

Una sugerencia en la dirección correcta

“Descubrimiento guiado” es una forma útil de enseñar distintas habilidades durante la primera infancia. El descubrimiento guiado implica hacer una serie de preguntas a los niños, y darles sugerencias para que descubran la mejor manera de ejecutar ciertos movimientos.

Por ejemplo, una serie de preguntas sobre el lanzamiento de una pelota puede estimular al niño a descubrir cómo tirar la pelota más lejos. Las preguntas podrían incluir: “¿Llega más lejos la pelota cuando la tiras con una mano o con las dos?” “¿Cuál pelota es la que llega más lejos?”, y “¿Es más fácil tirar la pelota lejos cuando estás parado quieto o cuando vas corriendo?”

Otro ejemplo de descubrimiento guiado podría involucrar preguntas sobre cómo mantener el equilibrio en superficies desiguales. Las preguntas podrían incluir: “¿De qué largo tienes que dar los pasos para mantener el equilibrio?”, “¿Dónde debes poner los pies?”, “¿Dónde debes mirar mientras caminas?” y “¿Te pueden ayudar los brazos?” Entre cada pregunta debe haber tiempo suficiente para que el niño piense en posibles respuestas.

En el descubrimiento guiado, las preguntas están destinadas a **llevar**, más que a **dirigir** a los niños a explorar más lo que son capaces de hacer.

“El descubrimiento guiado implica ... y darles sugerencias”



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Español (Spanish)



Desarrollo de las destrezas motoras

Developing movement skills



Australian Government
Department of Health and Ageing

La mayoría de los niños realmente disfrutan del juego activo. Los padres pueden aprovechar este entusiasmo natural para ayudar al niño a mejorar sus habilidades y la confianza en sí mismo para mantenerse activo.

Desarrolle las habilidades del niño sugiriéndole movimientos, y alentándole a probar cosas nuevas. Las destrezas motoras básicas, tales como caminar y lanzar, conforman los cimientos para realizar actividades más complejas posteriormente. Los niños necesitan sentirse seguros al explorar nuevas formas de moverse. Busque oportunidades de mejorar lentamente lo que su niño ya es capaz de hacer.



Iniciación inteligente al movimiento

Todas las habilidades físicas pueden mejorarse mediante el uso de estímulos muy básicos, y agregando lentamente tareas que constituyan un mayor desafío. Empiece con las tareas más sencillas, por ejemplo:

- Dos piernas ofrecen más equilibrio que una, por lo tanto, hay que probar saltar, antes que brincar con un solo pie.
- Tirar, pegar o patear una pelota lo más lejos posible (distancia) es más fácil que tirar la pelota hacia un blanco (precisión).
- Las pelotas grandes, livianas y lentas (tales como las de playa o los globos) son a menudo más fáciles de patear y pegarles que las pelotas más pequeñas.

Movimientos con la parte superior del cuerpo

Entre los ejemplos tenemos *construir*, *pegar* y *escarbar*.

Empiece por estimular al niño a:

- *construir* con objetos grandes y livianos, tales como cajas de cartón o baldes
- *pegarle* a pelotas de playa grandes estacionarias o a una bola de papel
- *escarbar* dentro de cajas de bufandas/pañuelos para el cuello o de lana.

Pase luego a estimular al niño a:

- *construir* con objetos pequeños y grandes, tales como cajas, palos o bloques
- *golpear* con una mano, y luego con la mano opuesta
- *cavar* la tierra o arena con palas o envases viejos.

Movimientos con la parte inferior del cuerpo

Como ejemplo tenemos *saltar*, *patear* y *caminar*.

Empiece por estimular al niño a:

- *saltar* en el mismo lugar, al compás de la música, o sobre líneas hechas con tiza
- *patear* pelotas grandes estacionarias de inflar o envases plásticos vacíos
- *caminar* sobre distintas superficies o alrededor de distintos objetos.

Pase luego a estimular al niño a:

- *saltar* por sobre o alrededor de objetos, por una distancia más larga
- *patear* usando cualquiera de las dos piernas, para distancias más largas o a mayor altura
- *caminar* en distintas direcciones y a distintas velocidades, o en puntillas.

Movimientos con todo el cuerpo

Como ejemplos tenemos *bailar*, *trepas* y *equilibrarse*.

Empiece por estimular al niño a:

- *bailar* con música variada, con distintos sonidos y ritmos
- *trepas* sobre muebles, almohadas o a través de aros
- *equilibrarse* entre líneas hechas con tiza, dentro de un aro o sobre piedras lisas.

Pase luego a estimular al niño a:

- *bailar* con objetos como serpentinatas, o aprender secuencias de baile
- *trepas* por sobre cajas, o arriba y abajo, trepando marcos y cuerdas
- *equilibrarse* sobre tablones, en una pierna o con los brazos en el aire.

Los niños no necesitan juguetes caros para ayudarles a desarrollar sus destrezas motoras: usar artículos cotidianos puede ser una forma divertida y barata de practicar sus habilidades. Las destrezas motoras de los niños se pueden mejorar con la ayuda de estímulos positivos y sencillos, y con mucho tiempo para mantenerse activos.

