

# COMO MOVERSE CON SU HIJO

18 meses  
a 2½ años



# ¿MOVERSE?

## Para un desarrollo sano

Usted lo ve sin duda, que moverse es importante para la salud de su hijo. Gastando sus energías, el niño estará más tranquilo, dormirá mejor y tendrá un mayor apetito. A través del juego y el movimiento, él toma confianza en sí mismo, expresa sus emociones y construye sus relaciones. Como los estudios científicos lo confirman, moviéndose, los niños se vuelven más hábiles y de esta manera corren menos riesgos de lastimarse. La actividad física de manera regular es buena para sus huesos, su corazón y su peso. El movimiento facilita también los aprendizajes (ejm. lenguaje).

## Los niños tienen necesidad de moverse

Los niños rara vez se quedan tranquilos largo tiempo y dan la impresión de moverse lo suficiente. Sin embargo, su condición física ha disminuido estos últimos años. Esta tendencia en gran parte no depende de nuestra voluntad. Es principalmente debido a la vida moderna: un día a día bastante cargado de actividades, transportes motorizados, bastantes actividades que son sentadas, pantallas muy presentes (TV, teléfonos etc.), y lugares de vida con algunas dificultades ( parques alejados, calles peligrosas, vecinos sensibles al ruido, etc.). Sin embargo el movimiento es natural en el niño. Y las actividades ordinarias le hacen bien.

## ¿Cómo acompañar a su hijo?

Usted encontrará aquí ideas para moverse diariamente. Su imaginación y la de su hijo, podrán completar estas proposiciones.



# TENGO NECESIDAD DE MOVERME PARA...



... ser fuerte y ágil



... estar seguro de mí

## Para acompañarme mis padres pueden:

- » Dejarme hacerlo solo (vestirme, acomodar, etc.)
- » Motivarme a caminar (en lugar de usar el cochecito)
- » Escuchar y respetar mis proposiciones
- » Explicarme las reglas y los límites
- » Hacer mis espacios de vida seguros



... expresarme



... estar tranquilo



... conocer mis límites y lastimarme menos

## ¿CÓMO MOVERSE SIN MOLESTAR?



### El gato y el ratón

Escóndase debajo de un saco de dormir. Su hijo debe intentar atrapar una parte de su cuerpo debajo del saco de dormir.

#### variante

Intercambie los roles o devine que parte del cuerpo ha estado tapada.

### Buenas noches Los juguetes

Invite su hijo a hacer dormir todas sus muñecas en el lugar apropiado o a entrar sus coches al garaje por la noche.

#### variante

El peluche preferido de su hijo puede a veces venir a ayudarlo.



### El pequeño escultor

Dele a su hijo la plastilina y acompáñelo a descubrir esta nueva textura.

#### variante

Ayúdelo a desarrollar su imaginación y su habilidad creando con él pequeños animales u objetos.





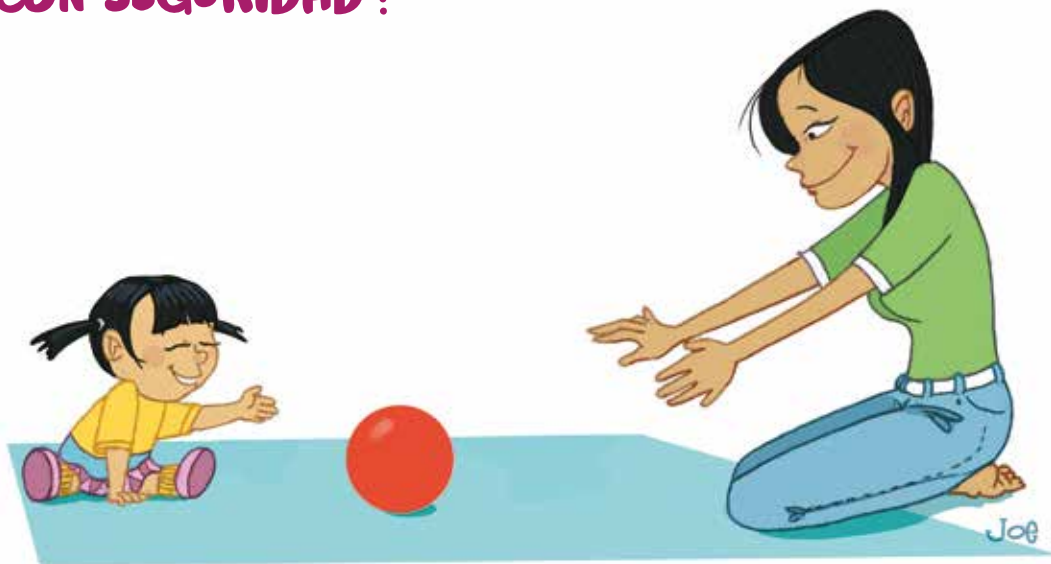
# ¿MOVERSE CON SEGURIDAD?

## Pase y atrape

Pase la pelota.

### variante

Al exterior y de pie, lanzar la pelota.



## Que animal soy yo?

Imite animales (tigre, conejo, caballo, tortuga, etc.), su grito y la manera como ellos se desplazan (saltar, gatear, etc.)

### variante

Haga vivir a estos animales emociones diferentes que usted denomina (felicidad, tristeza, rabia, etc.).

## Recorrido de aventura

Construya con su hijo un recorrido en el salón con la ayuda de sillas, mesas, almohadas, cartones, etc.



# ¿MOVERSE EN MAL TIEMPO?

## Bailemos juntos

Encienda la radio o pase una música movida y baile con su hijo.

### variante

Para aprender a hablar, las canciones acompañadas de gestos le ayudarán mucho a su hijo.



## En coche

Téngale las manos y mime el coche que gira en las curvas.

### variante

Sus dedos representan el control remoto (arrancar, pitar, luces intermitentes, etc.).

## Escapada en la naturaleza

Póngale una chaqueta de lluvia y botas en caucho a su hijo para salir a pasear.

### variante

Ayude a su hijo a descubrir nuevas sensaciones caminando sobre una cepa o en varios suelos.



# ¿MOVERSE PARA ESTAR TRANQUILO?

## En el terreno de juego

En el parque, motive su hijo a trepar, resbalarse en el tobogán, estar con los otros niños quedándose usted cerca de él para asegurar su seguridad.

### variante

Juntos, chutar la pelota y correr detrás.



## A cada uno le llega su turno

Con cartones de zapatos, por ejemplo, construya una torre con su hijo y dele el gusto de destruirla, la vuelve a construir y la destruye de nuevo, etc.

## Un mosquito que pica!

Al exterior, invite su hijo a correr e intente atraparlo haciéndose pasar por un mosquito que pica y hace cosquillas.

### variante

Intercambie el papel.





# PARA IR MAS LEJOS

Cita en la página [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) dónde usted encontrará diferentes soportes informativos- folletos, videos, etc. – proponiéndole numerosos consejos, ideas sobre juegos e informaciones (sitio web en francés).



## RECOMENDACIONES



### ACTIVIDAD FÍSICA

Los más pequeños deberían practicar al menos 180 minutos de actividad física por día (gatear, caminar, jugar al exterior, etc.).



### ACTIVIDADES SEDENTARIAS

Reducir al mínimo el tiempo dedicado a las actividades sedentarias. La exposición a las pantallas de (televisión, ordenador, juegos videos, etc.) no es aconsejable.

# ALGUNAS INDICACIONES

18 meses

Construye torres con cubos

Sube la escalera

Chutar la pelota

Pasa las páginas de un libro

Comienza a ponerse su ropa

garabato

muestra las partes del cuerpo

hace frases de dos palabras

busca objetos escondidos

Lanzar la pelota

salte en su lugar

2½ años

## IMPRESSUM

### // AUTEURS

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// Développé en étroite collaboration avec la filière Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:

A.-F. Wittgenstein Mani, professeure HES  
C. Blanc Müller, chargée de cours HES  
M. De Monte, chargé de cours HES  
M. Lecoultré, étudiante  
L. Ney, étudiante

### // ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

### // GRAPHISME

Tessa Gerster

### // ÉDITION

1<sup>ère</sup> édition en français 2014  
Traduit en 2016  
Édition mise à jour en 2019

### // TRADUCTION

Appartenances, Lausanne  
Marilu Terraz Benitez

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne  
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance