

El rol de los adultos

Servir de modelo de un estilo de vida activo es tan importante como dar al niño tiempo, espacio y materiales para jugar. Los niños aprenden observando, escuchando y copiando lo que sucede a su alrededor. Sea activo/a en su propia vida, y demuestre a los niños que piensa que esto es importante y divertido. Cuando el niño le vea activo/a, frecuentemente deseará participar o probar las mismas actividades y movimientos que usted.

No siempre precisa usted involucrarse en el juego de su niño. Sin embargo, necesita supervisar, especialmente si los niños están jugando con nuevos objetos o en espacios de juego desafiantes. Lo importante es que el niño se sienta bien con lo que puede hacer cuando está activo. El entorno familiar desempeña un papel crucial en ayudar a los niños a disfrutar de la actividad física y, a veces, usted será el compañero de juego favorito de su niño, especialmente durante sus primeros meses de vida. Es importante que exprese sus elogios y aliento para explorar nuevas formas de moverse usando una voz positiva. Demuestre a su niño que usted también disfruta de ser activo/a.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Español (Spanish)



El rol de los padres en el juego infantil activo

The role of parents in children's active play



Australian Government
Department of Health and Ageing



Aun antes de que su niño pueda caminar o hablar, brindarle oportunidades de moverse libremente e interactuar con la gente conforma la base para habilidades físicas, sociales e intelectuales de por vida.

El movimiento libre y el juego dirigido por el niño mismo constituyen su mejor forma de actividad física. Proporcionar al niño numerosas oportunidades de inventar sus propios juegos y actividades, es una forma grata y apropiada para que el niño aprenda y crezca.

Ofrecimiento de opciones de juego activo

Todas las destrezas motoras básicas, tales como lanzar, saltar, correr, bailar y equilibrarse, se pueden explorar con objetos sencillos para jugar, tales como cajas, aros, cachivaches (cacharros), escobas, troncos y neumáticos. No es preciso que los objetos para jugar sean siempre juguetes: hacer artículos de juego junto con su niño, utilizando objetos cotidianos, puede ser una forma de actividad divertida y barata para realizar juntos. Los espacios de juego corrientes tales como patios traseros, óvalos, barro y árboles caídos ofrecen también experiencias de carácter único y pasan a ser preciados recuerdos.

Si su niño cuenta con un espacio reducido para jugar, o si usted no tiene patio, piense en formas creativas para que el niño sea activo. Por ejemplo, organice los artículos de juego en forma diferente, o introduzca nuevos objetos a intervalos regulares y mézclelos con los objetos favoritos. Es también importante que incluya a los parques o alguna otra área exterior cercana, siempre que sea posible.

Adquiera el hábito de “inducir” al niño a probar distintas formas de moverse, para ayudarle a mejorar sus habilidades y la confianza en sí mismo. Se puede “inducir” a los niños a cambiar:

- *Cómo* pueden mover el cuerpo (“¿Con cuánta rapidez puedes...?”)
- *Dónde* pueden mover el cuerpo (“¿Puedes hacer eso de lado?”)
- *Qué* pueden mover en el cuerpo (“¿Puedes hacer esto con una pierna?”)
- *Con quién* pueden moverse (“¿Pueden hacer eso juntos ustedes dos?”)

Cómo planear experiencias positivas de juego activo

Planear el juego activo regular no requiere viajar lejos o gastar mucho dinero en actividades o artículos de juego. Un niño puede sacar de todos modos el mejor provecho de estar activo cuando se le dan se le dan objetos para jugar de bajo costo, y mediante el uso creativo de espacios de juego de la localidad.

Aliente a su niño a organizar su propia área de juego y seleccionar con qué jugará, entre una serie de artículos sencillos de juego activo. Algunos niños pueden estar activos por horas con un solo objeto para jugar, en tanto que otros necesitan ideas para mantenerse interesados. El ritmo de la actividad puede oscilar desde acciones livianas (tales como construir o jugar en el suelo) hasta acciones vigorosas (tales como correr y saltar). Observando jugar al niño se puede saber cuándo estimularlo para que incremente su movimiento.

