

Mantenga en forma a los niños preescolares

La obesidad infantil se ha triplicado en solo 20 años. Los niños preescolares inactivos corren el riesgo de tener sobrepeso más tarde en la vida. El Cirujano General de EE.UU. señala que el ejercicio diario es clave para mantener la buena forma física. (Vea los Parámetros del aprendizaje y desarrollo infantil de Illinois 19.A.ECa, 19B.ECc, 20.A.ECa y 20.A.ECb).



¿Cuáles son las actividades físicas que puedo esperar de niños preescolares (de tres a cinco años)?

- Para los **3 años**, la mayoría de los niños puede subir y bajar escaleras alternando los pies, saltar en un lugar y tirar cosas por encima del hombro.
- Para los **4 años**, la mayoría de los niños puede agarrar una pelota que rebota, saltar después de que han empezado a correr y pedalear un triciclo.
- Para los **5 años**, la mayoría de los niños puede retozar con un pie enfrente del otro, rodar en el suelo y mover las piernas en un columpio para ir más alto.



¿Qué puedo hacer en casa o en la guardería para ayudar a niños pequeños a mantenerse en forma?

- **Anímelos a moverse.** Haga comentarios positivos que se enfoquen en el esfuerzo: “¡Increíble, qué rápido bajaste por el tobogán!” “¡Casi echaste la pelota a la canasta!”
- **Proporcione al menos 60 minutos de juego libre activo al día.** Ofrezca juguetes para montar, pelotas, bolsitas para tirar, equipo de trepar, balancines y cursos de obstáculos. Deje que los niños pedaleen, tiren, rueden, trepen, corran, retocen, cavén y salten en un lugar seguro hasta que estén cansados.
- **Planifique una hora o más de actividad física estructurada cada día.** Las familias y los cuidadores pueden enseñar el movimiento creativo, el baile y las destrezas de juegos deportivos. Muchos distritos de parques ofrecen clases de natación, juegos grupales o lecciones de baile clásico para niños pequeños. Las clases deben enfocarse en las destrezas y la diversión, no en el ganar o perder. En la mayoría de los casos, los deportes organizados son más apropiados para niños mayores.
- **Tome en cuenta la seguridad.** Ayude a los niños a recordar las gorras y los mitones o guantes durante la temporada fría. En tiempo caluroso, asegure que jueguen a la sombra para tener menos calor y que tomen bastante agua. Independiente del tiempo, ayúdeles a evitar la exposición excesiva a la luz directa del sol. Si un niño tiene asma u otra condición que limite su juego activo, un proveedor de atención médica puede sugerir otras maneras de ayudarlo a hacer actividades físicas de manera segura.
- **Apague el televisor, la computadora y los juegos electrónicos.** Limite el tiempo frente a “la pantalla” para dejar más tiempo libre para el juego activo. Los peritos señalan que los niños preescolares no deben quedarse sentados en un solo lugar o acostados durante más de una hora a menos que estén dormidos.
- **Dé un buen ejemplo.** Deje que los niños lo observen comiendo alimentos saludables y realizando actividades físicas. Nota: los médicos señalan que es mejor hablar sobre ser fuerte y sano, en vez de “ser delgado” o “adelgazar”.
- **Hagan ejercicios juntos.** Pruebe deslizarse por la nieve en trineos, hacer excursiones a pie, trabajar en el jardín y jugar a agarrar la pelota o perseguirse. Algunos niños preescolares tal vez gocen jugando con usted durante algunos minutos con juegos electrónicos basados en estar activos. Recalque la cooperación y la diversión en vez de ganar.
- **Comparta libros que muestren la importancia de la buena forma física.** Ofrezca a los niños libros acerca de bailarines, atletas, obreros de construcción, agricultores y otras personas que hacen mucha actividad física.

English Title: Physical Fitness for Preschool-Age Children



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education