

Coma Saludable Manténgase Activo

Cómo mantener a los niños sanos en casa y en la escuela

www.eathealthybeactive.net



MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO

Para mantener a su familia en forma, anímelos a mantenerse físicamente activos

La actividad física enseña nuevas habilidades

Los niños constantemente aprenden nuevas habilidades mientras crecen. Una de las principales formas de aprender para los niños pequeños es el juego activo. Los niños pequeños deberían participar en 60 minutos de actividad física estructurada y 60 minutos de juegos activos no estructurados todos los días. La actividad física ayuda a los niños a desarrollar habilidades físicas y sociales.

Habilidades físicas

Mientras los niños crecen, sus movimientos se vuelven más coordinados e intencionados. Los niños en edad preescolar pueden adquirir habilidades como saltar, equilibrarse en un solo pie, andar en triciclo, atrapar una pelota, dar volteretas y caminar

dando saltitos. Para ayudar a su hijo a desarrollar estas habilidades, usted puede crear carreras de relevos o jugar con una pelota de fútbol.

Habilidades sociales

Los niños también se desarrollan socialmente durante los juegos activos. Los niños adquieren habilidades como la capacidad de compartir, turnarse, cooperar con los demás y resolver conflictos. Para ayudar a su hijo a adquirir estas habilidades, pueden jugar un juego que se enfoque en la diversión en vez de en ganar o perder.

**The Nemours Foundation. (2012). KidsHealth: Raising a Fit Preschooler. Extraído de kidshealth.org/parent/fit_preschooler.html*

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

Tablero de juegos gigante

Qué necesita:

- Tiza para aceras
- Acera o entrada para el auto
- Dado

Qué hacer:

- Use tiza para aceras (o cinta de enmascarar si está dentro de la casa) para crear un tablero de juegos con cuadros en fila
- En cada cuadro del tablero, escriba o dibuje un desafío para cumplir. Por ejemplo:
 - Actúa como tu animal favorito
 - Salta como conejo
 - Salta en el mismo lugar
 - Haz un salto al burro
 - Lanza una pelota
- Juegue con su niño: túrnense para lanzar el dado
- Anime a su hijo a ayudarlo a contar mientras avanza el número de espacios indicados por el dado
- Complete el desafío indicado en el espacio

