

Mantenga en forma a los niños preescolares

Los hábitos saludables, como los de mantenerse en forma, es el cimiento del bienestar de toda la vida para los niños. La actividad física es importante para el crecimiento y el desarrollo de los niños. Los preescolares deben de tener la oportunidad de jugar activamente en varias horas del día.



¿Cuáles son las actividades físicas que puedo esperar de niños preescolares (de tres a cinco años)?

Los niños de edad preescolar aprenderán muchas actividades físicas, como subir y bajar escaleras alternando los pies, dar brincos en un lugar, lanzar pelotas por encima de la cabeza, atrapar una pelota que ha rebotado, dar un salto después de empezar a correr, pedalear un triciclo, dar saltitos con un pie siempre delante del otro, rodar como un tronco y mover los pies hacia delante y detrás para ir más alto en un columpio.

¿Qué puedo hacer en casa o en la guardería para ayudar a niños pequeños a mantenerse en forma?

- **Anímelos a moverse.** Haga comentarios positivos que se enfoquen en el esfuerzo: “¡Increíble, qué rápido bajaste por el tobogán!” “¡Casi echaste la pelota a la canasta!”
- **Provea oportunidades de juego libre activo.** Ofrezca juguetes para montar, pelotas, bolsitas para tirar, equipo de trepar, balancines y cursos de obstáculos. Deje que los niños pedaleen, tiren, rueden, trepen, corran, retocen, caven y salten en un lugar seguro hasta que estén cansados.
- **Planifique la actividad física estructurada cada día.** Las familias y los cuidadores pueden enseñar el movimiento creativo, el baile y las destrezas de juegos deportivos. Muchos distritos de parques ofrecen clases de natación, juegos grupales o lecciones de baile clásico para niños pequeños. Las clases deben enfocarse en las destrezas y la diversión, no en el ganar o perder. En la mayoría de los casos, los deportes organizados son más apropiados para niños mayores.
- **Tome en cuenta la seguridad.** Ayude a los niños a recordar las gorras y los mitones o guantes durante la temporada fría. En tiempo caluroso, asegure que jueguen a la sombra para tener menos calor y que tomen bastante agua. Independiente del tiempo, ayúdeles a evitar la exposición excesiva a la luz directa del sol.
- **Reduzca el tiempo que se dedica a usar aparatos electrónicos.** Aparte más tiempo para el juego activo. En el caso de los niños, un exceso de tiempo dedicado a usar dispositivos con pantallas está relacionado con problemas del sueño, calificaciones bajas en la escuela y mala salud mental. Los niños preescolares no deben de quedarse sentado mucho tiempo en un lugar a menos que estén dormidos.
- **Dé un buen ejemplo.** Deje que los niños lo observen comiendo alimentos saludables y realizando actividades físicas. Empiece a agregar actividades físicas o pruebe algo nuevo, como el yoga o levantar pesas, en su rutina diaria y deje que su hijo lo imite. Es mejor hablar sobre hacerse fuerte y sano que sobre ser delgado o bajar de peso.
- **Hagan ejercicios juntos.** Pruebe deslizarse por la nieve en trineos, hacer excursiones a pie, trabajar en el jardín y jugar a agarrar la pelota o perseguirse. Algunos niños preescolares pueden disfrutar de jugar unos pocos minutos con usted a juegos de dos personas y basados en estar activos. Enfatique la cooperación y la diversión en vez de ganar.
- **Comparta libros que muestren la importancia de la buena forma física.** Ofrezca a los niños libros acerca de bailarines, atletas, obreros de construcción, agricultores y otras personas que hacen mucha actividad física.

English Title: Physical Fitness for Preschool-Age Children



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education