

COMO MOVERSE CON SU HIJO



¿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.

Ciempiés

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



RECOMENDACIONES



ACTIVIDAD FÍSICA

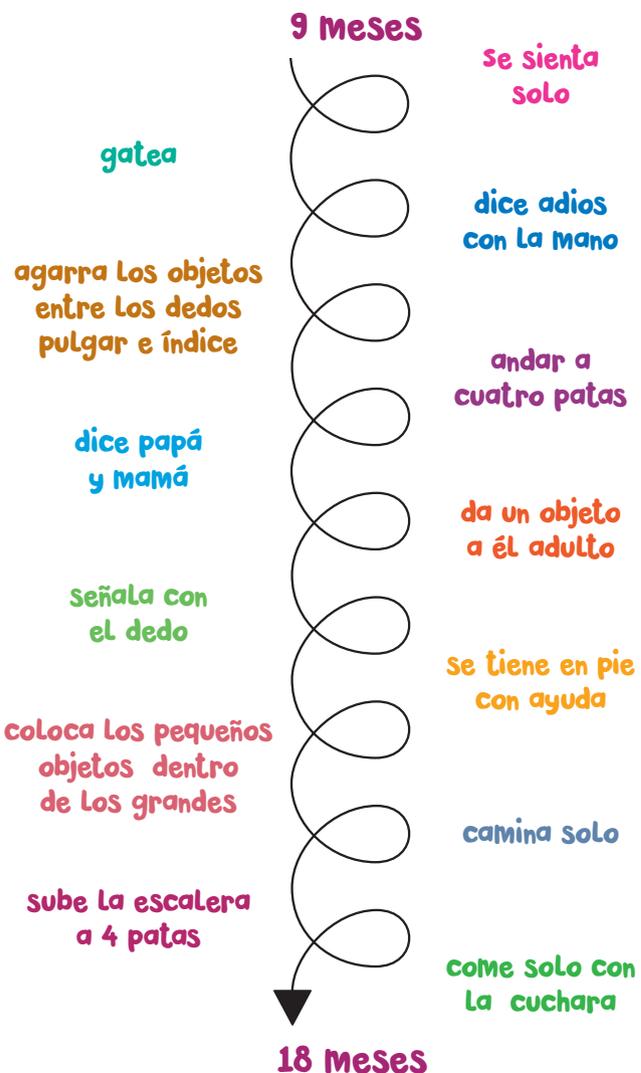
Los más pequeños deberían estar activos al menos 180 minutos por día (jugar al exterior, gatear, caminar, etc.).



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 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
I. Giroudeau, estudiante
L. Curinier, estudiante

// 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)