

Consejos Para Los Padres

Aliente a sus hijos a que se muevan

(NAPSM)—Éstas son noticias que pueden hacer que muchos padres se muevan:

Claramente, el movimiento es muy importante para ayudar a que los niños pequeños crezcan fuertes y sanos. Los niños exploran e interactúan con el mundo a través del movimiento, también desarrollan destrezas de razonamiento y comunicación, así como de confianza en si mismo.

Los niños pequeños se sienten competentes tanto física como emocionalmente cuando usan su cuerpo para comunicarse y resolver problemas. Los niños adquieren destrezas de resolución de problemas al tratar diferentes acciones: subir, trepar o atravesar. El movimiento también es una de las primeras maneras en que los niños pequeños expresan sus pensamientos y sentimientos.

Pero tal vez lo más importante es que, a través del movimiento los niños pueden desarrollar vínculos más estrechos con sus padres. Hay muchas maneras divertidas para alentar a que sus hijos se muevan.

- Siga sus movimientos. A los bebés y a los niños pequeños les encanta cuando usted imita sus movimientos. Les hace sentir importantes.

- Ponga a su bebé sobre su estómago para ayudarlo a desarrollar la coordinación entre las secciones superior e inferior del cuerpo y para apoyar su desarrollo muscular y motor.

- Ponga diferentes tipos de música y muévase al ritmo con su hijo en los brazos. Estimule a su niño pequeño a para que él mismo se mueva con la música. Los niños de esta edad con frecuencia no cambian los movimientos para que coincidan con la música, sino que responden a su propio ritmo interno.

- Describa las acciones de su hijo mientras éste baila con la música. “Mira cómo brincas con el ritmo”. Esto no sólo les ayuda a



Cuando integra la actividad física en la rutina de sus hijos, les está enseñando a disfrutar y a aprender a través del movimiento.

aprender palabras nuevas, sino que les produce un sentimiento de orgullo al saber que usted nota sus acciones.

- Cree una “pista de obstáculos” que aliente a su niño a usar una variedad de destrezas. Acomode cajas para que gatee a través de ellas, almohadas para que se suba y bloques para que corra a su alrededor. Recorrer la pista una y otra vez ayuda a su hijo a aprender a organizar sus acciones para lograr una meta.

- Canciones como “Que Linda Manita” pueden ayudar a desarrollar el uso de los dedos y las manos.

- En el arenillero, ofrezca a su hijo cubos y palas de diferente tamaño para ayudarlo a practicar con el uso de sus dedos y manos.

- Juegue con pelotas de todos tamaños. Descubran juntos cuáles son las mejores para patear, tirar, agarrar y rodar.

- Personifique historias usando movimientos y bailes. Los temas buenos incluyen historias de animales, bandas marchantes e imágenes de fantasía como hadas y súperhéroes. Estas sugerencias provienen de los expertos de ZERO TO THREE. Puede aprender más en línea en: www.zerotothree.org.