

COMO MOVERSE CON SU HIJO



¿MOVERSE?

Para un desarrollo sano

Usted lo ve sin duda, que moverse es importante para la salud de su hijo. Gastando sus energías, el niño estará más tranquilo, dormirá mejor y tendrá un mayor apetito. A través del juego y el movimiento, él toma confianza en sí mismo, expresa sus emociones y construye sus relaciones. Como los estudios científicos lo confirman, moviéndose, los niños se vuelven más hábiles y de esta manera corren menos riesgos de lastimarse. La actividad física de manera regular es buena para sus huesos, su corazón y su peso. El movimiento facilita también los aprendizajes (ejm. lenguaje).

Los niños tienen necesidad de moverse

Los niños rara vez se quedan tranquilos largo tiempo y dan la impresión de moverse lo suficiente. Sin embargo, su condición física ha disminuido estos últimos años. Esta tendencia en gran parte no depende de nuestra voluntad. Es principalmente debido a la vida moderna: un día a día bastante cargado de actividades, transportes motorizados, bastantes actividades que son sentadas, pantallas muy presentes (TV, teléfonos etc.), y lugares de vida con algunas dificultades (parques alejados, calles peligrosas, vecinos sensibles al ruido, etc.). Sin embargo el movimiento es natural en el niño. Y las actividades ordinarias le hacen bien.

¿Cómo acompañar a su hijo?

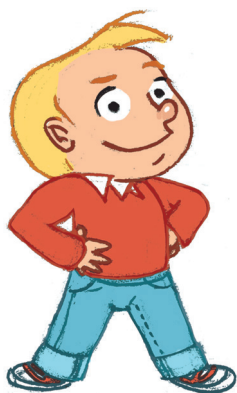
Usted encontrará aquí ideas para moverse diariamente. Su imaginación y la de su hijo, podrán completar estas proposiciones.



TENGO NECESIDAD DE MOVERME PARA...



... ser fuerte y ágil



... estar seguro de mí

Para acompañarme mis padres pueden:

- » Dejarme hacerlo solo (vestirme, acomodar, etc.)
- » Motivarme a caminar (en lugar de usar el cochecito)
- » Escuchar y respetar mis proposiciones
- » Explicarme las reglas y los límites
- » Hacer mis espacios de vida seguros



... expresarme



... estar tranquilo



... conocer mis límites y lastimarme menos

¿CÓMO MOVERSE SIN MOLESTAR?



El gato y el ratón

Escóndase debajo de un saco de dormir. Su hijo debe intentar atrapar una parte de su cuerpo debajo del saco de dormir.

variante

Intercambie los roles o devine que parte del cuerpo ha estado tapada.

Buenas noches Los juguetes

Invite su hijo a hacer dormir todas sus muñecas en el lugar apropiado o a entrar sus coches al garaje por la noche.

variante

El peluche preferido de su hijo puede a veces venir a ayudarlo.

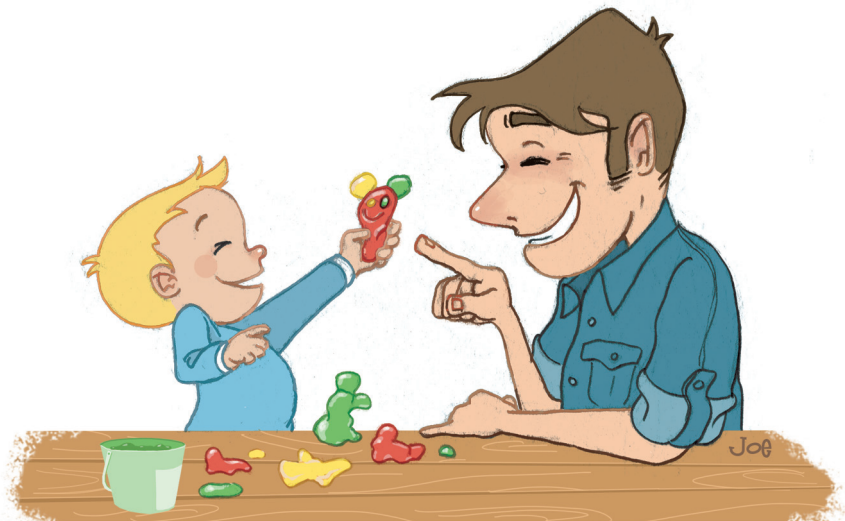


El pequeño escultor

Dele a su hijo la plastilina y acompáñelo a descubrir esta nueva textura.

variante

Ayúdelo a desarrollar su imaginación y su habilidad creando con él pequeños animales u objetos.



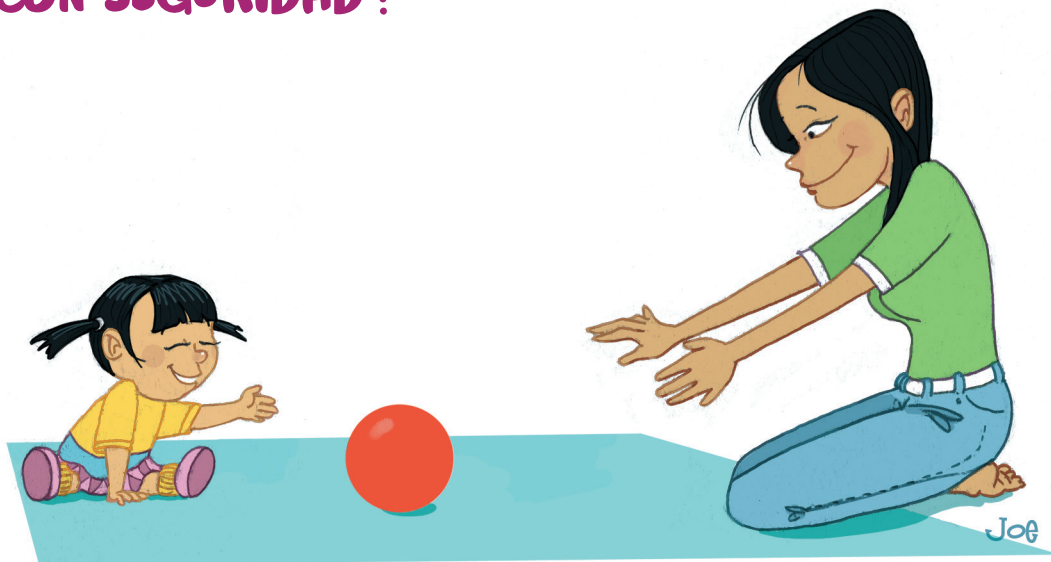
¿MOVERSE CON SEGURIDAD?

Pase y atrape

Pase la pelota.

variante

Al exterior y de pie, lanzar la pelota.



Que animal soy yo?

Imite animales (tigre, conejo, caballo, tortuga, etc.), su grito y la manera como ellos se desplazan (saltar, gatear, etc.)

variante

Haga vivir a estos animales emociones diferentes que usted denomina (felicidad, tristeza, rabia, etc.).

Recorrido de aventura

Construya con su hijo un recorrido en el salón con la ayuda de sillas, mesas, almohadas, cartones, etc.



¿MOVERSE EN MAL TIEMPO?

Bailemos juntos

Encienda la radio o pase una música movida y baile con su hijo.

variante

Para aprender a hablar, las canciones acompañadas de gestos le ayudarán mucho a su hijo.



En coche

Téngale las manos y mime el coche que gira en las curvas.

variante

Sus dedos representan el control remoto (arrancar, pitar, luces intermitentes, etc.).

Escapada en la naturaleza

Póngale una chaqueta de lluvia y botas en caucho a su hijo para salir a pasear.

variante

Ayude a su hijo a descubrir nuevas sensaciones caminando sobre una cepa o en varios suelos.



¿MOVERSE PARA ESTAR TRANQUILO?

En el terreno de juego

En el parque, motive su hijo a trepar, resbalarse en el tobogán, estar con los otros niños quedándose usted cerca de él para asegurar su seguridad.

variante

Juntos, chutar la pelota y correr detrás.



A cada uno le llega su turno

Con cartones de zapatos, por ejemplo, construya una torre con su hijo y dele el gusto de destruirla, la vuelve a construir y la destruye de nuevo, etc.

Un mosquito que pica!

Al exterior, invite su hijo a correr e intente atrapararlo haciéndose pasar por un mosquito que pica y hace cosquillas.

variante

Intercambie el papel.



PARA IR MAS LEJOS

Cita en la página www.paprica.ch dónde usted encontrará diferentes soportes informativos- folletos, videos, etc. - proponiéndole numerosos consejos, ideas sobre juegos e informaciones (sitio web en francés).



RECOMENDACIONES



ACTIVIDAD FÍSICA

Los más pequeños deberían practicar al menos 180 minutos de actividad física por día (gatear, caminar, jugar al exterior, etc.).



ACTIVIDADES SEDENTARIAS

Reducir al mínimo el tiempo dedicado a las actividades sedentarias. La exposición a las pantallas de (televisión, ordenador, juegos videos, etc.) no es aconsejable.

ALGUNAS INDICACIONES

18 Meses

Construye torres con cubos

Sube la escalera

Chutar la pelota

Pasa las páginas de un libro

Comienza a ponerse su ropa

garabato

muestra las partes del cuerpo

hace frases de dos palabras

busca objetos escondidos

Lanzar la pelota

salte en su lugar

2½ años

IMPRESIÓN

// AUTORES

Fabio Peduzzi¹

Nicola Soldini¹

Dr. méd. Lise Miauton Espejo²

// Desarrollado con estrecha cooperación

con el sector de psicomotricidad

la HETS Genève, HES-SO/Ginebra:

A.-F. Wittgenstein Mani, profesora HES

C. Blanc Müller, encargada de cursos HES

M. De Monte, encargada de cursos HES

M. Lecoultre, estudiante

L. Ney, estudiante

// ILUSTRACIONES

Joël Freymond

// GRAFISMO

Tessa Gerster¹

// ÉDICIÓN

1ª edición en francés 2014

Traducida en 2016

// TRADUCCIÓN

Appartenances, Lausanne

Marilu Terraz Benitez

©¹ Ligues de la santé, Programme cantonal «Ça marche!», Lausanne (Ligas de la salud, Programa cantonal «Ça marche!», Lausanne)

² Département médico-chirurgical de pédiatrie, Hôpital de l'enfance de Lausanne (Departamento médico- quirúrgico de pediatría, Hospital del niño)