



mol

Editorial

El desarrollo de una niñez saludable va acompañado de una vida activa

La promoción de una vida activa como uno de los componentes del desarrollo integral infantil, nos invita a reflexionar sobre el desarrollo y la incorporación de propuestas en nuestra vida cotidiana que nos estimulen a movernos cada vez más.

Nuestra especie tiene ciento de miles de años en el planeta y durante ese tiempo se movió de manera permanente. Desafortunadamente, los hábitos sociales de consumo, los tiempos y las posibilidades destinadas al uso de los espacios públicos, colaboran a que nos tornemos cada vez más sedentarios y, por consiguiente, que no garanticemos un crecimiento saludable para nuestros niños.

Ellos no son ajenos a esta problemática cultural, y es por ello que necesitan de las prácticas corporales y motrices para un desarrollo integral (bio-psico-social). Un niño activo puede convertirse con los años en un adulto sedentario, pero un niño sedentario casi con seguridad será un adulto sedentario.

Entonces, creemos que un estilo de vida activa se construye a partir de un proceso continuo de hacer, aprender, moverse, disfrutar, que incorpore hábitos, actitudes y elecciones libres y saludables. Por la motricidad, el hombre se humaniza y se relaciona con el entorno físico y social del que es parte. El actuar es siempre motriz y expresión de una intención de ser y hacer en el mundo. El juego, la recreación, el esparcimiento y la práctica de deportes configuran uno de los pilares más importantes para el desarrollo integral de los niños. Es por ello que, como adultos, debemos propiciar y promover entornos adecuados con las condiciones, los recursos y las posibilidades al acceso necesario para que crezcan en libertad y reconozcan sus habilidades y destrezas.

Es necesario comprometernos, invertir tiempo, conocer y conquistar espacios urbanos públicos para generar oportunidades de vida activa para los niños en los tiempos libres, en la escuela, en el barrio, en la ciudad. Es necesario visualizar y proyectar una ciudadanía activa y esto significa una ciudadanía con más salud física, más salud psicológica, más salud social.

A través de estas páginas, los invitamos a recorrer el desafío de encontrar y promover oportunidades, momentos y espacios que combinen diversas experiencias y juegos que promuevan la *vida activa*, según las posibilidades de los chicos y chicas en sus distintas etapas de desarrollo, para garantizarles a nuestros niños una infancia saludable.



Juntos, caminemos en la naturaleza

El contacto con la naturaleza en la era digital, pareciera ser una alternativa valiosa y paradójicamente novedosa para promover en los niños una vida activa más saludable, llena de desafíos y curiosidades. Esta nota es una buena guía de inspiración, información y recursos para animarlos a salir de caminata junto a toda la familia por el ambiente natural más cercano.

¿Por qué salir en familia a un ambiente natural?

Como padres sabemos la importancia de establecer un estrecho vínculo con nuestros hijos desde la infancia hasta la adolescencia: cuando se establecen lazos fuertes de manera temprana con padres, abuelos y otros adultos los niños sienten confianza y seguridad en sí mismos a lo largo de toda su vida.

Sin embargo, cultivar esos lazos, requiere de ciertas condiciones que suelen escasear en el mundo de hoy: tiempo para bajar el ritmo, enfocarse y bloquear las distracciones de celulares y otros dispositivos digitales, paciencia para escuchar y responder a conciencia a los comentarios y necesidades del niño. Y, sobre todo, la capacidad para controlar el estrés diario para poder disfrutar los momentos compartidos.

Por todas estas razones, pasar tiempo en la naturaleza con nuestros hijos puede ser una manera ideal para cultivar esos lazos familiares.

Salir de caminata al aire libre puede ayudarnos tanto a los adultos como a los niños y las niñas a sentirnos mejor, a la vez que ofrece un espacio común para descubrir y jugar juntos.

Digital versus natural

Según estudios llevados a cabo en EE.UU. en los últimos años "los niños pasan 50 horas a la semana frente a algún dispositivo", "pasan el 90 % de su tiempo bajo techo" y "la tasa de obesidad infantil pasó del 7 % en los años '80 al 18 % en 2012".

Si bien la discusión planteada por los especialistas en derechos de los niños apuntan a valorizar las posibilidades que las nuevas tecnologías y la conectividad ofrecen para la democratización, la participación ciudadana y el acceso al conocimiento, es indudable que la permanencia de los niños y adultos frente a la computadora o dispositivos digitales redundan en una vida sedentaria. Quizá el desafío planteado en este entorno sea encontrar un equilibrio entre lo digital/sedentarismo y lo natural/movimiento. Como adultos, somos los responsables de encontrar y fomentar ese equilibrio.

Invitar a los niños a "desenchufarse" y entrar en contacto con la naturaleza, puede constituir una acción concreta para mejorar su salud y bienestar.

¿Conoces las reservas naturales urbanas?

Algunas de las ciudades más desarrolladas mantienen en su interior o en la periferia, espacios verdes que resguardan ambientes típicos de la región con sus plantas y animales originarios. Al proteger muestras de la vegetación originaria –debido a las interacciones que establece con la fauna silvestre–, aumenta considerablemente la biodiversidad en estas áreas. Estos espacios verdes son lugares ideales para la práctica de actividades amigables con el ambiente como las caminatas, la observación de aves y mariposas, y la fotografía de la naturaleza.

Las caminatas mitigan el estrés

Una investigación realizada por científicos británicos y norteamericanos muestra que las caminatas en grupo al aire libre ayudan a combatir el estrés y fomentan el bienestar psíquico. En este sentido, los especialistas encontraron que las caminatas en la naturaleza mitigaban los efectos negativos producidos por los eventos estresantes de la vida cotidiana.

¿Qué hay que llevar?

Repelente, protector solar, capa de lluvia, barras de cereal, agua, mapa, Guía de aves, binoculares o largavistas.

(Esta información está tomada de "Cómo descubrir, reconocer y disfrutar de las aves" de Aves Argentinas) >>

Guía para una caminata en familia

- » Busquen un ritmo común a todos los integrantes de la familia.
- » Sin perder una forma natural de caminar, hagan pasos normales, no demasiado largos. El talón entra primero en contacto con el suelo y después se produce la completa extensión del pie hasta los dedos; separa completamente el pie del suelo para iniciar el otro paso. Flexiona levemente las rodillas.
- » Al subir una pendiente reduce la velocidad de la marcha, da pasos cortos y avanza en zigzag, manteniendo el cuerpo erguido.
- » Mantén un ritmo tranquilo y relajado de respiración, adecuado a la intensidad de la marcha.



[Actividad]

Observación de aves Mirar hacia arriba

La observación de las aves es una práctica cada vez más habitual en distintos lugares del mundo. Observar los hábitos de las aves, sus cantos, sus "ropajes" nos invita a conocer de otra manera cada rincón del planeta. Es como contar con una enciclopedia a cielo abierto.

Cuando nos alejamos un poco de la ciudad, asistimos a una mayor variedad de aves. Simplemente, entrenando la mirada, podremos encontrarlas, e inclusive con una guía, también lograremos distinguir las.

¿Qué hay que tener en cuenta?

- » Cuando inicies la observación es importante que el sol esté a tu espalda, para evitar la búsqueda o la observación a contraluz.
- » A veces conviene comenzar la caminata temprano al amanecer, porque las aves irán en busca de su

alimento, marcando sus territorios (cantando o con vuelos llamativos) o haciendo sus nidos si es primavera o verano. También puedes buscarlas al atardecer. Inclusive antes y después de una tormenta.

- » Procura no hacer ruido. Siempre conviene ir en grupos pequeños. De esta manera podrás prestar atención a lo que escuchas y descubrir muchas especies.
- » Camina siempre por los senderos y caminos conocidos.
- » Evita perseguirlas y trata de mirar sin ser visto.
- » Si descubres algún nido, no toques sus huevos o pichones, ni te quedes mucho tiempo cerca, los habitantes podrían abandonarlo.
- » Recorre la mayor variedad de ambientes que puedas. Cuantos más paisajes distintos recorras (pastizales, costas, jardines, charcos, arboledas y bosques) tendrás más oportunidades de encontrar más especies.



[Actividad]

Cacería fotográfica Mirar hacia abajo

Te invitamos a que con una cámara de fotos, celular o tableta, cada uno de los integrantes de la familia vaya observando a su alrededor y tomando un registro de cada ser vivo que le llame la atención: una abeja, una flor, una mariposa.

Será interesante ver cómo, ante un mismo objeto, cada uno pondrá su propia mirada y redundará en una foto totalmente diferente.

Al fotografiar se produce un encuentro único entre el fotógrafo y "lo fotografiado". Y si ese objeto es un elemento natural, ese momento será privilegiado; un encuentro íntimo, entre las personas y la naturaleza. Será otra manera de acercarnos a ella. Obtener este registro nos dará la maravillosa posibilidad de poder compartir nuestro descubrimiento con los demás.

¿Qué hay que tener en cuenta?

- » Trata de que el objeto tenga una luz pareja.
- » Observa las luces y las sombras, si la luz es muy dispar, puedes optar por usar el flash.

La alimentación y el descanso también cuentan

- » Lleva sándwiches y fruta fresca para comer al medio día.
- » Las barras de cereal, nueces, frutas secas, caramelos ácidos y trozos de chocolate pueden brindar energía extra para la marcha.
- » Si hace calor busca un lugar fresco, con sombra para tomar los descansos.
- » Aunque sientas calor no te desabrigues de golpe.
- » Bebe agua para mantenerte hidratado.
- » No te detengas por mucho tiempo, porque el cuerpo se enfría, los músculos se entumescen y se pierde el ritmo de la marcha. Se aconseja descansar de 3 a 5 minutos por cada media hora de marcha.

¿Qué hay que llevar?

Cámara de fotos o celular/tableta, cartulina o papel blanco, capa de lluvia, bolsa para envolver la cámara en caso de lluvia, baterías de repuesto.

Cuánto mejor sería nuestra calidad de vida si...

- » Más familias y niños jugaran al aire libre.
- » Más maestras enseñaran al aire libre.
- » Más médicos "recetaran" naturaleza.
- » Más urbanizadores integraran la naturaleza en sus proyectos.
- » Más escuelas usaran aulas "verdes" al aire libre.
- » Más jóvenes trabajaran en contacto con la naturaleza.



Los amigos de siempre: la bici y la pelota

Resulta un desafío en estos tiempos, permitir que nuestros hijos “salgan a jugar”, como solíamos hacerlo cuando éramos pequeños. Esta costumbre se está perdiendo, y junto con esta pérdida, disminuyen las posibilidades de los niños de adquirir capacidades que sólo se logran transitando los espacios públicos, sin la necesaria mediación del adulto.

La bici y la pelota han invitado desde siempre a los niños a salir a jugar. Por esto, es nuestra intención aportar algunas motivaciones y promover actividades que inviten a los niños a recuperar el vínculo con los amigos de siempre: la bici y la pelota.

Desde hace un tiempo a esta parte, salir a jugar a la vereda se ha tornado un hábito poco frecuente en las ciudades, disminuyendo considerablemente el tiempo que los niños y las niñas dedican a andar en bici o jugar a la pelota con sus amigos de manera espontánea.

El crecimiento de las ciudades con la progresiva desaparición de los espacios de juegos, la inseguridad, el constante aumento de las cargas horarias en las escuelas y de las tareas escolares en la casa, la fascinación que ejerce el mundo virtual son, entre otras, las causas de estos cambios de hábitos en la infancia.

Pero el salir de casa a jugar con amigos sigue siendo una actividad importante para el desarrollo saludable e integral de nuestros niños. La confianza y la autonomía no se adquieren en clases o talleres extraescolares, sino en un proceso progresivo de separación de la seguridad del hogar; es precisamente en la experiencia de ir más allá de la puerta de casa, cuando los chicos exploran y conquistan nuevos espacios, a la vez que

ganan en confianza y en autonomía.

Por todo esto, sin dudas, resulta un desafío para los adultos volver a facilitar estos espacios de juegos a los niños. Lo que antes era natural, el ir a jugar afuera hasta que la voz de nuestra madre nos ordenaba volver a casa, hoy requiere de un apoyo especial como adultos. Somos nosotros quienes, venciendo tal vez nuestros propios reparos, debemos animar y acompañar a los niños a salir a jugar con otros.

Las pelotas –en sus más variadas formas, tamaños, materiales y colores– al igual que las bicis, siguen siendo compañeros inseparables de la vida activa, a la vez que invitan a salir de casa, poner el cuerpo en movimiento, disfrutar del aire libre, crear o fortalecer los vínculos con los amigos, con la familia. Nos proponemos provocar su imaginación y animarlo a acompañar a los chicos a ese inmenso y fascinante territorio que se extiende más allá de los límites de su casa; para esto compartimos algunas ideas de actividades, así como aspectos de seguridad para tener en cuenta.

[Actividad]

¿Jugamos con las bicicletas?

Si ya saliste a andar en bici, si ya jugaste carreras tradicionales, si ya hiciste zig zag por las zanjas, aquí compartimos otras ideas para que invites a jugar a tus amigos con sus bicis.

Concurso de disfraces

La idea consiste en organizar un concurso para decorar las bicicletas. Cada uno deberá asistir al evento con su bicicleta decorada para la ocasión. Vale preguntarle a los padres cómo decoraban sus bicicletas cuando eran chicos. Lo más divertido aquí será el desfile y la proclamación de un ganador del concurso.

La carrera más lenta del mundo

Esta no es una carrera más, en esta carrera gana el último en cruzar la línea de meta. La regla es que durante la carrera los participantes no pueden bajarse de la bicicleta, ambos pies deben permanecer siempre en los pedales. Y, por supuesto, habrá que tratar de ir ¡lo más lento posible!

La cuerda floja

Para este juego habrá que trazar un circuito dibujado en el piso de, aproximadamente, 3 centímetros de ancho y 10 metros de largo. Si quieren hacer más complejo el circuito se pueden trazar curvas, giros y vueltas. El desafío será que los participantes sigan de principio a fin el circuito. Lo más importante es que todos se animen a recorrerlo.

Acumuladores

Los participantes montados en sus bicicletas recogerán diferentes elementos dispersos en el piso, sin poner un pie en tierra, y los llevarán a una zona delimitada. Los objetos pueden ser botellas plásticas de diferentes tamaños, cajas de cartón, pelotas... Se puede jugar por equipos o bien, individualmente.

[Actividad]

No sólo fútbol

Jugar con pelotas siempre es divertido. Jugar en equipos, de a dos, entre todos, chicas y chicos, siempre la pelota es salvadora. Aquí te presentamos algunas ideas para que amplíes los juegos que seguramente ya juegas en tu vida cotidiana.

Siameses

Este juego se hace en parejas. Dos niños se colocan espalda contra espalda poniendo una pelota en el medio de ambos y, de esta forma, deberán realizar un circuito de obstáculos sin que la pelota se caiga. Si la pelota toca el suelo, vuelven a comenzar. Gana la pareja que complete el circuito en menos tiempo.

Arcos humanos

Los jugadores forman un círculo, con las piernas abiertas pie contra pie. Cada par de piernas abiertas representa un arco. Cada jugador, agachado y con las manos juntas, intenta meter un gol dirigiendo la pelota entre las piernas de un arco adversario. La pelota debe rodar por el suelo sin saltar. Cada gol al adversario vale tres puntos, cada gol recibido resta dos.

Pasar la pelota con una mano

Los jugadores hacen un círculo de pie, en cuclillas o de rodillas. Cada jugador pone una de sus manos detrás

de la espalda. Se trata de pasar la pelota al jugador de la derecha, golpeándola con la palma de la mano libre y evitando que caiga a tierra. Lógicamente no está permitido agarrar la pelota en ningún momento. El desafío es ir aumentando el número de toques que hace la pelota antes de caer a tierra.

Pelota al aire

Las participantes se colocan en círculo mirando al centro. Cada una lleva una pelota.

A una señal convenida, todas lanzan su pelota al aire y se van hacia la derecha para recoger la pelota de quien estaba a su derecha antes de que la pelota toque el suelo. Si queremos que la actividad sea más fácil, podemos dejar que la pelota pique, al menos, una vez en el suelo antes de tomarla.

Si queremos que sea más difícil, podemos sugerir hacer una acción complementaria antes de tomar la pelota, como dar un salto, tocar el suelo con una mano, dar una palmada, etc.

La salud en dos ruedas

Numerosos estudios científicos constatan los excelentes beneficios a la salud que produce el ejercicio realizado al andar en bicicleta regularmente:

Tan sólo 10 minutos de pedaleo tienen efectos positivos en la musculatura, las articulaciones y la irrigación de la sangre. A partir de 30 minutos se suman efectos positivos en el funcionamiento del corazón, y a partir de 50 minutos se estimula el metabolismo graso.

Reduce los riesgos de infarto en un 50%, los vasos sanguíneos se conservan flexibles, reduce el colesterol LDL, llamado “malo”, y aumenta tu colesterol HDL o “bueno”.

La postura óptima para andar en bicicleta es con el torso ligeramente inclinado hacia adelante, esto favorece la musculatura de la espalda, reduciendo los

dolores que aparecen por el debilitamiento de los músculos de la espalda.

Beneficia las articulaciones de la rodilla, ya que como el 70 u 80 % del cuerpo es soportado por el asiento de la bicicleta, los cartílagos y la articulaciones no son sometidos a cargas elevadas.

Potencia el sistema inmunológico, previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmunológico y enfermedades degenerativas como el alzhéimer, ya que influye en una mejor concentración. Andar en bicicleta es un antidepresivo natural, la actividad física permite oxigenar el cerebro mejorando la percepción del estado general de bienestar.

Especialmente en los adolescentes, la actividad física tiene una influencia directa sobre la concentración y, por tanto, sobre el rendimiento académico.

Divertirnos pero seguros

Tanto para andar en bicicleta como si se juega a la pelota en las veredas del barrio, es necesario conocer algunas reglas y tomar algunos recaudos:

- » Observa y obedece las reglas de tránsito.
- » Aunque las ciclovías están diseñadas para que el ciclista se mantenga seguro, debes tener cuidado en los cruces de calles o entradas de estacionamientos.
- » Conduce lo más cerca posible de la derecha y manteniendo distancia prudencial de los automóviles.
- » No circules a menos de un metro de los vehículos estacionados por precaución, en caso de que alguien abra la puerta de su vehículo.
- » Usa señales de mano para indicar a los automovilistas el cambio de dirección. Las señales de mano deben ser hechas aproximadamente 30 metros antes de girar.
- » Conéctate con todo lo que sucede a tu alrededor ya sea la naturaleza, como las otras personas; no uses celular o equipos audio.
- » Si andas en bici cuando está oscuro, tu bicicleta debe contar con luces delanteras y traseras.
- » Cuando circules por la ciudad, el espejo retrovisor es muy útil para cerciorarte de lo que tienes detrás, el guardabarros para no mancharte de barro y un timbre para alertar a los demás de tu presencia.
- » Usa siempre casco ajustado y abrochado, reduce entre un 70 y 85% el riesgo de sufrir lesiones en la cabeza.
- » Si la pelota se va a la calle, no corras ciega-mente detrás de ella, espera a que el tránsito esté detenido para ir a buscarla.
- » Evita las horas de más calor. Si es necesario lleva gorra. Nunca olvides protegerte de los rayos del sol, utilizando protector solar.
- » Lleva agua. Es importante estar siempre bien hidratado.



En busca de los espacios perdidos

Salir a jugar a la vereda, explorar el baldío de la cuadra y jugar en la plaza del barrio por mucho tiempo fueron las actividades favoritas de los niños y las niñas. Estos espacios desde siempre propiciaron el descubrimiento, el asombro y la posibilidad de vivir de manera activa junto a los chicos del barrio. Sin embargo, son espacios que se están perdiendo. ¿Acaso no será necesario que, como comunidad, reflexionemos sobre esta pérdida y tomemos las acciones necesarias para recuperarlos? Presentamos aquí nuestro pequeño aporte para la reflexión y algunas ideas para la acción.

La mayor parte de los adultos hemos experimentado las ventajas de haber jugado en la vereda de nuestra casa, la plaza del barrio y el baldío. En esos sitios estrenamos nuestras botas nuevas en un charco, observamos insectos, trepamos a los árboles, improvisamos arcos y flechas, construimos refugios, remontamos barriletes, modelamos en barro y cuántas cosas más.

Por mucho tiempo las veredas, las plazas y los baldíos fueron escenario para la vida activa, el juego y la socialización. Pero, a medida que las ciudades crecieron y expandieron sus límites, los baldíos fueron desapareciendo, las veredas dejaron de ser el espacio público de encuentro de los vecinos, las calles se poblaron de automóviles y se volvieron inseguras. El espacio público se transformó en algo hostil y, entonces, poco a poco, dejamos de habitarlo, convirtiéndose sólo en un lugar de tránsito. Espacio exclusivo para el recorrido que va desde o hacia nuestra casa.

Según el Barómetro de la Deuda Social de la Infancia, elaborado anualmente por la Universidad Católica Argentina, la gran mayoría de las chicas y los chicos en edad escolar juegan en su propia casa (91 %) teniendo como espacios alternativos la casa de amigos y otros familiares (34 %), tan sólo el 15 % juega en la vereda o baldíos, mientras que el 21 % lo hace en plazas y parques. Estos dos últimos espacios de juego son utilizados más frecuentemente por niños y niñas de ciudades del interior del país. Mientras las plazas y los parques son especialmente utilizados por chicos y chicas de Córdoba, las veredas y los baldíos son más utilizados por los chicos y las chicas mendocinos.

Gran cantidad de niños de nuestras ciudades no tienen acceso a un espacio recreativo cerca de su hogar, faltan plazas y parques, o bien los que hay no están en condiciones adecuadas. Es imperioso entonces volver a ocupar los espacios públicos, apropiarnos de ellos desde una perspectiva comunitaria, tomarnos un tiempo para acompañar a nuestros hijos para que puedan jugar en las veredas, las plazas y los baldíos de manera segura, disfrutando de la libertad que les proporcionan los espacios verdes.

Las veredas, los parques y las plazas constituyen unos de los pocos lugares de encuentro con niños de distintos grupos sociales. Jugando juntos aprenden a conocerse, ser más tolerantes e inclusivos, estos valores no se aprenden mediante lecciones escolares.

Acompañemos a los niños a los parques y las plazas, pero "no estemos encima de ellos" todo el tiempo, otorguémosle libertad para explorar el sitio, entablar relaciones con otros niños, sorprenderse, ponerse a prueba, tomar riesgos, ensuciarse, jugar con tierra, con arena, con palos, con hojas...



No nos quedemos en los bellos recuerdos de nuestra infancia. Como adultos tenemos responsabilidad en la tarea de volver a ocupar el espacio público, para que nuestros niños vuelvan a disfrutar de las veredas, los parques y los baldíos. Para eso es importante recomponer el tejido de conocimiento y solidaridad entre vecinos, retomar el concepto de cuidarse unos a otros.

[Actividad] Ideas para jugar con los vecinos

"Los niños y las niñas tienen el derecho a la calle, a jugar en la plaza libremente, a caminar por las calles". *

- En las veredas del barrio podrás:
- » Hacer juegos de persecución como la mancha o popa.
 - » Jugar con sogas, con elástico.
 - » Jugar a las escondidas.
 - » Realizar carrera de autos.
 - » Jugar a la rayuela.
 - » Hacer juegos con pelota.
 - » Jugar a las bolitas.
 - » Andar en bicicleta, en triciclos, en patines, en carritos a rulemanes.

* Manifiesto de los derechos naturales de niños y niñas. Gianfranco Zavalloni.

[Actividad] Ideas para descubrir con los amigos

"Los niños y las niñas tienen el derecho a ser agrestes, a construir un refugio en el bosque, a tener escondites y árboles por los que trepar". *

En plazas, parques y baldíos podrás:

- » Construir refugios
- » Modelar en barro
- » Jugar con arena y con agua
- » Recolectar y jugar con hojas, piedras, palos, bichos
- » Observar insectos y pájaros
- » Trepas árboles
- » Construir y remontar barriletes
- » Volar aviones de aerodelismo
- » Hamacarte



En algunas comunidades, grupos de vecinos se organizaron para acondicionar un terreno baldío de modo que sirva como espacio de juego para los niños, en otras comunidades grupos de artistas han utilizado veredas para dibujar rayuelas, ta-te-ti gigantes y pistas de autos.

Vida activa desde la primera infancia

Promover la vida activa desde los primeros días de vida, es esencial para el crecimiento de los niños. Esta etapa es fundamental porque a partir del cuerpo conocemos el mundo. Es un tiempo particular e intenso donde se producen los aprendizajes más importantes en relación a nosotros mismos y a los otros; esto sólo es posible si los adultos acompañamos a los más pequeños a moverse a través de las experiencias de juego donde se escriben e inscriben las emociones que visibles e invisibles permanecerán a lo largo de nuestras vidas. Compartimos aquí algunas ideas para jugar con bebés y niños pequeños y acompañarlos a al desarrollo pleno de una vida activa integral.



De 3 a 6 meses

Despegando a la Luna

Animamos a los niños a estimular los sentidos y despertar nuevas emociones.

Al bebé le resultará muy divertido si lo toman en brazos simulando que es un cohete que vuela e imitando el ruido de una nave espacial.

Pueden narrar el viaje a la luna, haciendo diferentes sonidos e incorporando personajes imaginarios que colaboren para promover otros movimientos.

Balaneo sobre una pelota

Acompañemos a los niños estimulando sus reflejos y sentido de equilibrio.

Se coloca un balón playero debajo del vientre del bebé. Tomen al niño firmemente de los pies y háganlo balancear muy suavemente hacia adelante, motivándolo para que apoye las manos y levante la cabeza. Sentado sobre la pelota, y sujeto por la cintura, realicen balanceos suaves con el niño mientras lo inclinan hacia adelante, atrás y a ambos lados.

El movimiento rítmico puede ser acompañado por canciones y arrullo.



De 6 meses a 1 año

Carrera de obstáculos

Estimulemos el desarrollo de la motricidad y capacidad visual perceptiva de los niños.

En este período es probable que el bebé ya gatee o haya comenzado a dar sus primeros pasitos. Pueden acompañarlo a explorar el mundo gateando y esquivando diversos objetos que hayan distribuido en algún sector de la casa, que sirvan como obstáculos. Propongan a los niños recorrer la "pista" que prepararon, desde un punto a otro. Pueden seguirlo en el recorrido o esperarlo del otro lado con un gran abrazo.

De 1 a 2 años

Buscando tesoros

Activemos el movimiento y la exploración en los niños.

Inviten al niño a buscar en el patio o dentro de la casa, pequeños objetos que se distribuyeron o se escondieron especialmente para el juego. Pídanle al niño que, a medida que los encuentre, vaya guardando "los tesoros" en un recipiente o un cubo. También pueden estimular su creatividad, sugiriéndole que arme construcciones.

Algunos consejos: será mejor que el niño lleve los objetos al recipiente; y no te sorprenda si tira todo el contenido y ¡quiere empezar de nuevo!

De 2 a 3 años

¡Qué susto!

Promovamos el movimiento y la confianza en los niños.

En este juego el adulto persigue al niño o niña protagonizando un personaje o animal que busca agarrarlo y también puede suceder a la inversa, y que sea el pequeño quien quiera asustar. Este tipo de juegos permite a los niños liberar sus miedos y temores de un modo lúdico y controlado; al ser una persona de confianza del niño, le permite saber que es un juego y que nada malo le sucederá.

De 2 a 4 años

Globos flotantes

Colaboremos a que los niños mejoren su capacidad de atención, rapidez y coordinación entre ojos y manos.

Sugieran a los niños jugar a atrapar un globo lanzándolo al aire, sin dejar que toque el suelo. Pueden agregar un poco de dificultad, jugando con dos o más globos a la vez.

Calles de tiza

Para este juego necesitarán tizas, una tapita de plástico y una varilla de madera o plástico. Dibujen sobre el suelo un camino de tiza que incluya algunas curvas y partes rectas. Apoyando la vara de madera o de plástico sobre la tapita, inviten a los niños a seguir el recorrido de tiza que trazaron en el suelo arrastrando la tapita.

De 4 a 6 años

Globo-tenis

Estimulemos la coordinación motora y los reflejos de los niños.

Invita a los niños a jugar a un original tenis utilizando globos y paletas hechas en casa.

Para armarlas se necesitará contar con dos platos de cartón o plástico, dos palos de madera para los mangos y cinta adhesiva. También será necesario armar la red con una cuerda.

Para hacer las raquetas adhiere los platos al extremo de los palos, pegándolos con cinta adhesiva. Usa la cuerda para separar la "cancha" a la mitad. Y el globo será la pelota.

Con estos mismos materiales también pueden jugar a:

- » Tratar de mantener el globo apoyado sobre las raquetas de platos sin que se caiga.
- » Jugar un partido de tenis de dobles o triples.



Fundación **ARCOR**

Chacabuco 1160, Piso 10, (X5000IYY)
Córdoba, Argentina.

Tel.: (0054 351) 420 8303 / 420 8254
Fax: (0054 351) 420 8336

funarcor@arcor.com
www.fundacionarcor.org



mol.