cajas de plástico y una cuchara de palo, toque la batería mientras su hijo baila.

Cuando pare la música, su hijo debe quedarse quieto como una estatua.

Después, inviertan los papeles.

variante

Toque más alto o más bajo, más rápido o más lento. Bailen sin hacer ruido.



¿MOVERSE CON MAL TIEMPO?

¡Intruso descubierto!

Coloque objetos de la casa en sitios donde no deban estar (el champú en la cocina, la pimienta en el baño, etc.). Pida a su hijo que encuentre a estos «intrusos» y los coloque en el sitio correcto.

variante

Inviertan los papeles.



Disfrazarse e inventar historias

Con ropa, bufandas, objetos, su hijo podrá disfrazarse e inventar historias de reyes, princesas y caballeros.

¡Que viene el Lobo!

Marque un pequeño espacio con cinta adhesiva en el suelo. El lobo (usted) intente entrar en la casa mientras su hijo se lo impide.

variante

Inviertan los papeles.



¿MOVERSE PARA GASTAR ENERGÍA?

Saltar a la comba

Recree olas o una serpiente con una comba en el suelo e incite a su hijo a saltar por encima.

variante

Su hijo puede intentar atrapar la comba con sus pies.



Atrapa la pelota

Una pelota para tres jugadores (o más). Dos jugadores se pasan la pelota. El tercero estará en el medio y tendrá que intentar atraparla. Si lo consigue, la persona que la ha lanzado va a parar al medio y es su turno para atraparla.



Casa

Un niño debe atrapar a los demás. En cuanto toque a otro, ese será al que le toque perseguir al resto. Los niños deben correr para evitar que los atrapen o ponerse a salvo en «casa».

variante

Los jugadores deben desplazarse con una mano en la rodilla, hombro, etc.



Consejo Su hijo ya tiene edad para comprender en qué situaciones (y con qué condiciones) podrá jugar, alborotar y moverse. Puede ponerle límites y condiciones (p. ej.: no se puede saltar en el colchón salvo que se lo coloque en el suelo).

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 niños entre cuatro y seis años deberían realizar actividad física durante más de una hora al día. Necesitan actividades que estimulen el movimiento como ir en bici o monopatín, jugar a la pelota, pasear por el bosque, etc. Aquí encontrará más información al respecto: www.hepa.ch

ACTIVIDADES SEDENTARIAS



Se recomienda evitar trayectos largos sedentarios (por ejemplo, en el coche). También se debe reducir al mínimo el tiempo que el niño pase sentado en interiores. Asimismo, 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

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

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

// 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