

# Los deportes organizados y los niños pequeños



*Muchos padres de familia se preguntan si los deportes organizados ofrecen a sus hijos preescolares una manera segura de hacer actividades físicas. Algunos médicos y psicólogos creen que los niños pueden sacar provecho de clases deportivas bien planificadas y ofrecidas por distritos de parques u otros grupos. Otros creen que para los niños pequeños es más saludable poder jugar mucho en forma activa y libre y pasar tiempo con la familia en excursiones a pie o jugando a lanzar y agarrar la pelota. He aquí algunas preguntas para hacer antes de matricular a su hijo en un programa deportivo.*

## ¿Satisface el programa las necesidades de mi hijo?

- Piense en los intereses y las capacidades de su hijo. ¿Le gusta jugar juegos con grupos grandes de niños? ¿Expresa que le interesa el deporte? ¿Es ya capaz de correr, darle patadas a una pelota o tirarla?
- Busque una clase que fomente el desarrollo de las habilidades, la seguridad y la diversión en vez de las reglas y la competición: "Todos juegan. Todos somos ganadores."
- Observe si los instructores usan un método de demostrar algo primero y luego dejar que los niños intenten hacerlo: primero dan un modelo de un movimiento, explican cuándo y cómo hacerlo y luego dejan que los niños practiquen hacerlo. Los médicos sugieren un formato de clases que incluya 15 a 20 minutos de actividad estructurada junto con 30 minutos de juego libre para explorar una amplia gama de movimientos.
- Tenga en cuenta que un niño o niña no se distinguirá en un deporte solamente porque aprenda sus habilidades y reglas a una temprana edad. Sus huesos y músculos tal vez no estén preparados para hacer lo que exige un deporte. La niña podría lastimarse gravemente si juega a un deporte organizado según reglas apropiadas para niños mayores.

## ¿Está el programa comprometido con la seguridad?

- Averigüe si los miembros del personal cuentan con capacitación en primeros auxilios y la resucitación cardiopulmonar. Los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento que los niños participan de actividades físicas.
- Note si los instructores hacen que los niños hagan ejercicios de calentamiento, se mantengan activos y luego hagan ejercicios de enfriamiento. La actividad desigual—el esperar mucho tiempo para correr, agarrar o patear una pelota y enseguida usar mucha energía—puede resultar en calambres y esguinces. Asegúrese que se les da mucha agua a los niños para evitar la deshidratación, especialmente durante el tiempo caluroso.
- Tenga en cuenta que los deportes de contacto son peligrosos para niños pequeños. El equipo de seguridad no puede dar suficiente protección como para prevenir las lesiones cuando los niños juegan al baloncesto, el fútbol, el fútbol americano y la chueca o hockey al estilo de los adultos.

## ¿Conocen los adultos líderes a los niños tan bien como conocen al deporte?

- Pregunte a los líderes del programa acerca de su filosofía, capacitación y credenciales. ¿Parecen estar al tanto del desarrollo físico y las capacidades de los niños preescolares?
- Observe al personal en acción. ¿Son pacientes los instructores para con los niños? ¿Se mantiene la participación constructiva de los niños mientras se turnan?
- Note si los instructores demuestran a los padres cómo animar a un niño sin presionarlo demasiado. ¡El regañar y el gritar quitan la diversión a los juegos y no harán que un niño aprenda más rápido ni juegue mejor!

English Title: Organized Sports and Young 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](mailto: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>