

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 teniendo 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 dónde usted encontrará diferentes soportes informativos- folletos, videos, etc. – proponiéndole numerosos consejos, ideas sobre juegos e informaciones (sitio web en francés).



ALGUNAS INDICACIONES

- » Trepár, 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

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.

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

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