

Mantenga en forma a los niños preescolares

La obesidad infantil se ha triplicado en solo 20 años. Los niños preescolares inactivos corren el riesgo de tener sobrepeso más tarde en la vida. El Cirujano General de EE.UU. señala que el ejercicio diario es una clave para mantener la buena forma física.

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

Para los 3 años de edad, la mayoría de los niños puede:

- subir y bajar escaleras alternando los pies
- saltar en un lugar
- tirar cosas por encima del hombro

Para los 4 años de edad, la mayoría de los niños puede:

- agarrar una pelota que rebota
- saltar después de que han empezado a correr
- pedalear un triciclo

Para los 5 años de edad, la mayoría de los niños puede:

- retozar con un pie enfrente del otro
- rodar en el suelo
- mover las piernas en un columpio para ir más alto

¿Qué puedo hacer en casa o en la guardería para ayudar a niños de esta edad 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 al menos 60 minutos de juego libre activo por día.** Deje que los niños corran, trepen, marchen, pedaleen, tiren, rueden, retocen, caven y salten en un lugar seguro hasta que estén cansados. Ofrezca juguetes para montar, pelotas, bolsitas para tirar, equipo de trepar, balancines y cursos de obstáculos.
- **Tome en cuenta la seguridad.** Ayude a los niños a recordar las gorras y los mitones o guantes durante el tiempo frío. En tiempo caluroso, asegure que jueguen a la sombra para tener menos calor y tomen bastante agua. Independiente del tiempo, ayúdeles a evitar la exposición excesiva a la luz directa del sol.
- **Planifique una hora o más de actividad física estructurada cada día.** Las familias y los cuidadores pueden enseñar el movimiento creativo, el baile y las habilidades de juegos deportivos. Algunos distritos de parques también ofrecen clases de natación, juegos grupales o lecciones de baile clásico para niños pequeños. Las clases deben enfocarse en las habilidades y la diversión, no en el ganar o perder. En la mayoría de los casos, los deportes organizados son más apropiados para niños mayores.
- **Apague el televisor y la computadora.** Los peritos o expertos señalan que los niños preescolares no deben quedarse sentados en un solo lugar o acostados durante más de una hora a menos que estén dormidos. Al limitar el tiempo frente a “la pantalla”, se proveen más oportunidades para el juego activo.
- **Dé un buen ejemplo.** Deje que los niños lo observen comiendo alimentos saludables y realizando actividades físicas. Nota: Los médicos señalan que es mejor hablar sobre hacerse fuerte y sano, en vez de “ser delgado” o “adelgazar”.
- **Hagan ejercicios juntos.** Pruebe deslizarse por la nieve en trineos, excursiones a pie, trabajar en el jardín y jugar a agarrar la pelota o perseguirse. Recalque 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



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Teléfono: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Gratis: 877-275-3227 (Voz/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>