



## Creación de entornos ricos en juegos: uso del juego para favorecer la salud física de los niños



Como primeros maestros de los niños, los padres y los cuidadores desempeñan un papel vital en lo que respecta a favorecer el desarrollo saludable de los niños. Si bien puede sonar como una tarea compleja, el primer paso es simple: ¡incorporar actividades apropiadas que favorezcan el desarrollo de la rutina diaria!

### Recomendaciones de actividad física

#### Desde el nacimiento hasta un año:

Los cuidadores deben alentar a los niños a ejercitarse sus habilidades motoras mientras éstos estén despiertos. Estas habilidades incluyen sostener la cabeza, rodar, gatear, caminar y recoger objetos pequeños y grandes. Incluir al menos 30 minutos diarios en los que el bebé debe estar tendido boca abajo.

#### De dos a cinco años:

Se recomienda que los niños estén físicamente activos durante todo el día mediante una combinación de actividades basadas en el juego. Intente incluir una combinación de juegos estructurados dirigidos por un adulto y juegos libres no estructurados todos los días.

- En las actividades de juegos estructurados se deben observar ciertas reglas para alcanzar un objetivo específico. Por ejemplo, armar un juego de piezas LEGO, practicar deportes organizados como el fútbol o jugar al pillapilla.
- Los juegos no estructurados corren por cuenta de los propios niños, quienes improvisan y hacen uso de su creatividad. Este tipo de juegos no siguen reglas específicas. Algunos ejemplos incluyen jugar con bloques de armar, inventar juegos nuevos y bailar de forma improvisada.

#### A partir de los seis años:

Los niños en estas edades deben realizar una actividad física que demande un consumo de energía entre moderado y fuerte durante al menos 60 minutos todos los días. Debe haber una combinación de ejercicios aeróbicos (correr, nadar, saltar la cuerda, etc.) y ejercicios de estiramiento (escalar, yoga, baloncesto, entrenamiento con pesas, etc.).



## Ideas de actividades lúdicas

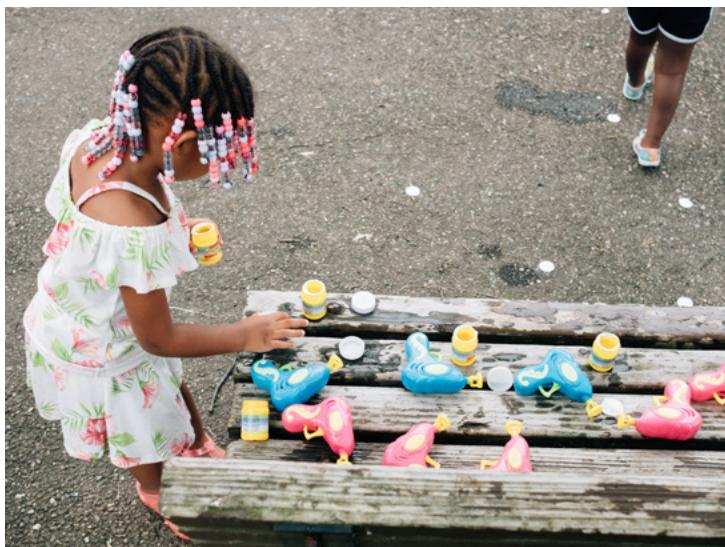
**¡Considere usar las siguientes actividades para evitar el sedentarismo en su familia!**

### Bebés y niños pequeños: Juegos con elementos del hogar

Con la supervisión debida, dele a su bebé su propia cuchara a la hora de las comidas o proporcionele un bol y una cuchara aptos para niños para que juegue. También puede darle a su bebé bloques de construcción infantiles para fortalecer su agarre, ejercitarse sus habilidades de sujeción y mejorar sus destrezas.

### Preescolar: Jugar con barro

Aunque el barro es resbaladizo y caótico, ofrece una gran oportunidad para jugar con su niño. Permita que su niño se descalce; aplaste el barro con los dedos de las manos y los pies; haga huellas de las manos y los pies, pasteles de barro, ¡y mucho más! Tenga agua y toallas cerca para limpiar después!



### Jardín de infantes: Búsqueda del tesoro en la naturaleza

Salga de paseo por la naturaleza con su niño en búsqueda de animales, plantas e insectos autóctonos. Si tiene binoculares llévelos, para ver qué tan lejos puede ver, y una lupa para observar los insectos y las plantas lo más cerca posible. Puede buscar información en internet acerca de la flora y la fauna autóctonas para realizar una búsqueda del tesoro, así como una lista de datos divertidos! Por ejemplo, ¿Qué tipo de animal es? ¿Qué come?

### Edad escolar: Adoptar la pose de un animal (yoga)

Desafíe a su niño a adoptar la pose de una jirafa, flamenco y otros animales para ayudarlo a fortalecer sus músculos, practicar el equilibrio y desarrollar la paciencia. Puede investigar previamente, ejemplos de poses de yoga de animales o apelar a su creatividad para crear las poses (con su niño) ¡espontáneamente! Para hacerlo más desafiante, pídale que sostenga un libro, una jarra o cualquier otro objeto mientras mantiene la pose.

## Recursos

### Serie «Crianza apropiada para el desarrollo»

«Crianza apropiada para el desarrollo» es una serie de contenidos sobre recursos para las familias, que ha sido desarrollada por Trying Together como un esfuerzo por empoderar a los cuidadores a generar experiencias de gran calidad en las primeras etapas de la vida de su hijo. Para obtener más información, visite la página: [tryingtogether.org/parenting-resources](http://tryingtogether.org/parenting-resources)

### Playful Pittsburgh Collaborative

Playful Pittsburgh Collaborative es un grupo de organizaciones que se dedica a fomentar la importancia del juego en la vida de los niños, las familias y las comunidades en la región de Pittsburgh. Visite el blog de la asociación para conocer las actividades lúdicas para niños de todas las edades: [bit.ly/playful-blog](http://bit.ly/playful-blog)

### KidsHealth

El sitio web KidsHealth ofrece una gran variedad de información acerca de salud infantil, por ejemplo, ejercicios, lactancia, nutrición y más. Para obtener más información, visite la página: [bit.ly/kidshealth-topics](http://bit.ly/kidshealth-topics)

Trying Together