

# COMO MOVERSE CON SU HIJO

9 a 18  
 meses



# ¿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...



... descubrir los objetos y hacer solo



... comunicar con gestos

## Para acompañarme mis padres pueden:

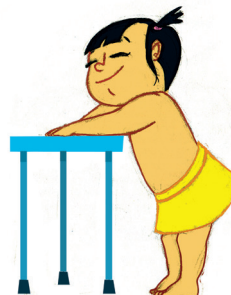
- » Proponerme un espacio seguro donde yo pueda moverme libremente
- » Mostrarme para que yo pueda hacerlo solo
- » Darme tiempo para practicar y evolucionar a mi ritmo
- » Motivarme y apoyarme si yo lo necesito



... aprender a gatear, desplazarme, ponerme de pie y caminar



... descubrir un espacio cada vez más grande



... controlar mis posturas y mis desplazamientos

## ¿MOVERSE EN SEGURIDAD?



### voltereta en la alfombra

Disponga de varios objetos sobre una alfombra, fuera del alcance de su hijo. Estimúlelo a desplazarse para agarrarlos.

#### variante

Bajo su atenta mirada, déjelo ahora descubrir solo los objetos.

### Ciempis

En la naturaleza, manos y pies al aire, su hijo puede descubrir con usted nuevas sensaciones y nuevas materias.



### Paseemos...

Una vez que los objetos inestables estén apartados, su hijo puede caminar en la pieza apoyándose en los muebles.

#### variante

Su cuerpo se vuelve un obstáculo que su niño deberá trepar, evitar, etc.



## ¿MOVERSE EN MAL TIEMPO?

### Un elefante se balanceaba

Balancearte cantando «un elefante se balanceaba sobre la tela de una araña.. Dos elefantes se balanceaban sobre la tela de una araña»...

#### variante

Variar la amplitud del balanceo y el ritmo de la canción.



### Clic, Clac, Cloc

Bajo la protección del plástico para la lluvia del cochecito, su hijo estará feliz de salir a escuchar el sonido de las gotas de lluvia.

#### variante

Retire el niño del cochecito y hágalo caminar un poquito.

### El coche de carreras

A su hijo le dará gusto empujar su peluche con la sesta que se utiliza para la ropa.

#### variante

Agarre la sesta de ropa y haga subir el niño solo al interior. Cuando esté instalado, el coche de carreras puede comenzar.



## ¿MOVERSE EN POCO TIEMPO?

### Pequeño jefe de cocina

Cuando usted cocina, a su hijo le encanta imitarlo con su pequeño comedorcito o con sus utensilios de cocina reservados para él (espátula de madera, caja de plástico, etc.).



### Un pequeño pescado en el agua...

Durante el baño, muéstrele a su hijo como hacer olas, como soplar encima de la espuma, etc.

#### variante

Con una botella o con vasos plásticos, el niño jugará a llenar, vaciar, transvasar el agua.

### Canción Infantil

Disfrute de un momento al cambiar a su hijito para cantar e imitar canciones infantiles que su hijo imitará.

#### variante

Pídale a su hijo que le muestre sobre él y sobre usted las partes del cuerpo que usted menciona.



## ¿MOVERSE CON POCO ESPACIO?

### Mi cabaña en cartón

Con la ayuda de un gran cartón construya una cabaña a su hijo, dónde le gustará acurrucarse.

#### variante

Jugar a las escondidas en la cabaña.



### EL MÚSICO

Fabrique instrumentos de música, por ejemplo maracas con piedras introduciendo en una botella de plástico bien cerrada con cinta adhesiva o un tambor con una caja a galletas en acero.

### La torre de Pisa

Con cubos, su hijo hace sus primeras construcciones.

#### variante

Ayude a su hijo a construir un Castillo, una torre, que él podrá destruir con placer.



## 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 más pequeñitos deberían estar activos al menos 180 minutos por día (jugar al exterior, gatear, caminar, etc.).

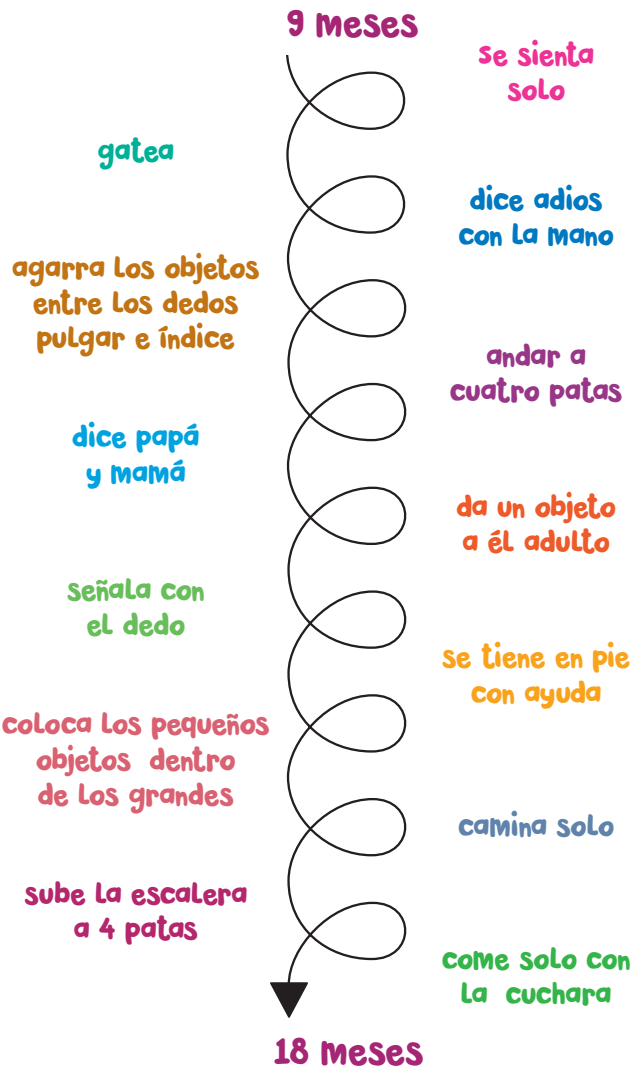


### ACTIVIDADES SEDENTARIAS

Reducir al mínimo el tiempo dedicado a las actividades sedentarias (evitar dejar al bebé en su asiento del auto o en el porta bebés durante el momento que se despierta).

La exposición a las pantallas de (televisión, ordenador, juegos videos, etc.) no es aconsejable.

## ALGUNAS INDICACIONES



## 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

I. Giroudeau, estudiante

L. Curinier, 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)