

**¡Haz
tiempo
para
la hora
de juego!**



***Ideas para mantener a su
hijo físicamente activo.***

Juego físico

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés y los niños realicen actividad física a diario. La actividad física es necesaria para que su hijo crezca sano y se desarrolle adecuadamente.



Recomendaciones

Bebés:

- Mantenerse activo varias veces al día de diferentes maneras.
- Los bebés no deben permanecer en cochecitos o sillas altas por más de 1 hora a la vez.
- ❗ *No se recomienda pasar tiempo frente a una pantalla.*

Niños de 1 a 2 años:

- Al menos 180 minutos (3 horas) de actividades físicas a lo largo del día.
- ❗ *Para niños de 1 año, no se recomienda pasar tiempo frente a una pantalla.*
- ❗ *Para niños de 2 años, el tiempo frente a la pantalla debe ser menor a 1 hora.*

Niños de 3 a 5 años:

- Al menos 180 minutos (3 horas) por día, con al menos 60 minutos (1 hora) de actividades físicas como caminar, correr o cualquier cosa que haga que sus corazones latan más rápido.
- ❗ *El tiempo frente a la pantalla debe limitarse a no más de 1 hora.*

Niños de 6 años en adelante:

- 60 minutos de actividades físicas diarias que hacen que sus corazones latan más rápido.
- ❗ *El tiempo frente a la pantalla debe limitarse a no más de 2 horas.*

Beneficios para la salud

- Huesos y músculos fuertes
- Mejora las habilidades sociales
- Mejora las habilidades para resolver problemas
- Peso saludable
- Previene enfermedades
- Mejor coordinación
- Confianza en uno mismo

Cuando los niños disfrutan de diferentes tipos de juego activo desde el principio, puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida.

Recurso:

- Hacer de la actividad física una forma de vida: Explicación de la política de la AAP: [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org)

Actividades

¡Deje que el bebé se mueva!

¡Saque al bebé de la cuna, el corralito o el asiento para bebés y déjelo moverse!

¡A sacudir!

Mueva su cuerpo y agite un sonajero. Haga que su bebé intente hacer lo que usted está haciendo y se mueva como usted se mueve.

Explosión de burbujas

Ponga a su bebé en una silla alta. Asegúrese de que su bebé esté bien sujeto con el cinturón de seguridad. Sople burbujas al alcance de su bebé. Enséñele cómo reventar las burbujas.

Rema, rema, rema tu bote

Siéntese en el suelo y coloque al bebé entre sus piernas. Cara adelante. Sostenga un tubo de cartón (de un rollo de papel de cocina) delante de los brazos del bebé, de modo que ambos lo sujeten. (¡Asegúrese de que su bebé no se meta el rollo de cartón en la boca!) Balancee suavemente hacia adelante y hacia atrás.

Movimientos para trabajar con su hijo

- Gateando
- Rodando
- Ponerse de pie
- Arrastrando
- Alcanzando
- Caminando
- Agarrando
- Sentándose

¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!

- Los niños pueden caerse. Cuando practique estos movimientos, asegúrese de que su hijo esté en el suelo.
- Nunca deje a su hijo sin supervisión.

Juguetes

- Columpio para bebés o columpio para exteriores con correa de seguridad
- Cuentas grandes de plástico con cierre a presión
- Cucharas, tazones o tazas de plástico
- Alfombra de juego o gimnasio de juego
- Juguetes sorpresa
- Burbujas
- Bloques suaves o pelotas
- Campanas
- Espejos de piso
- Plataformas bajas para trepar
- Juguetes para empujar y jalar.



¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!

- Los juguetes pequeños pueden representar un riesgo de asfixia.
- Asegúrese de que los objetos sean más grandes que el interior de un rollo de papel higiénico.
- Las bolsas y cajas pueden causar asfixia.

Actividades

Vamos a fingir

Muéstrale a tu hijo cómo actuar como:

- Un árbol meciéndose con el viento...
- El sol saliendo...
- Un gato arqueando la espalda...
- Un canguro saltando...
- Un tren avanzando por las vías.

Caminata de desafío

Deje que su hijo camine por senderos sinuosos, suba y baje pequeñas colinas, camine por aceras y suba y baje escalones bajos. Tome la mano de su hijo. ¡Su hijo se sentirá seguro y amado!

Movimientos para trabajar con su hijo

- Aplaudiendo
- Agarrando
- Saltando
- Pateando
- Jalando
- Empujando
- Rodando
- Pisando fuerte
- Balanceándose
- Caminando

Juguetes

- Bloques
- Pelotas grandes y ligeras
- Instrumentos rítmicos
- Juguetes para empujar y jalar
- Juguetes para apretar
- Túneles infantiles (para gatear)
- Juguetes para montar (empujar con los pies)

Juguetes que parecen herramientas para adultos:

- Rastrillos
- Escobas
- Aspiradoras
- Tazones, vasos y cucharas de plástico.



Actividades

Persígueme, persígueme

Diviértase persiguiendo a su hijo por toda la casa o el parque de forma segura y abrázelo cuando lo alcance.

Super niños

Ayude a su hijo a saltar y aterrizar con seguridad tomándole de la mano mientras salta desde escalones bajos, bordillos o cajas resistentes. Practique aterrizar con ambos pies y doblar las rodillas.

Rodando como un tronco

Enséñele a su hijo a ponerse en el suelo como si fuera un tronco largo y rígido, con los dedos juntos por encima de la cabeza y los brazos estirados para taparse las orejas. Pídale a su hijo que ruede como un tronco manteniendo las piernas rectas y “pegadas” entre sí.

Acción animal

Empiece explicándole a su hijo que van a fingir ser diferentes animales y moverse como ellos. Elija una variedad de animales y sus movimientos correspondientes. Por ejemplo, puede pretender ser un:

- Oso
- Elefante
- Pájaro
- Rana
- Serpiente

Movimientos para trabajar con su hijo

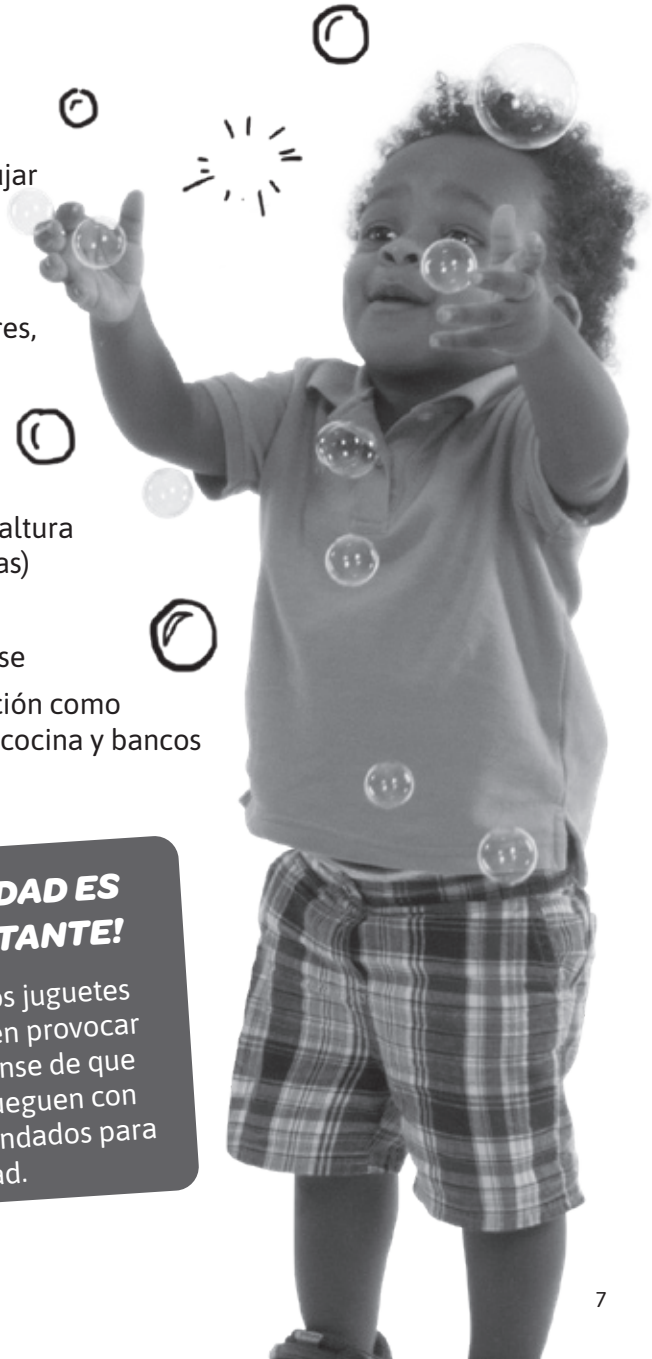
- Rebotando
- Volando
- Ascendiendo
- Arrojando
- Brincando
- Resorteando
- Ir de prisa
- Saltando
- Lanzando
- Esquivando
- Buscando

Juguetes

- Carretilla ligera
- Pelota y bate (peso ligero)
- Juguetes para empujar y jalar
- Juguetes de montar realistas como automóviles, tractores, motocicletas, etc.
- Instrumentos rítmicos: batería, xilófono, tamborín
- Caballito mecedor (altura de la cintura con asas)
- Asiento giratorio
- Ropa para disfrazarse
- Juguetes de simulación como rastrillos, juegos de cocina y bancos de trabajo
- Juego de burbujas

¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!

¡Advertencia! Los juguetes pequeños pueden provocar asfixia. Asegúrense de que los niños solo jueguen con juguetes recomendados para su edad.



Actividades

Leer, correr y competir

Elija un libro de cuentos de acción favorito. Lea la historia en voz alta. Pídale a su hijo que haga lo que hacen los personajes de la historia.

Zoológico del alfabeto

Con su hijo, actúen como animales en el zoológico. Empiece con un animal que comience con una "A", como una avestruz. Luego vaya a un animal que comience con la "B" y así sucesivamente, hasta llegar a la "Z".

Cuerpos en movimiento

Lea esta rima y haga estas cosas con su hijo:

Nuestros cuerpos están hechos de partes especiales.

Agitemos los brazos, sacudamos las piernas, asentemos con la cabeza y toquemos el pecho para sentir el corazón.

Pisemos fuerte, chasquemos los dedos frotémonos la barriga y meneemos los dedos de los pies ¡Ahora pongámonos muy altos y toquémonos la nariz!

Movimientos para trabajar con su hijo

- Balanceando
- Escalando
- Escondiéndose
- Agarrándose
- Saltando
- Marchando
- Rodando
- Corriendo
- Arrastrando los pies
- Deslizándose
- Girando
- Torciendo

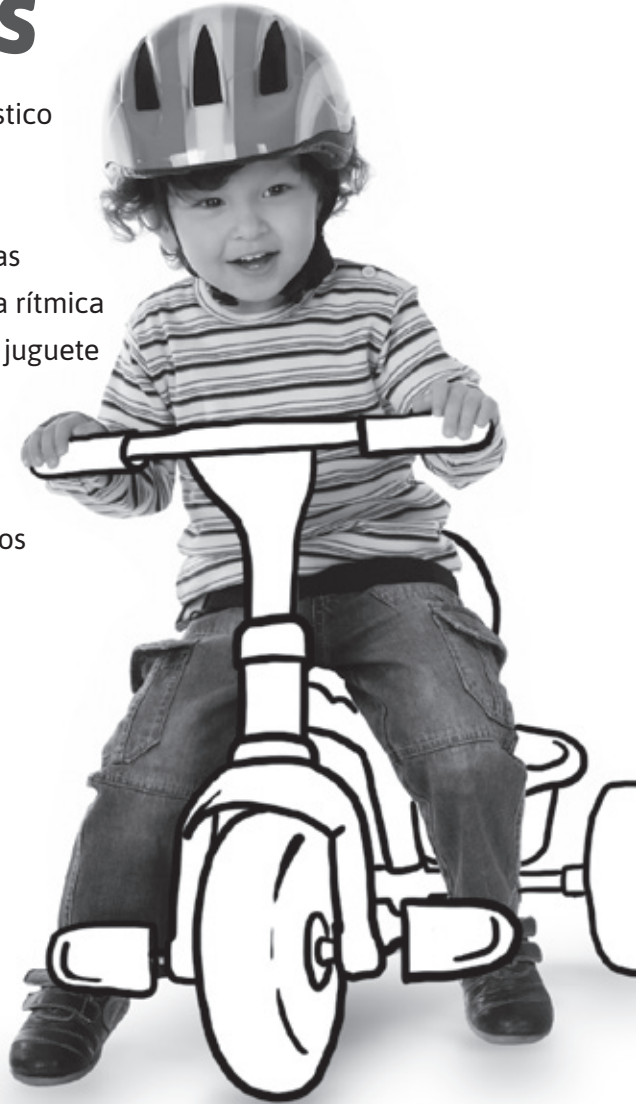
Juguetes

- Juego de bolos de plástico
- Cuerdas para saltar
- Pelotas suaves
- Paletas de mano ligeras
- Instrumentos de banda rítmica
- Coches y camiones de juguete
- Béisbol suave y bate
- Caballo de palo
- Triciclo
- Muñecas con cochecitos

**¡LA
SEGURIDAD
ES MUY
IMPORTANTE!**

Un área de juego segura es aquella en la que hay un adulto supervisando.

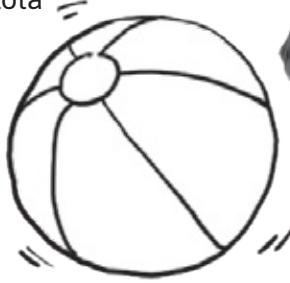
Pida a su hijo que use casco y rodilleras cuando use un triciclo.



Actividades

Objetivos

- Lancen pelotas y objetos blandos a objetivos como cajas de cartón.
- Alinee botellas de plástico y latas y haga rodar una pelota para derribarlas.
- Haga rodar un aro de hula hacia un objetivo.



Malabares con el cuerpo con la pelota de playa

Lance una pelota de playa al aire. Diga en voz alta con qué parte del cuerpo (rodilla, pie, codo) golpeará su hijo la pelota de playa. Usted y su hijo también pueden golpear, patear o botar la pelota de playa entre ustedes.

Mes del movimiento

Usted y su hijo eligen una habilidad física diferente para cada día del mes:

- Saltando
- Brincando
- Bailando
- Atrapando
- Persiguiendo
- Tambaleando
- Girando
- Rodando
- Corriendo
- Saltando
- Lanzando
- Pateando

Movimientos para trabajar con su hijo

- Atrapando
- Saltando
- Brincando
- Lanzando
- Persiguiendo
- Dando un salto
- A escondidas
- Colgándose
- Patinando
- Columpiándose

Juguetes

- Bicicleta con ruedas de entrenamiento
- Balón de fútbol de tamaño junior, fútbol, voleibol, baloncesto, bate y raqueta
- Cuerdas de escalada
- Scooter de tamaño completo con casco y coderas / rodilleras
- Tiza de acera
- Esteras para jugar a la rayuela
- Cuerda para saltar
- Cometas
- Pelotas de tenis
- Colchonetas de gimnasia

¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!

Los niños pueden caerse. Haga que su hijo use siempre un casco de seguridad cuando utilice juguetes para montar de cualquier tipo, o un casco deportivo según sea necesario.



Actividades

Palomitas de maíz

Pide a los niños que se agarren a los lados de una sábana grande. Coloque algunas pelotas u objetos blandos (como calcetines) sobre la sábana. Haga que los niños sacudan la sábana hasta que todas las “palomitas hayan reventado” (todos los objetos se hayan caído de la sábana.)

Luz roja, luz verde

Coloque a su hijo al final del jardín o en una zona abierta de la casa. Dígale al niño que usted es un semáforo. Cuando usted dice luz verde, el niño corre. Cuando usted dice luz amarilla, el niño disminuye la velocidad. Cuando usted dice luz roja, el niño se detiene. Cuando usted dice luz verde, el niño corre de nuevo, y así sucesivamente.

Curso de cono

Coloquen conos para que parezca una pista. Su hijo puede entonces:

- Driblar una pelota a través
- Patear una pelota a través
- Usar un palo para empujar una pelota

Movimientos para trabajar con su hijo

- Atrapando
- Bailando
- Columpiándose
- Persiguiendo
- Patinando
- Lanzando
- Saltando
- Brincando
- De puntillas
- Dando un salto
- A escondidas
- Tambaleando

Juguetes

- Guante de béisbol / softbol
- Bicicleta con casco
- Cuerdas de escalada
- Scooter de tamaño completo con casco y coderas / rodilleras
- Aro de hula
- Cuerdas para saltar
- Balón de fútbol de tamaño junior, fútbol, voleibol, baloncesto, bate y camiseta
- Baquetas rítmicas
- Pelotas de tenis
- Colchoneta de gimnasia
- Bolas de whiffle

**¡LA SEGURIDAD
ES MUY
IMPORTANTE!**

No se tropiece
con los juguetes.
Recuerde guardarlos
después del tiempo
de juego.



Actividades

Olimpiadas al aire libre

Utilice muchos objetos que tenga por casa para crear eventos. Objetos a utilizar para posibles eventos:

- Pequeñas cajas de cartón para vallas.
- Colchoneta de juego o saco de dormir para la rutina de volteretas.
- Toalla atada en un nudo para el lanzamiento de toalla.
- Cuchara y huevo para la carrera rápida con huevo.
(Vea qué tan rápido que su hijo puede cruzar la línea de meta sin romper el huevo).

Simon nada (Simon Swims)

Si su hijo sabe nadar, llévalo a una piscina o lago que sea seguro. En el agua, juega a “Simon nada”. Dígame a su hijo que usted es “Simon”. Su hijo hace la brazada de natación que dice Simon. Tomen turnos para que su hijo también pueda ser Simon.

¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!

Los niños pueden ahogarse. Vigile siempre a su hijo durante las actividades acuáticas.

Movimientos para trabajar con su hijo

- Atrapando
- Galopando
- Columpiándose
- Persiguiendo
- Patinando
- Etiquetando
- Saltando
- Brincando
- Lanzando
- Dando un salto
- A escondidas
- Tambaleando

Juguetes

- Guante de béisbol / softbol
- Balón de fútbol de tamaño junior, fútbol, voleibol, baloncesto, bate y camiseta
- Bicicleta con casco
- Scooter de tamaño completo con casco y coderas / rodilleras
- Aro de hula
- Cuerdas para saltar
- Bastones rítmicos
- Patines en línea / patines
- Pelotas de tenis
- Colchonetas de gimnasia
- Bolas de whiffle

¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!

Los niños pueden caerse. Haga que su hijo use siempre un casco de seguridad cuando utilice juguetes para montar de cualquier tipo, o un casco deportivo según sea necesario.



Referencia:

Parent's Guide to Physical Play.
Hofstra University: Rhonda Clements and The Diane
Linder-Goldberg Child Institute





dph.sc.gov/wic