



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

Introducción – bebés y niños pequeños

El desarrollo físico de los bebés y niños pequeños incluye el aprendizaje de habilidades como girar sobre sí mismo, sentarse, gatear, caminar y correr. A través de estas habilidades, los niños pueden ver e interactuar con su entorno de diferentes maneras. El desarrollo físico de los niños está relacionado a su crecimiento en todas las otras áreas. Cuando un niño se levanta y queda parado, puede ver la parte superior de la mesa y se abren nuevas oportunidades para explorar las revistas y las tazas en la mesa. Cuando un bebé comienza a empujar un cochecito, aprende sobre nuevas ideas, como el movimiento. Cuando empuja el cochecito a otro amigo, que pone un bebé en el cochecito, también expande sus habilidades sociales.

Para el momento en que tienen 36 meses de edad, los niños han logrado muchas tareas físicas, incluyendo correr, trepar, saltar, arrojar, patear, voltearse, llevar y pedalear. Realizan todas estas tareas con algo de habilidad y coordinación y pueden combinar algunas, por ejemplo, pueden correr mientras llevan algo, pueden trepar y saltar, y pueden mover los brazos, piernas y su cuerpo entero como si estuvieran bailando.

En los meses previos a los 36 meses, puede ver que un niño pequeño:

- Salta desde el último escalón.
- Salta hacia adelante unas pulgadas
- Patea una pelota
- Atrapa una pelota usando dos brazos
- Sube o baja las escaleras parándose con ambos pies en cada escalón, sin sostenerse
- Camina en puntas de pie
- Maneja un juguete para subirse sin pedales

Algunas de las cosas que podría ver que hace un niño de 18 meses incluyen:

- Caminar y correr, yendo más rápido y más lento y por turnos
- Arrojar y patear una pelota (sin mucha habilidad)
- Pedalear en un triciclo
- Subir a estructuras para trepar y subir escaleras
- Subir escaleras poniendo un pie en cada escalón sin sostenerse de la baranda
- Caminar hacia atrás
- Saltar con ambos pies
- Atrapar una pelota



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

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

- Los niños necesitan muchas oportunidades para moverse, correr, trepar, saltar y arrojar. Disfrutan de llevar objetos pesados y construir con bloques y otros materiales naturales.
- A los niños pequeños les encanta empujar cosas, incluyendo cajas, pequeños andadores y carros.
- A los niños pequeños les encanta construir, apilar cosas (y derribarlas). Harán esto con casi todo lo que encuentren – latas y cajas de la alacena, palos y hojas de afuera, pequeñas sobras de madera de la serrería, o juegos de bloques para construir. Cuando los bebés mayores hacen caer las cosas y las apilan y tratan de mantenerlas paradas, aprenden sobre la gravedad.

Cuando los bebés mayores hacen caer las cosas y las apilan y tratan de mantenerlas paradas, aprenden sobre la gravedad.

- A los niños pequeños también les encanta trepar, y algunos treparán cualquier cosa que puedan encontrar (sillas, mesas, estantes, sofás, bancos). Decida qué es seguro para que su hijo escale y recuérdale trepar esas cosas cuando comiencen a trepar otras cosas. Trepar brinda a los niños la oportunidad de desarrollar fuerza y coordinación.

Trepar brinda a los niños la oportunidad de desarrollar fuerza y coordinación.

- También puede utilizar colchones, almohadones y plataformas bajas para que los niños practiquen subir y bajar.
 - 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 de probar sus nuevas habilidades afuera y también adentro. Incluso las caminatas cortas al aire libre les dan a los niños la oportunidad de probar nuevas superficies para caminar, correr y saltar, y para mirar los pájaros y experimentar lo que la comunidad tiene para ofrecer.
 - Los niños en esta edad también disfrutan de arrojar objetos. Puede proporcionarle una variedad de pelotas blandas que puedan tirar e incluso puede hacer pelotas blandas con medias o lana.
 - Los niños también disfrutan llevar cosas, como pequeñas canastas o bolsos con manijas que puedan utilizar para llenar y llevar – botellas de agua recicladas u otras cosas que encuentren. Les encanta tirar tanto como les gusta llenar, por lo que pueden dar vuelta el contenedor apenas lo llenen.
 - Les fascina cómo los objetos se mueven y cómo cambian las cosas. Cuando todos los objetos están en la canasta miran de una manera. Cuando los tiran en el piso, se separan. Los niños pueden preguntarse a ellos mismos, “¿Cambiará la disposición nuevamente si los vuelvo a poner en la canasta?”
 - 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.

allaboutyoungchildren.org/espanol/