



DESARROLLO FÍSICO

¿Cómo están volviéndose hábiles los niños en mover sus cuerpos?

Resumen del desarrollo físico

- El desarrollo físico y la actividad física juegan un papel importante en la salud en la vida de un niño. En particular, ser físicamente activo protege a las personas de enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad. También contribuye a la salud mental, a la felicidad y al bienestar psicológico.
- Las habilidades de movimiento físico son una base para otros tipos de aprendizaje y permite que los niños tengan oportunidades de involucrarse con otros, de explorar, de aprender y de jugar.
- La actividad física prepara a los niños para actividades más adelante incluyendo actividades de salud, deportes organizados y recreación.
- Los bebés, los niños pequeños y los niños en preescolar están listos a nivel de desarrollo y muy motivados para aprender nuevas habilidades de movimiento. El período de preescolar es un momento oportuno para que los niños pequeños aprendan habilidades de movimiento fundamentales. Si los niños no aprenden esas habilidades durante el período de preescolar, pueden tener dificultad para aprenderlas más tarde, y esto puede afectar en el largo plazo su habilidad de participar en actividades físicas.
- Durante los años de preescolar, los niños desarrollan habilidades de movimiento importantes. Esas habilidades construyen sobre el desarrollo físico que sucedió en los niños durante la infancia y niñez.
- Ahora sabemos cuánto aprenden los niños a través de la actividad física al aire libre en el mundo natural. Es importante que los adultos ayuden a que los niños tengan oportunidades de tener juegos de este tipo, ya que muchas veces los niños pasan la mayor parte de su tiempo frente a un televisor o a la pantalla de una computadora en lugar de estar involucrados en una actividad física.
- Cuanta más experiencia tengan los niños con las actividades físicas, más confianza desarrollarán y más animados estarán para intentar nuevas cosas y desarrollar nuevas habilidades. Los niños que pasan mucho tiempo frente al televisor o la computadora pueden tener menos voluntad para probar nuevos desafíos físicos y pueden perder la oportunidad de desarrollar habilidades físicas importantes.
- La investigación remarca los beneficios de experimentar la naturaleza para los niños y muestra que ellos prefieren pasar tiempo en entornos naturales. Además, también sabemos que el acceso a los espacios verdes y al aire libre mejora las habilidades de razonamiento de los niños y su bienestar y relaciones.



¿Cómo están volviéndose hábiles los niños en mover sus cuerpos?
DESARROLLO FÍSICO

Algunas de las cosas que podría ver que hace un niño de 4 años incluyen:

- Mostrar un sentido del equilibrio desarrollado
 - Mantener el equilibrio mientras se para en un pie así como también mantener el equilibrio cuando se detienen luego de correr.
 - Equilibrarse cuando caminan sobre el borde del arenero o cuando se agachan para alcanzar sus dedos de los pies.
 - Subir una escalera, un pie por escalón, sin sostenerse de la baranda.
 - Caminar a lo largo de una línea fina en la vereda, moviendo los brazos para mantener el equilibrio.
 - Correr con los pies chatos.
 - Correr, pero pueden tener problemas para detenerse.
 - Galopar (correr siempre con el mismo pie adelante).
 - Saltar para tocar algo fuera de su alcance.
 - Saltar hacia adelante utilizando ambos pies
 - Saltar como una rana en posición de cuclillas.
 - Saltar desde un borde o de una estructura para escalar baja con ambos pies.
 - Dar saltitos hacia adelante con un pie.
- Some typical things you might see an 8-month-old doing include:



¿Cómo están volviéndose hábiles los niños en mover sus cuerpos? DESARROLLO FÍSICO

Consejos para que las familias apoyen el desarrollo físico del niño de preescolar:

- Los niños de preescolar necesitan muchas oportunidades para moverse, correr, trepar, saltar, construir y arrojar. Les gusta llevar objetos pesados y construir con bloques y otros materiales naturales.
- A los niños de preescolar les encanta transportar cosas. Les gusta llevar cosas y empujar objetos en carros, cajas o camiones. También disfrutan de llevar cosas, por lo que son útiles las canastas o bolsos con manijas que puedan utilizar para llevar y llevar – botellas de agua recicladas u otras cosas que encuentren.
- A los niños de preescolar les encanta construir, tanto apilando cosas y tirándolas, pero también crear casas, caminos, edificios, puentes y otras estructuras que puedan utilizar para jugar. Realizarán esto con cualquier cosa que puedan encontrar – latas y cajas de la alacena, palos y hojas de afuera, sobras de madera de la serrería, varias cajas de cartón grandes o juegos de bloques para construir o para abrochar. Los juegos de simulación que hacen los niños, sobre actividades como la construcción, correr, esconderse, saltar y llevar, los motiva a practicar sus habilidades físicas.

Los juegos de simulación que hacen los niños, sobre actividades como la construcción, correr, esconderse, saltar y llevar, los motiva a practicar sus habilidades físicas.

- A los niños de preescolar les encanta escalar, y algunos treparán cualquier cosa que puedan encontrar (sillas, mesas, estantes, sofás, bancos).
 - Decida qué es seguro para que su hijo escale y recuérdelos trepar esas cosas cuando comiencen a trepar otras.
 - También puede utilizar colchones, almohadones y plataformas bajas para que los niños escalen y utilicen para construir fuertes.
 - Los parques de juego proporcionan oportunidades para que los niños pequeños trepen, como también las áreas naturales con troncos, rocas y lomas. Usted y su hijo pueden explorar su vecindario para encontrar lugares apropiados para escalar.
 - Los niños con frecuencia se caerán cuando estén escalando, y la mayoría de las veces se detienen ellos mismos y sólo se hacen pequeños rasguños. Estas simples caídas también ayudan a aprender. Generalmente quieren volver al mismo lugar para intentar escalar otra vez y lo harán con éxito por lo que aprendieron la última vez.
 - Cuando su hijo comience a escalar, es importante que observe alrededor del área para comprobar que sea un entorno seguro.
- Los niños disfrutan estar al aire libre. Incluso las caminatas cortas al aire libre les dan a los niños la oportunidad de probar nuevas superficies para caminar, correr, galopar, brincar y saltar, y para mirar las estaciones y experimentar lo que la comunidad tiene para ofrecer. Los ambientes exteriores brindan a los niños retos interesantes, como balancearse en las rocas y en las rayas pintadas, y saltar de los troncos y los bordillos de las aceras.

Los ambientes exteriores brindan a los niños retos interesantes, como balancearse en las rocas y en las rayas pintadas, y saltar de los troncos y los bordillos de las aceras.



¿Cómo están volviéndose hábiles los niños en mover sus cuerpos? DESARROLLO FÍSICO

- Los niños de preescolar disfrutan los desafíos. Si están caminando por la acera, puede establecer diferentes objetivos. ¿Puedes correr hasta el árbol grande? ¿Puedes saltar todo el camino hasta la esquina? ¿Intentamos caminar hacia atrás algunos pasos? ¿Puedes caminar por la línea en el medio de la acera?
- Los niños en esta edad también disfrutan de arrojar objetos. Puede proporcionarle una variedad de pelotas blandas que puedan tirar. También pueden estar interesados en comenzar a golpear las pelotas con objetos como bates, palos o tubos de cartón.
- A los niños también les gusta estirar sus músculos llevando o moviendo objetos pesados. Una botella cerrada o una caja de detergente para ropa cerrada será divertido de mover. Les gusta llevar pequeños bancos por todos lados para poder alcanzar un libro del estante. Pueden ayudar a traer pequeñas bolsas del almacén o empujar la canasta de la ropa hacia la mesa para doblarla.
- A los niños de 4 años les encantan los juguetes con ruedas, pequeños triciclos y bicicletas, vagones, carros y camiones, los cuales proporcionan formas para utilizar sus habilidades físicas y también pueden ser parte de su juego.

allaboutyoungchildren.org/espanol/