

¡Bienvenido al curso de Actividad Física para niños en edad preescolar de Head Start!

Acerca de este curso

Participar en actividades físicas regulares es importante para la salud, el estado físico y el bienestar de los niños en edad preescolar. Este curso le ofrece ideas para ayudar a su hijo a ser más activo físicamente. Usted aprenderá...

- la **importancia** de la actividad física para los niños
- las **cantidades recomendadas** de actividad física diaria
- ideas de actividades físicas divertidas y apropiadas para niños
- la definición de tiempo de pantalla y límites diarios recomendados

La importancia de la actividad física

La actividad física regular es importante para la salud, el estado físico y el bienestar de los niños en edad preescolar. ¡Averigüemos por qué los niños se benefician tanto al mantenerse activos físicamente!

En comparación con sus compañeros inactivos, los niños activos tienden a tener

- huesos más fuertes
- músculos más fuertes
- menos grasa corporal
- mejor estado cardiovascular

Habilidades motoras y sociales

Los niños activos desarrollan

- Habilidades sociales al interactuar con otros niños
- Coordinación
- Habilidades motoras
- Equilibrio.

Equilibrio saludable

Los niños activos mantienen un peso corporal saludable, lo que reduce las probabilidades de desarrollar factores de riesgo para enfermedades crónicas.

El aumento de peso puede causar enfermedades crónicas como...

- enfermedades cardíacas
- diabetes

- presión arterial alta
- colesterol alto

En forma y fuerte

En comparación con sus compañeros inactivos, los niños activos tienden a tener...

- menos grasa corporal
- huesos y músculos más fuertes
- mejor estado cardiovascular.

Actividades estructuradas y no estructuradas

Las recomendaciones para la actividad física de los niños en edad preescolar incluyen lineamientos para actividades tanto estructuradas como no estructuradas. Así que, ¿cuál es la diferencia? Veamos un día típico en un salón de clases de Head Start para averiguarlo.

Video: En el Programa Head Start, los niños participan en juegos estructurados y no estructurados todos los días. Head Start utiliza el plan de estudios "Me muevo y aprendo" para promover la actividad a lo largo del día y animar a los niños a tomar decisiones saludables en sus alimentos.

Las actividades físicas estructuradas ayudan a promover las habilidades motoras gruesas de los preescolares y sientan las bases para actividades futuras. Tienen un propósito y son específicas para el nivel de desarrollo actual del niño en edad preescolar. Las actividades son dirigidas por un adulto conocedor de los principios de actividad física.

Por otra parte, las actividades físicas no estructuradas son juegos libres y autodirigidos. Aunque un adulto los supervisa, no organiza ni lidera la actividad. Los niños exploran sus alrededores, juegan con otros y usan su imaginación para inventar sus propias actividades.

Tanto las actividades físicas estructuradas como las no estructuradas son importantes para el desarrollo del niño, y deben ser fomentadas todos los días. Hable con su hijo sobre los tipos de actividades que hace en la escuela. ¡Quizá descubra una nueva actividad que le gusta a su hijo y que puede hacer fácilmente en casa!

Evalúe sus conocimientos

Adivine la cantidad mínima de actividad física por juegos estructurados y no estructurados que un niño en edad escolar debe hacer cada día. Deje caer la pelota en la cesta correcta.

¡Correcto! Shape America recomienda más de 60 minutos de actividad física no estructurada al día para niños en edad preescolar.

¡Correcto! Shape America recomienda al menos 60 minutos de actividad física estructurada al día para niños en edad preescolar.

¡Hagamos juego libre!

Al considerar las necesidades de actividad de un niño en edad preescolar, la importancia del juego libre guiado por el niño no debe pasarse por alto. Seleccione los botones para averiguar por qué es tan importante el juego libre.

Construir: El juego libre ayuda a los niños a aprender a manejar el estrés, desarrollar la confianza, colaborar con otros, resolver conflictos, superar temores y desarrollar resiliencia.

Explorar: El juego libre le da a los padres la oportunidad de interactuar plenamente con su hijo, de imaginar y explorar juntos, y de ver el mundo a través de los ojos de su hijo.

Liderar: Cuando los padres participan en juego libre con su hijo, el niño recibe la oportunidad de liderar la actividad, practicar roles adultos y disfrutar de la atención total de sus padres.

Movimientos apropiados a la edad

Al alentar a su hijo en edad preescolar a volverse físicamente activo, enfóquese en que participe en actividades que promuevan movimientos apropiados a su edad.

Algunos ejemplos de movimientos apropiados para niños en edad preescolar incluyen patear, atrapar, rodar, golpear, rebotar y lanzar.

Incluye girar, columpiarse, balancearse, sacudirse, retorcerse, estirarse, y agacharse, caminar, correr, marchar, brincar, saltar, dar saltitos, dar saltos largos, galopar, y trepar.

Recordatorios importantes

Durante los años preescolares, los niños están desarrollándose y explorando su entorno. Esta es una época perfecta para fomentar sentimientos positivos hacia la actividad física. A continuación encontrará dos conceptos que es importante que recuerde.

Uno, no debe usarse la actividad física como una forma de castigo ya que esto puede causar sentimientos negativos hacia el ejercicio. Ejemplo: correr vueltas al campo por mala conducta

Dos, haga que su hijo en edad preescolar participe en una variedad de actividades en vez de especializarse en una. Esto le da a su hijo la oportunidad de elegir qué actividades le gustan más.

¡Físicamente atractivo y divertido!

Una de las claves para que los niños participen en actividades físicas con regularidad es encontrar actividades que disfruten. Vea el video para descubrir algunas ideas para mantener a su niño interesado en actividades físicas.

Video: Durante los años preescolares, los niños empiezan a desarrollar la consciencia de la capacidad de sus cuerpos para moverse. Estos movimientos sientan las bases para la participación futura en deportes organizados y actividades recreativas, que también brindan oportunidades para socializar y hacer nuevos amigos.

Al animar a su hijo a ser físicamente activo, asegúrese de enfocarse en incluir movimientos físicos que sean apropiados a la edad. Hacer actividades que no lo sean podría causar lesiones. Algunas ideas para que su hijo sea físicamente activo en exteriores podrían incluir:

- rastrillar las hojas,
- jardinería
- montar en bicicleta, y
- paseos por la naturaleza.

¡Pasear al perro! Haga que su hijo sujete la correa y elija la ruta. Aprovechar los parques de la zona en donde su hijo puede correr y jugar con otros.



Participar en un programa deportivo de la comunidad. El T-ball, el fútbol soccer, el fútbol americano tocado, el baile, la gimnasia y el basquetbol son excelentes opciones para niños pequeños.

Algunas ideas para mantener a su hijo activo en interiores podrían incluir...

Crear una pista de obstáculos bajo techo. Hacer que su hijo salte por el pasillo, marche alrededor del sofá y salte como rana por la cocina. ¡Sea creativo y deje que su hijo le ayude a inventar nuevas actividades!

- Poner música,
- hacer una fiesta de baile, y
- hacer ejercicios juntos en familia.

¡Quizá quiera sacar videos de ejercicio de la biblioteca local para divertirse en familia! ¡Enséñele a su hijo que puede mantenerse físicamente activo en cualquier lugar y que no se necesita equipo especial para hacerlo!

¡Mantener la hidratación!

La actividad física, especialmente en un ambiente cálido, puede aumentar en gran medida la necesidad de líquidos de un niño. Es esencial que los niños en edad preescolar tengan disponible suficiente agua para beber durante el día, especialmente antes, durante y después de la actividad física.

Anime a su hijo a tomar un descanso para beber agua cada 15 a 20 minutos, de especial importancia en ambientes cálidos o húmedos. Ofrezca a su hijo refrigerios que tengan un alto contenido de agua. Algunas opciones excelentes son la sandía, las uvas, y rebanadas de naranja.

Evalúe sus conocimientos

Un niño en edad preescolar debe estar inactivo no más de cuántas hora(s) a la vez. Elija su respuesta: una hora, dos horas, o tres horas. ¡Su respuesta es correcta! Los niños en edad preescolar no deben estar inactivos por más de 60 minutos a la vez, excepto cuando están dormidos.



Signos de deshidratación

Los adultos deben vigilar estrechamente a los niños durante la actividad física para detectar señales de deshidratación. Esté consciente de que los niños que usan cascos, almohadillas protectoras, ropas pesadas o uniformes tienen una menor capacidad de disipar el calor, debido a los equipos y ropas adicionales.

Haga clic en los íconos rojos para leer los signos a los que debe estar atento en su hijo. Signos de deshidratación pueden incluir...

- cólico estomacal
- calambres en las piernas
- boca seca
- sediento
- fatiga
- cansancio
- dolor de cabeza
- mareos
- confusión

¡Este enterado!

Si sospecha que su hijo se está deshidratando, anímelo a que

- *detenga* la actividad
- *descanse* en un área cubierta del sol
- *beba líquidos* para saciar la sed.

¡La deshidratación grave y las enfermedades por calor relacionadas pueden amenazar la vida! ¡Esté enterado! Pida ayuda de inmediato a profesionales médicos si su condición empeora o no mejora.

Inactividad física

"Tiempo de pantalla" se refiere al tiempo pasado frente a una pantalla, ya sea viendo televisión, jugando videojuegos, jugando en la computadora, tabletas o teléfonos inteligentes. La preocupación con el tiempo de pantalla excesivo es que los niños con frecuencia están sentados y físicamente inactivos.

La inactividad física aumenta el riesgo de que un niño tenga...

- Sobrepeso
- Problemas para dormir
- Problemas de atención

Recomendaciones sobre tiempo de pantalla

Trate de limitar el tiempo que su hijo en edad preescolar pasa inactivo a no más de 60 minutos a la vez. Si su hijo está viendo varios programas de televisión o películas seguidas, puede acumular rápidamente varias horas de inactividad.

La Academia Americana de Pediatría recomienda para niños menores de 2 años de edad, desaliente el tiempo de pantalla. En cambio, realice actividades interactivas que promuevan el desarrollo cerebral como...

- leer libros
- jugar juegos
- cantar canciones.

Para niños de 2 años de edad y más, limite el tiempo de pantalla a 1-2 horas de programación de calidad al día.

Consejo saludable: Limite a su hijo en edad preescolar a ver cuando más un programa a la vez. Cuando termine el programa, haga que su hijo participe en actividades físicas, tales como

- jugar en el exterior
- ir a caminar juntos
- bailar por toda la casa

¡Conviértase en un ejemplo!

¡La actitud positiva de un padre o madre es contagiosa en lo referente a la actividad física! Si un padre o madre muestra interés en una actividad, es probable que su hijo también lo hará. ¡Tenga en mente las siguientes ideas para animar a su hijo y a su familia a mantenerse físicamente activos juntos!

Idea: Esté preparado para sesiones improvisadas de actividad física. Trate de conservar un par de zapatos deportivos y equipo portátil en la cajuela de su automóvil como cuerdas de saltar, bates y pelotas de béisbol, tiza, y pelotas. Puede encontrar artículos de bajo costo en la sección de ofertas de la mayoría de las tiendas.

Idea: Como a muchas familias ocupadas, podría resultarle difícil cumplir su meta de actividad física diaria. En vez de tratar de hacerla toda de una vez, divídala en varias sesiones de 10 a 15 minutos a lo largo del día. Encuentre actividades en las que pueda participar toda la familia junta como ciclismo, excursionismo y campamentos.

Idea: Nuestro mundo digital nos dificulta separarnos del tiempo "de pantalla". Conviértase en un ejemplo y trate de limitar su propio tiempo de pantalla, fuera del trabajo, a 2 horas al día.
¡Apague el teléfono celular durante las comidas y pasen tiempo en familia hablando sobre su día!

Idea: Convierta la actividad física en parte de su estilo de vida. Siempre que le sea posible, añada actividades divertidas a su rutina diaria y anime a su hijo a que también se active. Descubrirá que con frecuencia a su hijo le interesa más pasar tiempo junto que la actividad misma.

Conclusión

¡Felicitaciones! En este curso aprendió por qué la actividad física regular es importante para la salud, el estado físico y el bienestar de los niños en edad preescolar. También aprendió la cantidad recomendada de actividad física que deben realizar los niños en edad preescolar todos los días.

Se le proporcionó información sobre "tiempo de pantalla" e ideas para limitar la cantidad de tiempo de pantalla de su hijo. Esperamos que la información que aprendió en este curso le aporte nuevas maneras divertidas para que su hijo(a) esté físicamente activo durante el día.

Para imprimir su certificado de finalización, certifique que haya completado el curso haciendo clic en el botón de abajo y luego en Enviar.