



Hablando por los Niños

!Lo que es mejor para nuestros niños más pequeños es lo mejor para todos!

Cómo alentar a los niños a ser físicamente activos

El hacer elecciones inteligentes de alimentos es sólo una manera de ayudar a su niño a mantener un peso saludable.

El ejercicio, junto con una dieta balanceada, ayuda a su niño a crecer y desarrollarse, para aumentar su confianza, aprender la solución de problemas y habilidades sociales, y desarrollar hábitos de vida saludable. Sin embargo, según la Academia Americana de Pediatría, casi la mitad de todos los niños estadounidenses no están haciendo suficiente ejercicio.

Con la obesidad infantil en aumento, es importante que los niños obtengan el hábito de ser físicamente activos tempranamente. Los últimos datos publicados por el Centro Nacional de Estadísticas Educativas descubrieron que **uno de cada cinco americanos de 4 años de edad es obeso**. La obesidad en los niños pequeños puede conducir a graves problemas de salud como la diabetes, hipertensión y problemas ortopédicos, así como la baja autoestima y problemas de comportamiento.

First 5 del Condado de Sonoma ofrece los siguientes consejos para padres y cuidadores para participar en actividades físicas divertidas con los niños durante todo el día.

Actividades para bebés y niños pequeños:

- Extienda una manta grande en el suelo o el césped. Una manta es un lugar seguro, limpio para que su

bebé se estire y se mueva, ruede, y practique la utilización de nuevos músculos.

- Practique "el tiempo de pancita." Ponga a su bebé en su pancita dos o tres veces al día durante unos pocos minutos cada vez. Aumente el tiempo según bebé crece más fuerte. El tiempo de la pancita ayuda a su bebé a desarrollar la fuerza necesaria de la parte superior del cuerpo para empujar y gatear cuando llegue el momento. Asegúrese de que cada vez que su bebé esté de pancita, usted esté con ella, que la superficie sea plana, y que esté despierto.
- Gatee con su bebé. Aliente las destrezas nuevas para gatear poniéndose a gatas y jugando a las carreras o persiguiendo a su bebé. Ruede una pelota. Una vez que su bebé pueda sentarse, practique rodar una pelota de ida y vuelta - incluso si usted es el único que la rueda al principio.
- Aliente a su bebé a jalarse hacia un mueble resistente (tenga cuidado con los bordes afilados) para ayudarlo a caminar a su alrededor.

Una vez que su niño esté caminando:

- Use juguetes de empujar y tirar. La coordinación de su hijo se desarrollará con la práctica.
- Danzar a la música. Los niños disfrutan moverse con la música. Cuando bailen juntos, ofrezca a su hijo una bufanda o una cinta larga. Deje que su niño siga el rumbo que él o ella quiera. Disfrute y diviértase.
- Juegue seguir al líder. Hágalo más interesante fingiendo que usted es un animal. Túrnense, dejando a su hijo ser el líder.

- Deje que su niño camine en lugar de montar en un cochecito o carrito de compras siempre que sea práctico.
- Tome caminatas de fantasía a través de la nieve, en la selva u otros lugares de aventura--incluso si sólo van al buzón de correo, ¡hágalo divertido!

Actividades para niños preescolares:

La Asociación Nacional de Deportes y Educación Física (NASPE) recomienda que los preescolares reciban 60 minutos de actividad física estructurada todos los días (la actividad que sea organizada por usted u otro adulto). No tiene que ser todo a la vez - el tiempo dedicado a la actividad física sólo debería añadir hasta 60 minutos antes del final del día. NASPE también sugiere que los niños **no deberían estar inactivos durante más de una hora a la vez**, a menos que estén durmiendo.

- Anime a su hijo a jugar afuera. Jueguen a la nana o a perseguirse uno a otro, que su hijo monte en un triciclo, o patee y lance una pelota.
- Planifique un viaje al parque local o al área de recreación. Este es un gran lugar para que su hijo corra y trepe.
- Denle un paseo al perro, trabajen en el jardín, persigan burbujas, o simplemente den un paseo. Estas actividades ayudan a su hijo a quemar calorías.
- Cree una carrera de obstáculos interior. Su hijo podría correr o saltar a través de cajas de zapatos escalonadas, lanzar un saquito lleno de frijoles en una canasta de lavandería, o gatear a través de una caja de cartón grande.
- Inscriba a su hijo en una clase de danza o acrobacia.
- Sea un modelo para su hijo. Los niños que regularmente ven a sus padres disfrutando de los deportes y la actividad física son más propensos a hacerlo ellos mismos.
- Apague el televisor. Limite la televisión y el uso de la computadora. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los preescolares **no tengan más de 1 a 2 horas de tiempo total de pantalla, incluyendo televisión, videos y computadoras,**

cada día. (Los niños menores de 2 años no deben ver la televisión en absoluto.) Use el tiempo libre para participar en más actividades físicas.

Manténgase seguro

No importa qué tipo de actividad física que su niño obtenga, es importante mantener la seguridad en mente. Recuerde que los niños preescolares todavía están desarrollando la coordinación, el equilibrio y el criterio. Así es que según los preescolares juegan, el reto de los padres es encontrar un balance entre permitir que prueben cosas nuevas y hacer lo necesario para mantenerlos seguros y evitar lesiones. Con eso en mente:

- Un niño en un triciclo o bicicleta siempre debe llevar un casco.
- Si aún no lo ha hecho, es el momento de hablar de la de seguridad en la calle, porque incluso los preescolares más prudentes pueden correr a la calle tras una pelota.
- Un preescolar en una piscina necesita supervisión constante de un adulto, incluso si él o ella ha aprendido a nadar. *Fuente: www.pbs.org/parents*

Más información

Play: *It's the way young children learn* (El juego: Es la manera que los niños pequeños aprenden), es un folleto para ayudar a los maestros y a los padres a comprender la importancia de integrar el juego en la práctica diaria. *Play: It's the way young children learn*, explica cómo el juego contribuye al éxito escolar y ofrece consejos y recursos sobre cómo los padres y los maestros puedan apoyar el juego. Basado en el escrito *Play in the early years: Key to School Success* (El juego en los primeros años: La clave para el Éxito Escolar) por los Early Childhood Funders (Los Financiadores de la Niñez Temprana), el folleto de fácil lectura describe la importancia del juego para el aprendizaje temprano y hace hincapié en que jugar no es un descanso del aprendizaje--es la forma en que los niños pequeños aprenden. Para ver el folleto: www.4children.org/resources/ecf.html. Para ordenar copias gratuitas (gastos de envío y manejo solamente): www.4children.org/images/pdf/Play_brief_order_form.pdf

Acerca de First 5 Sonoma County

El año pasado, **First 5 Sonoma County** invirtió casi \$4.5 millones en servicios a aproximadamente 20,000 niños, padres, y maestros. **First 5 Sonoma County** es la organización responsable de distribuir los fondos de la Proposición 10 en el Condado de Sonoma para darles a los niños pequeños el mejor comienzo en la escuela y en la vida. Para más información acerca de **First 5 Sonoma County** y sus programas, por favor llame al 565-6626 o visite www.first5sonomacounty.org