

# COMO MOVERSE CON SU HIJO

2½ a  
 4 años



# ¿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...



... desarrollar mi personalidad

## Para acompañarme mis padres pueden:

- » Motivarme a expresar mis ideas y mi imaginación
- » Procurar que yo esté en contacto con otros niños de mi edad
- » Ayudarme a respetar las instrucciones y las reglas
- » Proponerme momentos dónde yo aprenda a desenvolverme solo
- » Llevarme a jugar afuera con cualquier clima



... ejercitar mi movimiento y controlar mi energía



... conocer mi cuerpo y descubrir mi agilidad con las manos



... conocer a otros niños



... aprender... y comprender el mundo que me rodea

## ¿MOVERSE EN POCO TIEMPO?



### Bailemos juntos

Escoja una música que le guste y baile con su hijo.

#### variante

Altere los ritmos y estilos de música.

### Ayudar a mamá y papá

Propóngale a su hijo ayudarle a arreglar las compras. Él puede cargar objetos de diferentes formas, tallas y peso, después él puede colocarlos en su lugar.

#### variante

Hacer la limpieza.



### yo salto, yo me lanzo!

Su hijo puede hacerse caer en un montón de almohadas o dar vueltas en la alfombra.

#### variante

Usted puede tomar las manos de su hijo y hacerlo saltar sobre la cama.



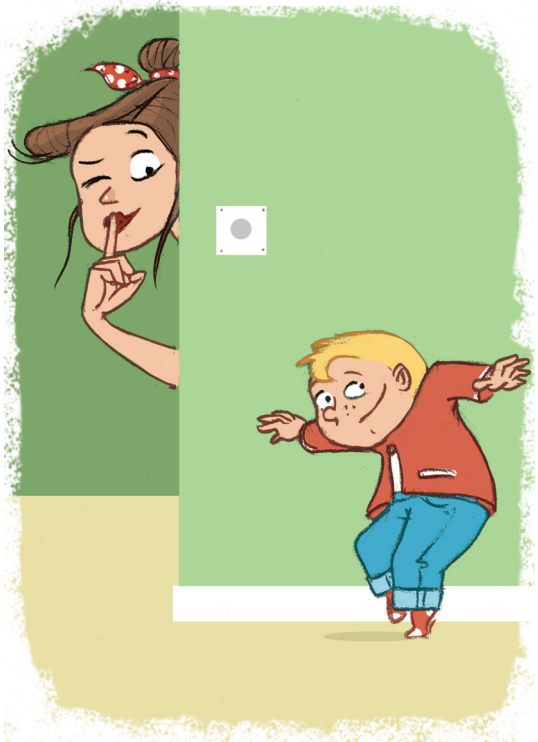
# ¿CÓMO MOVERSE SIN MOLESTAR?

## Disfrazarse

Ponga a disposición de su hijo un saco o un cartón lleno de ropa bastante grande, sombreros, telas o sus pertenencias de vestir y zapatos.

### variante

El podrá vestir sus peluches o muñecas.



## Escondite silencioso

Juegue al escondite con su hijo dentro de la casa.

### variante

Juegue al escondite afuera de la casa con algunos niños.

## Cuidado con Los cocodrilos

Marque en el suelo un camino entre dos líneas (cinta adhesiva, cuerda, ramas, etc.). En el caso de pisar fuera del camino que se ha marcado, caemos al agua.

### variante

Camine el uno detrás del otro. El primero hace movimientos, el otro imita.



## ¿BASTANTE CANSADO PARA MOVERSE?

### La cabaña

Cubrir una mesa o sillas con un mantel. El niño podrá imaginar una historia o descansar al interior de su cabaña.

#### variante

Afuera, utilice piedras o ramas para delimitar la casa.



### EL mundo de Los objetos

Dele al niño objetos (cestas para la ropa, cartones, periódicos, etc.) para que él pueda jugar.

#### variante

Con el periódico, haga pelotas y lánceles dentro de la cesta para la ropa o manualidades como espadas de papel.

### Una línea de lápiz que se vuelve...

Dibuje con su hijo.

#### variante

Usted puede dibujar un animal e imitar con su hijo.



# ¿MOVERSE PARA ESTAR TRANQUILO?

## Galopa pequeño caballo

Ponga objetos en el suelo para hacer obstáculos. Su niño podrá saltar por encima como un caballo.

### variante

Afuera, su hijo puede escalar y saltar de un muro, de un escalón, de un banco, etc.



## La recolecta estacional

Vaya a caminar para recoger objetos en la naturaleza (piedras, hojas, castañas, etc.).

### variante

Haciendo música golpeando las castañas entre sí o puede también lanzarlas en un recipiente.

## fútbol improvisado

Tome un balón y salga a jugar con su hijo.



## PARA IR MAS LEJOS

Cita en la página [www.paprica.ch](http://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 niños entre 2 1/2 y 4 años deberían practicar al menos 180 minutos de actividad física por día (jugar afuera, correr, saltitos, etc.).

### ACTIVIDADES SEDENTARIAS



Reducir al mínimo el tiempo dedicado a las actividades sedentarias. La exposición a pantallas (TV, ordenador, video juegos, etc.) no se recomienda hasta 3 años. A partir de 3 años, limitar el tiempo de las pantallas a 1 hora por día máximo).

## ALGUNAS INDICACIONES

- **Trepar, deslizarse, ponerse derecho, escalar**
- Mantener el equilibrio
- Lanzar y atrapar
- Saltar (hacia arriba, hacia abajo)
- **Resbalar (tobogán), trasladarse sobre ruedas**
- Balancearse, movimientos rítmicos, de va y ven
- **Rodar, dar vueltas, hacer piruetas**
- **Utilizar la fuerza**
- Flotar en el agua, controlar las caídas y la sensación de vacío
- Buscar situaciones con riesgo y superarlas
- Correr y poner a prueba sus límites hasta un cansancio sano
- Practicar a realizar «figuras» y presentarlas

## IMPRESIÓN

### // AUTORES

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>  
Nicola Soldini<sup>1</sup>  
Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// 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  
L. Chuard, estudiante  
O. Crivelli, estudiante

### // ILUSTRACIONES

Joël Freymond

### // GRAFISMO

Tessa Gerster<sup>1</sup>

### // ÉDICIÓN

1ª edición en francés 2014

Traducida en 2016

### // TRADUCCIÓN

Appartenances, Lausanne  
Marilu Terraz Benitez

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

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