

# COMO MOVERSE CON SU HIJO

4 a 6 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...



... controlar mis movimientos y mi equilibrio

## Para acompañarme mis padres pueden:

- » Priorizar los momentos de juego con los otros niños en la casa y fuera de ella
- » Ofrecerme ocasiones para correr, escalar, subir, saltar, etc.
- » Darme tiempo para que yo pueda vestirme solo
- » Ofrecerme momentos en los que pueda dibujar, pintar, cortar etc.
- » Darme un lugar en las discusiones
- » Motivarme a esperar y escuchar



... ser más preciso en mis gestos



... ubicarme en el espacio y en el tiempo



... estar atento en la escuela



... poder jugar en grupo

## ¿MOVERSE CON POCO TIEMPO?



### Globos

Infle un globo. El niño deberá golpear en el globo para que se quede en el aire sin que toque el suelo.

### variante

Mismo juego, en la parte de afuera con un balón o atrapando burbujas de jabón.

### Ayuda en la cocina

Pídale a su hijo que lo ayude a preparar la comida o el refrigerio.

Mezclar los alimentos para un pastel, cortar las frutas para una ensalada, etc.



### Piruetas y vueltas

Coloque el colchón de la cama en el suelo y dele a su hijo la posibilidad de realizar piruetas y vueltas

**Cuidado:** su hijo debe llevar el mentón en el pecho.

## ¿MOVERSE CON POCO ESPACIO?

### Juegos de construcción

Propóngale a su hijo construir la torre más alta posible con diferentes objetos (cajas en plástico herméticas, cartones de leche vacíos, etc.).

#### variante

Construya la casa para las muñecas o el garaje para los carros.



### No tocar el suelo

Diviértase con su hijo a desplazarse dentro de la casa sin tocar el suelo (saltando de una alfombra a la otra, pasando por encima de las sillas y el sofá, etc.).

#### variante

En el exterior, intente no caminar sobre las líneas que se encuentran en el suelo.

### Las estatuas musicales

Con cajas en plástico y una espátula, juegue a la batería durante que su hijo baile. En el momento que la música no suena, su hijo debe inmobilizarse como una estatua. Intercambie los papeles.

#### variante

Juegue más o menos fuerte, más o menos rápido, o baile sin hacer ruido.



## ¿MOVERSE EN MAL TIEMPO?

### Encuentre el intruso!

Colocar «intrusos» en la casa (shampoo en la cocina, frasco de pimienta en la sala de baño, etc.). Pídale enseguida a su hijo de encontrar los «intrusos» y de ponerlos en su lugar.

#### variante

Intercambie los papeles.



### Disfrazarse e inventar historias

Con ropa, bufandas, objetos, su hijo podrá disfrazarse e inventar historias de reyes, de princesas y de jinetes.

### Cuidado con el Lobo!

Señale un pequeño espacio con cinta adhesiva en el suelo. El lobo (usted) intente entrar en la casa, su hijo selo impide.

#### variante

Intercambie los papeles.



# ¿MOVERSE PARA ESTAR TRANQUILO?

## Salto a la cuerda

Realice olas o la serpiente, con su cuerda en el suelo, invite su hijo a saltar por encima.

### variante

Propóngale de inmovilizar la cuerda con los pies.



## La mosca

Juegue con 3 niños (o más). Dos jugadores se pasan la pelota o un globo y el tercer jugador es la mosca e intenta atrapar la pelota. Si él la atrapa, toma el lugar del jugador que la ha lanzado, que se convierte en ese momento la mosca.

## Gato encaramado

«El gato» debe tocar una persona que se convierte en «el gato» en su lugar. Para evitar de volverse gato, es necesario correr y encaramarse.

### variante

Desplazarse teniéndose una parte de su cuerpo (rodilla, hombro, etc.)



**Consejo** A la edad de su hijo puede comprender que él puede moverse en algunas situaciones pero no en todas. Usted puede fijar las posibilidades y los límites (por ejemplo, no hay que saltar sobre el colchón, a menos que se lo coloque en el suelo).

## 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



À la edad de la escuela primaria, los niños deberían moverse mucho más de una hora al día (salir en bicicleta o en monopatín, juegos con la pelota, caminar en el bosque, etc.).

### ACTIVIDADES SEDENTARIAS



Limitar los desplazamientos sedentarios (vehículos), reducir el tiempo que se pasa sentado y al interior durante el día.

Limitar a dos horas por día el tiempo de diversión dedicado en las pantallas; Una reducción adicional está asociada con beneficios adicionales para la salud.

## ALGUNAS INDICACIONES

- » Trepár, deslizar, 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

### // 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- médico-quirúrgico de pediatría, Hospital del niño)