

# Proporcione oportunidades de juego activo diariamente



## 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 y el movimiento son importantes para el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje de cada niño** A pesar de que puedan parecer activos y enérgicos, la mayoría de los niños no practican la cantidad de actividad física que necesitan. Los estudios demuestran que los niños pequeños en cuidado infantil todavía pasan gran parte de su tiempo sentados o acostados. Los niños no deberían estar sentados o quietos por más de 15 minutos a la vez, excepto durante las meriendas o las siestas.

**Los niños necesitan un balance saludable de juego activo con un alto nivel de energía, como correr y escalar, así también como de juego pasivo, como estar sentado en la arena.** Los niños pasan muchas horas diariamente bajo su cuidado, de modo que proporcionarles la cantidad recomendada de juego activo es importante para ayudarlos a establecer hábitos saludables.



### ¿Cuánto tiempo debe planificarse para el juego activo diariamente?

Todos los programas de cuidado infantil deben propiciar el juego activo de los niños diariamente. El tiempo planificado para los juegos exteriores y la actividad física dependen del grupo de edad y de las condiciones climáticas. **Varíe las actividades entre el juego estructurado** (guiado por el cuidador adulto) y **el juego libre** (no guiado por un adulto), y proporcione tiempo para actividades moderadas a vigorosas.

- ▶ **Niños pequeños (12 meses a 3 años de edad):** Proporcione de 60 a 90 minutos por día de 8 horas de actividad física moderada a vigorosa.
- ▶ **Los niños en edad preescolar (3 a 6 años de edad):** Proporcione de 90 a 120 minutos por día de 8 horas de actividad física moderada a vigorosa.



**La actividad física moderada y vigorosa** hace que los niños respiren más fuerte y que sus ritmos cardíacos vayan más rápido que cuando no están activos.

#### Actividad física moderada

- Caminar
- Jugar afuera con equipos, moverse en los alrededores, balancearse, escalar o hacer volteretas.
- Jugar a la rayuela, 4 cuadros, jugar a patear el balón u otros juegos de balón.

#### Actividad física vigorosa

- Correr, saltar, galopar o subir rápidamente por una colina
- Jugar, correr o hacer juegos de saltos
- Hacer saltos abriendo los brazos y las piernas
- Bailar o hacer saltos a la comba

**El tiempo de juego activo no tiene que ocurrir en una sola sesión.** Los intervalos cortos de actividad funcionan bien con los niños pequeños.

**Usted incluso puede planificar estas actividades a lo largo del día en intervalos de 10 a 20 minutos.** Por ejemplo: 30 minutos de juego libre en el patio de recreo en la mañana, 15 minutos de baile después de la siesta, 10 minutos de hacer volteretas, 20 minutos de un paseo de descubrimiento de la naturaleza luego del almuerzo, 15 minutos de escalamiento con los equipos de patio de recreo, y 20 minutos en la Cuerda de Maniobra (saltando sobre una cuerda que se mueve como una culebra, cerca del suelo.)



## ¿Qué tipos de oportunidades de juego activo debo ofrecer?

Los niños pueden disfrutar de hacer saltos a la comba, escalar, bailar y saltar. El juego activo diario, junto con una dieta saludable, es importante para crecer con un peso saludable. El juego activo ayuda a que los niños desarrollen diversas habilidades musculares. Todos los niños deben participar en:

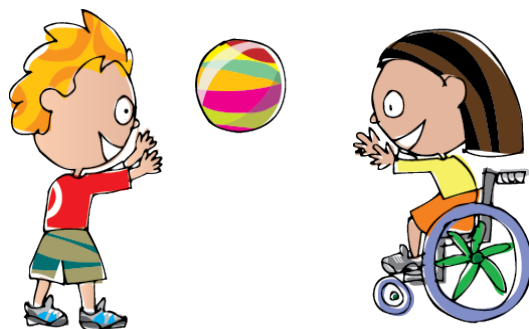
- ▶ **Los juegos exteriores dos o tres veces a la semana,** dependiendo del clima.
- ▶ **Actividades y juegos no competitivos guiados por adultos,** que propicien el movimiento dos veces o más durante el día.
- ▶ **Actividades no competitivas que ayuden a los niños a desarrollar** y practicar habilidades motrices que involucren grupos de músculos mayores y movimientos del cuerpo entero.



## ¿Cómo puedo ayudar a los niños a estar físicamente activos diariamente?

- ▶ **Sea un buen modelo a seguir.** Participe con los niños en las actividades y muéstreles que usted disfruta del juego activo diariamente.
- ▶ **Desarrolle oportunidades para el juego activo seguro tanto en interiores como en exteriores. Use juguetes y equipos que sean del tamaño adecuado para las edades de los niños.** Estos pueden incluir bolsas rellenas de bolitas de poliuretano, juguetes para empujar, bloques para armar y triciclos. Los niños pueden que estén jugando con ciertos juguetes por primera vez. Muéstreles como jugar con estos juguetes de manera segura.
- ▶ **Mantenga a los niños moviéndose.** Motive a todos los niños a participar en juegos donde no puedan permanecer sentados por un largo período de tiempo o quedar “fuera” del juego de manera anticipada.
- ▶ **Ayude a que todos estén activos.** Planifique actividades que permitan a los niños la oportunidad de jugar, incluyendo aquellos con necesidades especiales.
- ▶ **Incluya movimientos y acción física en los juegos interiores y en las actividades de aprendizaje de los niños.**
- ▶ **Esté preparado para el clima.** Cuando el clima sea muy severo para jugar afuera, bailen adentro al ritmo de la música y cuente o lea historias que los niños puedan actuar físicamente.
- ▶ **Use el espacio sabiamente.** Muchos juegos y actividades diseñados para realizarse en los exteriores y en espacios grandes pueden ser cambiados para efectuarse en espacios interiores limitados. Por ejemplo, use cinta adhesiva de color para crear caminos por donde los niños puedan saltar o caminar.

**Nota:** Los cochecitos, las sillas altas, los arneses y las correas limitan la habilidad de los niños de moverse. Los niños pequeños necesitan de actividad física para desarrollar los músculos y las habilidades motrices, de modo que moverse y explorar su entorno sin restricciones físicas es vital.



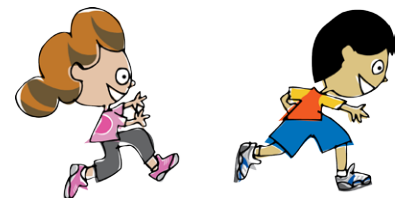
## Actividades

### ¿Cómo puedo añadir más juego activo en mi programa de cuidado infantil?

Piense en su programación de actividades semanales. ¡Agregue más juego activo diariamente! ¿Cuál de estas ideas para actividades probará con los niños de 2 a 5 años bajo su cuidado? Marque las que probará la próxima semana.

- Permita que los niños rueden, pasen o pateen los balones entre ellos.** Jueguen a atrapar el balón usando un balón suave o que rebote.
- Prepare un trayecto de obstáculos.** A los niños les encanta tumbarse sobre almohadas, arrastrarse a través de cajas y saltar en aros de hula-hula.
- Organice una carrera de relevos o juegos de saltos.** Bailen al ritmo de la música o canten canciones sobre lo que están aprendiendo (por ejemplo: las partes del cuerpo, las frutas y los vegetales, o los colores). Jueguen a la mancha, juegos de persecución, “luz roja, luz verde” o “ranas musicales” (similar a las sillas musicales, pero con “Lily pads” o almohadas en el piso). Pruebe realizar **juegos no competitivos** donde **todos** los niños jueguen, en lugar de juegos donde los niños **esperan** para jugar o deben ser seleccionados para participar.
- Jueguen a la mancha del pulpo dibujando dos líneas con al menos 20 pies de separación.** Cuando el “pulpo” en el medio dice “¡hambre!”, los otros niños (los “peces”) deben intentar cruzar hacia el otro lado mientras el pulpo intenta atraparlos. Cuando un pez es atrapado, se convierte en un tentáculo del pulpo y tiene que agarrarse de la mano con el pulpo, trabajando con él para intentar atrapar a otros peces. ¡El último pez que quede, gana!
- Haga que los juegos sean divertidos usando juguetes de piscina, balones de playa y aros de hula-hula.** Pruebe los juegos “Noodle Limbo”, “Cooperation Carry” o “Musical Hoops”.
- Organice un juego con aros de hula-hula.** Con todos los niños de pie en una sola fila, proporcione al primer niño de la fila un aro de hula-hula para que lo sostenga por encima de su cabeza. El niño pasará el aro de hula-hula desde la cabeza hasta los pies y saldrá de este. Luego se lo pasará al próximo de la fila.
- Actúen como diferentes animales** –Brinquen como un conejo, salten como un canguro, o contonéense como un pato.
- Enseñe a los niños conceptos de matemáticas, ciencias y lenguas** a través de juegos que impliquen movimiento. Por ejemplo, los niños pueden aprender a contar al tirar las bolsas rellenas de bolitas de poliuretano en un bol.
- Planifique un “desfile de movimiento”.** Marchen alrededor del salón o afuera, mientras instruye a los niños los diferentes movimientos que deben hacer: brincar, rebotar, girar, retorcer, saltar, pisar fuerte y más.
- Proporcione dos o más períodos de 5 a 10 minutos de juego activo dirigido por adultos, que propicien la actividad física diariamente** Pruebe con “siga al líder” o con una caminata en su vecindario o parque. Realice juegos musicales con movimientos, tales como “Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies,” “Hokey Pokey” e “If You’re Happy and You Know It.”
- Visite el sitio web Let’s Move Child Care para obtener más ideas sobre actividades.**  
<http://healthykidshealthyfuture.org/content/hkhf/home/activities.html>

Enumere algunas otras ideas que tenga de juego activo.





## Mis notas: