

Mantenga en forma a su hijo de 1 ó 2 años de edad

Los niños de esta edad pueden mantenernos tan ocupados que podríamos pensar que siempre estarán en buena forma física. Pero los niños de 1 o 2 años que se acostumbran a una forma de vida con poca actividad corren riesgo de ser obesos cuando sean mayores. La Academia Americana de Pediatría anima a los padres, madres y cuidadores a hacer la actividad física de los niños un modo de vida para ellos.



¿Cuáles son las actividades físicas que se pueden esperar de los niños de un año y medio a tres años?

- Para los 18 meses, la mayoría de los niños puede caminar bien (incluso para atrás), bajar la escalera para atrás a gatas y rodar objetos sobre el suelo.
- Para los 2 años, la mayoría de los niños puede correr, empujar y colocar una silla para lograr objetos fuera de su alcance, y dar vueltas a manijas o perillas para abrir y cerrar puertas.
- Para los 3 años, la mayoría de los niños puede saltar, tirar cosas palma abajo y subir y bajar escaleras alternando los pies.

¿Qué se puede hacer en casa o en la guardería para ayudar a niños de esta edad a mantenerse en forma?

Provea juguetes que los animen a usar los músculos. Ofrezca bloques grandes, juguetes para construir y montar, pelotas, bolsas de tela llenas de frijoles y equipo para trepar. Los patios de recreo y espacios de juego naturales también ofrecen a los niños pequeños amplia oportunidad de ser activos.

Los niños pequeños deberían estar activos a través de su día. ¡Deje que vayan a su propio ritmo! Podrían caminar, correr, trepar, deslizarse, resbalar, jalar, empujar, aventar y brincar hasta cansarse.

Apague los dispositivos con pantalla. Los niños de esta edad no deberían permanecer sentados o acostados en un solo lugar por más de una hora sin interrupción a menos que estén durmiendo.

Busque maneras de hacer los ejercicios divertidos. Las actividades físicas estructuradas pueden ser provechosas para los niños de esta edad:

- *Enséñeles movimientos creativos.* Podrían practicar sus habilidades y aprender nuevas maneras de moverse al hacerse la cuenta de ser animales, trabajadores o máquinas.
- *Haga un “curso de obstáculos”.* Bajo techo o al aire libre, los niños de 1 y 2 años podrían turnarse andando debajo, encima, alrededor y a través de muebles, cajas y equipos para trepar.
- *¡Muévanse con la música!* Den brincos, menéense, aplaudan, marchen, bailen o toquen instrumentos rítmicos. Enseñe juegos musicales como “Freeze Dance” o la de la víbora del mar.
- *Hagan ejercicios juntos.* Hágalos parte de su rutina. Estírense antes del almuerzo. Jueguen en el parque o den un paseo antes de la puesta del sol.

Dé un buen ejemplo. Deje que los niños pequeños lo observen caminando, corriendo, andando en bici, bailando, trepando o jugando a la pelota.

Tenga presente la seguridad física. Ayude a los niños pequeños a ponerse gorras y guantes para jugar al aire libre cuando hace frío. Cuando hace calor, asegúrese que tomen suficiente agua y eviten demasiada exposición al sol. Si el niño tiene una condición médica que limita el juego activo, un proveedor de atención médica puede sugerir maneras de ayudarlo a mantenerse activo y seguro. Consulte a un proveedor de atención médica si usted tiene preguntas o preocupaciones sobre las actividades físicas que los niños de 1 y 2 años pueden hacer.

Comparta libros acerca de personas que llevan una vida activa. Cuentos sobre actividades como ir en trineo o canoa, bailar, trabajar en el jardín y jugar al deporte muestran a los niños pequeños las ventajas de mantenerse en buena forma física.

English Title: Physical Fitness for Toddlers



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