

Manténgase activo todos los días

Las experiencias de juego activo que son dirigidas por los niños les permiten descubrir lo que su cuerpo puede hacer, ser creativos, y disfrutar de ser activos, sin la dirección de los adultos. Tener artículos de juego sencillos disponibles permite a su niño aumentar y explorar habilidades de movimiento en diversas maneras. Por ejemplo, el lanzamiento no siempre tiene que ser con una pelota, las habilidades para lanzar pueden ser exploradas utilizando pelotas de playa grandes, pequeños sacos rellenos de frijoles (porotos) y pompones. Coleccione una variada gama de artículos de juego de distintos tamaños, colores y texturas para que su niño construya, pegue, sacuda, lance, pateo o baile con ellos. Esto hace más divertido el ser activo, sin gastar mucho dinero.

Ideas para experiencias de juego activo que pueden tener lugar adentro o afuera de los espacios de juego:

- Escarbar en un montón de hojas.
- Jugar a disfrazarse o bailar con música.
- Construir con cachivaches (cacharros), trozos de madera o cajas viejas.
- Saltar o correr alrededor de una trayectoria con obstáculos.
- Crear una nave espacial con una caja de cartón.
- Saltar dentro y fuera de aros.

Para el desarrollo saludable de los lactantes (desde el nacimiento hasta un año), la actividad física, especialmente el juego supervisado en el suelo, en entornos seguros, debe estimularse desde el nacimiento.



La importancia del juego activo

The importance of active play





Es tarea de su niño ser activo todos los días . El aprendizaje y crecimiento que se adquiere siendo activo es importante para desarrollar importantes habilidades sociales, lingüísticas, emocionales e intelectuales. Puede tener también un impacto directo sobre la habilidad del niño de afrontar las situaciones y desafíos que encontrará más tarde en la vida.

Durante la primera infancia, la actividad física puede involucrar el juego “libre” no planeado, caminar o pedalear a y desde un punto de destino, o incluso ayudar en la casa y en el jardín.

Juego activo para su niño

Los niños aprenden mejor cuando todo su cuerpo y mente son estimulados, y ser activo justamente logra eso. El movimiento libre y juego activo constituyen la forma más apropiada de actividad física para los bebés, niños menores y preescolares. El juego activo da a los niños la libertad de moverse a su propio ritmo, y dentro de su patrón natural de “parar-empezar”.

A todos los niños, cualquiera sea su habilidad, se les puede alentar a:

- mover el cuerpo de variadas maneras y direcciones
- usar su imaginación
- divertirse jugando solos o con otros
- sentirse bien con lo que pueden hacer.

Sacar el mayor provecho del juego activo involucra permitir al niño marcar el paso con nuevos desafíos, y disfrutar de variadas experiencias. El ritmo de actividad puede oscilar entre acciones suaves (tales como construir o jugar en el suelo) y acciones vigorosas (tales como correr o saltar).

A veces usted tendrá que tomar parte en el juego infantil, en tanto que otras veces puede simplemente disfrutar observando a su niño practicar nuevas habilidades. Observar el juego activo del niño puede hacerlo más entretenido para ambos: usted puede aprender lo que al niño le gusta hacer, y el niño puede lucirse con lo que puede hacer. Puede elogiarlo, como también hacer un simple comentario que lo desafíe aún más o mejore sus habilidades, por ejemplo, instar al niño a “lanzar con el otro brazo” o “correr para atrás” en vez de hacerlo para adelante.

Juego al aire libre

El juego al aire libre ofrece más oportunidades de moverse, explorar y descubrir entornos diferentes. Encontrar en el exterior objetos delgados, gruesos, livianos, pesados, suaves o distintos entre sí puede ser una forma divertida para que los niños aprendan con el uso del medio ambiente. De manera similar, moverse de uno a otro lado sobre el césped o arena, simplemente sentir la brisa, es una oportunidad de sacar el mayor provecho del juego al aire libre. El exterior está lleno de ruidos, lugares de interés y aventuras esperando ser explorados.

La actividad física debe ser una **prioridad diaria** para todas las familias, y niños de todos los niveles de habilidad. Trabaje junto con la guardería de la primera infancia para asegurar que su niño tenga variadas oportunidades de moverse más activamente y jugar libremente por lo menos tres horas todos los días.

