

Mantenga en forma a su hijo de 1 ó 2 años de edad

Los niños de esta edad pueden mantenernos tan ocupados que podríamos pensar que siempre estarán en buena forma física. Pero los niños de 1 y 2 años que se acostumbran a un estilo de vida con poca actividad física, corren riesgos de ser obesos más tarde en la vida. El Cirujano General de EE.UU. indica que la actividad física diaria es una clave para mantener la buena forma física.



¿Cuáles son las actividades físicas que se pueden esperar de los niños de un año y medio a tres años?

- Para los 18 meses, la mayoría de los niños puede caminar bien (incluso para atrás), bajar la escalera para atrás a gatas y rodar objetos sobre el suelo.
- Para los 2 años, la mayoría de los niños puede correr, empujar y colocar una silla para lograr objetos fuera de su alcance, y dar vueltas a manijas o perillas para abrir y cerrar puertas.
- Para los 3 años, la mayoría de los niños puede saltar, tirar cosas palma abajo y subir y bajar escaleras alternando los pies.



¿Qué se puede hacer en casa o en la guardería para ayudar a niños de esta edad a mantenerse en forma?

Provea juguetes que los animen a usar los músculos. Ofrezca bloques grandes, juguetes para construir y montar, pelotas, bolsas de tela llenas de frijoles, y equipo para trepar.

Deles al menos 60 minutos al día para el juego libre activo. Los niños de 1 y 2 años necesitan más de una hora de juego físico sin estructura en un lugar seguro todos los días. ¡Deje que vayan a su propio ritmo! Podrían caminar, correr, rodar en el suelo, trepar, dar saltos, deslizar cosas, tirarlas, empujarlas y echarlas hasta cansarse.

Apague el televisor, el VCR (video-casetera) y la computadora. Los niños de esta edad no deberían permanecer sentados o acostados en un solo lugar por más de una hora sin interrupción a menos que estén durmiendo.

Busque maneras de hacer los ejercicios divertidos. Puede ser provechoso para los niños de esta edad hasta 60 minutos al día de actividades físicas estructuradas:

- *Enséñeles movimientos creativos.* Podrían practicar sus habilidades y aprender nuevas maneras de moverse al hacerse la cuenta de ser animales, trabajadores o máquinas.
- *Haga un "curso de obstáculos".* Bajo techo o al aire libre, los niños de 1 y 2 años podrían turnarse andando debajo, encima, alrededor y a través de muebles, cajas y equipos para trepar.
- *¡Muévanse con la música!* Den brincos, menéense, aplaudan, marchen, bailen o toquen instrumentos rítmicos. Enseñe juegos musicales como "La víbora, la víbora, la víbora del mar".
- *Hagan ejercicios juntos.* Hágalos parte de su rutina. Estírense antes del almuerzo. Jueguen en el parque o den un paseo antes de la puesta del sol (¡pero no muy cerca de la hora de acostarse!).

Dé un buen ejemplo. Deje que los niños pequeños lo observen caminando, corriendo, montando bicicleta, construyendo, bailando, trepando o jugando a la pelota.

Tenga presente la seguridad física. Ayude a los niños pequeños a ponerse gorras y guantes para jugar al aire libre cuando hace frío. Cuando hace calor, asegúrese que tomen suficiente agua y eviten demasiada exposición al sol. Si el niño tiene una condición médica que limita el juego activo, un proveedor de atención médica puede sugerir maneras de ayudarlo a mantenerse activo y seguro. Consulte a un proveedor de atención médica si usted tiene preguntas o preocupaciones sobre las actividades físicas que los niños de 1 y 2 años pueden hacer.

Comparta libros acerca de personas que llevan una vida activa. Cuentos de actividades como ir en trineo o canoa, bailar, construir, trabajar en el jardín y jugar al deporte muestran a los niños pequeños las ventajas de mantenerse en forma.

English Title: Physical Fitness for Toddlers



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
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