

Propicie el juego activo y participe con los niños



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

El juego activo es actividad física. Participar en el juego activo con los niños le permite ser un buen modelo a seguir y es una excelente manera de aliviar el estrés.

Los niños aprenden los comportamientos de los adultos. Motivar a los niños a estar físicamente activos diariamente puede ayudarles a desarrollar una actitud positiva hacia el movimiento, el baile, los deportes, y otras actividades físicas. Jugar activamente con los niños bajo su cuidado puede ayudarles a desarrollar hábitos saludables.



¿Por qué es importante propiciar el juego activo?

Al movernos más y permanecer sentados por menos tiempo, los niños aprenden a vivir de manera saludable. Cuando los niños participan en juego activo, desarrollan sus músculos mayores. El desarrollo de los músculos mayores es importante para movimientos tales como caminar, balancearse, sentarse derecho, patear, saltar, levantar, alcanzar y tirar un balón. El desarrollo de los músculos mayores también brinda soporte al desarrollo de los músculos menores, lo cual ayuda con habilidades tales como sostener objetos pequeños y pasar las páginas de un libro.

El juego activo también desarrolla la confianza de los niños con su habilidad de estar físicamente activos. Usted debe propiciar el juego diariamente porque:

- ▶ **El juego activo** ayuda al desarrollo óseo de los niños.
- ▶ **Los hábitos son aprendidos a una edad temprana**, de modo que estar activo mientras se está en cuidado infantil puede crear hábitos de actividad física para toda la vida.
- ▶ **Puede que los niños pasen mucho tiempo en frente de los televisores y las computadoras** en lugar de estar jugando activamente. ¡Proporcióneles buenos hábitos mientras están bajo su cuidado!



¿Qué debo hacer para propiciar el juego activo?

Para fomentar el juego activo en los niños, **usted** puede:

- ▶ **Participar con los niños** durante la hora de juego activo.
- ▶ **Dirigir actividades dos o tres veces al día** que promuevan el movimiento físico en los niños.
- ▶ **Usar vestimenta y calzado que le permita moverse con facilidad y seguridad**, y permitirá que las familias vistan a los niños con ropa y calzado adecuados (Vea la hoja de consejos *Fomente el juego activo mediante políticas y prácticas escritas* en la página 69 para obtener más información.)
- ▶ **Planificar y propiciar actividades físicas** que sean adecuadas y seguras.
- ▶ **Propiciar el movimiento** al lograr que los niños se muevan de manera activa con frecuencia.
- ▶ **Limitar el tiempo frente a la pantalla** de los televisores y los reproductores de video (DVD), de los videojuegos, el uso recreacional de la computadora y de otros dispositivos electrónicos. (Vea la Hoja de consejos *Limite el tiempo frente a la pantalla* en la página 73 para obtener más información.)



Actividades

¿Cuáles son algunas maneras específicas de propiciar el juego activo diariamente en mi programa de cuidado infantil?

Use cada oportunidad para mostrarles a los niños la importancia de la actividad física.

¿Cuáles de estas ideas probará la próxima semana? Marque sus opciones.

- Propicie el juego activo ofreciendo a los niños una variedad de opciones** tales como aros de hula-hula, balones y cuerdas de saltar y permítales elegir lo que desean hacer.



- Exhiba afiches e imágenes de niños y adultos realizando actividades físicas.** Lea libros que promuevan la actividad física como parte de la historia.

- Prepare tarjetas de actividades y úselas para un juego** donde los niños seleccionan una tarjeta y luego demuestran la actividad. Las tarjetas de actividades son fáciles de hacer. Use fichas u hojas de papel cuadradas. En un lado de la tarjeta, pegue una imagen de un movimiento de actividad física. El niño que elija la tarjeta deberá mostrarles a todos cómo hacer el movimiento.

- Incluya actividad física en sus eventos especiales y eventos familiares.** Dirija a los niños y a sus familias mientras juegan a *la mancha del pulpo* o *aros musicales*. Haga que sea divertido usar juguetes de piscina, balones de playa o aros de hula-hula.

- Sea un buen modelo a seguir.** Participe con los niños en las actividades y muéstreles a través de sus acciones que el juego activo es una parte importante y divertida del día. Haga comentarios positivos sobre la actividad física.

- Prepare un gráfico para llevar el seguimiento de las actividades físicas con los nombres de los niños y de los proveedores de cuidado infantil.** Haga que los niños coloquen una pegatina o un sello al lado de su nombre cada vez que participen en juego activo. Envíe ideas a los hogares de las familias de modo que puedan continuar fomentando el juego activo en el hogar.

- Notifique a las familias que la actividad física es una parte importante** del día cuando los niños están bajo su cuidado. Incluya mensajes sobre la actividad física en los boletines, los afiches y los horarios publicados. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_36.pdf

- Solicite que las familias vistan a los niños con ropa y calzado que les permita moverse y jugar afuera,** o que traigan un cambio de ropa para cuando estén jugando afuera.

- Vea la hoja de consejos *Proporcione oportunidades de juego activo diariamente*** en la página 63 para obtener instrucciones y otras ideas.

Enumere otras ideas sobre cómo puede mostrar a los niños que la actividad física es divertida:

