

saque  
tiempo  
• para  
jugar



*Ideas para mantener a su niño físicamente activo.*



# Juegos físicos

La actividad física es muy importante para el crecimiento y desarrollo saludable de bebés y niños.

A través del juego activo, los bebés y niños aprenden sobre sus cuerpos, lo que pueden hacer con sus cuerpos y cómo controlar el mundo a su alrededor.

El amor hacia la actividad física es uno de los regalos más importantes que los padres pueden darle a sus niños.

Este folleto da a los padres, cuidadores, trabajadores de guarderías y especialista en infancia temprana, varias ideas de juegos físicos.

Cada actividad está planificada para promover a que los niños disfruten moverse. Cada actividad también coincide con las habilidades físicas, mentales y sociales de los niños desde 6 meses hasta 10 años de edad.

## ¿Cómo jugar ayuda a mi niño?

### **El jugar ayuda a desarrollar:**

- Huesos fuertes
- Corazón saludable
- Músculos fuertes
- Mejor coordinación
- Habilidades para resolver problemas
- Confianza en sí mismo
- Habilidades sociales

# Actividades

## ¡Deje que el bebé se mueva!

¡Saque al bebé de la cuna, corralito o silla infantil y deje que se mueva!

## Sacúdase

Mueva su cuerpo y sacuda un sonajero. Trate de que su bebé haga lo que usted está haciendo y que se mueva de la misma manera que usted.

## Hacer burbujas

Coloque a su bebé en una silla reclinable. Asegúrese que su bebé esté sujeto. Sople las burbujas al alcance de su bebé. Muéstrele cómo reventar las burbujas.

## Reme, reme, reme el bote

Siéntese en el piso y coloque a su bebé entre sus piernas. Mire hacia adelante. Sostenga un tubo de cartón (de un rollo de toallas de papel) frente a los brazos del bebé, así ambos están sujetándolo. (¡Asegúrese de que su bebé no se ponga el rollo de cartón en la boca!). Empiece a mecerse suavemente.

## Movimientos para hacer con su niño

- Gatear
- Trepar
- Agarrar
- Voltearse
- Alcanzar
- Sentarse
- Pararse
- Caminar

### ¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!

- Los niños se pueden caer. Cuando usted haga estos movimientos, asegúrese de que su niño esté sobre el piso.
- Nunca deje a su niño desatendido.

# Juguetes

- Columpios infantiles o columpios para el patio con sujetadores
- Cuentas Snap-Lock grandes de plástico
- Cucharas, tazas o cuencos de plástico
- Cajas o canastas vacías
- Juguetes sorpresa o saltarines
- Burbujas
- Bloques o pelotas suaves
- Campanas
- Espejos para el suelo
- Plataformas bajas para escalar
- Manta didáctica o de actividades (Pat mat)
- Carros para jalar y empujar

## ¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!

- Los juguetes pequeños pueden ser un riesgo de asfixia.
- Asegúrese de que los objetos sean más grandes que el rollo de cartón que se encuentra dentro del papel de baño.
- Las bolsas y cajas pueden causar asfixia.



# Actividades

## **Apriétame**

Pídale a su niño que agarre, apriete y suelte un paño suave, hilo, espuma o bolas de papel y que mueva los objetos por diferentes partes de su cuerpo.

## **Vamos a jugar a:**

Muéstrele a su niño a jugar a:

- Ser un árbol moviéndose con el aire...
- Ser el sol saliendo (amaneciendo)...
- Ser un gato arqueando la espalda...
- Ser un canguro saltando...
- Ser un tren silbando a lo largo de los rieles.

Pídale a su niño que le imite.

## **Caminata estimulante**

Deje que su niño camine por un sendero zigzagueante, suba y baje una pendiente pequeña, camine por la acera, suba y baje escalones bajos. Agarre la mano de su niño. ¡Su niño se sentirá seguro y amado!

## **Movimientos para hacer con su niño**

- Aplaudir
- Saltar
- Jalar
- Rodar
- Mecerse
- Agarrar
- Patear
- Empujar
- Pisar fuerte
- Caminar

# Juguetes

- Bloques
- Pelotas grandes y livianas
- Instrumentos de percusión
- Juguetes para jalar y empujar
- Juguetes para apretar
- Túneles para niños (para gatear)
- Juguetes para montar (para empujar con los pies)
- Carretilla (baja y abierta)
- Juguetes que parecen herramientas de adultos:
  - Rastrillo
  - Escoba
  - Aspiradora
- Cuencos, tazas y cucharas de plástico



# Actividades

## **Persígueme, persígueme**

Persiga de forma divertida y segura a su niño alrededor de la casa o del parque infantil y abrázelo cuando lo atrape.

## **Súper niños**

Ayude a su niño a saltar y caer de forma segura al agarrarle la mano mientras salta de escalones bajos, orillas de acera, cajas resistentes. Practique caer pisando con los dos pies y doblando las rodillas.

## **Tronco rodante**

Muéstrele a su niño cómo ponerse en forma de un tronco largo y tieso sobre el piso, con los brazos estirados arriba de la cabeza escondiendo las orejas y con los dedos juntos. Pídale a su niño que ruede como un tronco manteniendo las piernas rectas y juntas.

## **Movimientos para hacer con su niño**

- Rebotar
- Carrera corta de gran velocidad
- Volar
- Saltar
- Planear
- Tirar al aire
- Correr a toda velocidad
- Esquivar
- Saltar en un pie
- Buscar
- Brincar



# Juguetes

- Carretillas livianas
- Pelota y bate (livianos)
- Juguetes de empujar y jalar
- Juguetes para manejar que parezcan reales como carros, tractores, motocicletas, etc.
- Instrumentos de percusión: tambores, xilófono, tamborines
- Caballo mecedor (a la altura de la cintura con agarradores)
- Sillita para girar
- Disfraces
- Juguetes como rastrillos, sets de cocina y bancos para trabajar
- Juego para hacer burbujas

¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!

¡Precaución! Los juguetes pequeños pueden causar asfixia. Asegúrese de que sus niños sólo jueguen con juguetes recomendados para sus edades.



# Actividades

## Leer, correr y hacer carreras

Escoja el libro de cuentos de acción favorito. Lea la historia en voz alta. Pídale su niño que haga lo que los personajes en la historia están haciendo.

## El alfabeto del zoológico

Con su niño, actúe como los animales en el zoológico. Inicie con un animal que empiece con la letra "A" como avestruz. Después, siga con animales que empiecen con la letra "B" y siga así hasta llegar a la letra "Z".

## Cuerpos en movimiento

Lea estas rimas y haga estas cosas con su niño:

*Nuestros cuerpos están hechos de partes especiales.*

*Vamos a agitar nuestros brazos, sacudir nuestras piernas...*

*Asentar con nuestras cabezas...*

*Y tocar nuestros pechos para sentir nuestros corazones.*

*Vamos a pisar fuerte con nuestros pies, chasquear nuestros dedos...*

*Sobar nuestras panzas, y menear los dedos de los pies...*

*Ahora parémonos muy rectos y toquemos nuestras narices!*

## Movimientos para hacer con su niño

- Balancearse
- Subir
- Esconderse
- Agarrar
- Saltar
- Marchar
- Rodar
- Correr
- Arrastrarse
- Deslizarse
- Voltearse
- Retorcerse

# Juguetes

- Juego plástico de boliche
- Cuerda para saltar
- Pelotas suaves
- Remos plásticos livianos
- Instrumentos de banda rítmica
- Carros y camiones de juguete
- Bate y pelota de béisbol suaves
- Pony o caballo de palo
- Triciclo
- Muñecas con carriolas

**¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!**  
Un área de juego segura es un área donde un adulto esté observando.



# Actividades

## El blanco

- Tire pelotas y objetos suaves a blancos como cajas de cartón.
- Alinee botellas plásticas y latas y ruede una pelota para tumbarlas.
- Ruede un aro (ula-ula) hacia un blanco



## Malabares con un globo

Tire un globo al aire. Diga en voz alta con qué parte del cuerpo (rodilla, pie, codo) su niño le pegará al globo. Entre usted y su niño también pueden pegar, patear o rebotar el globo.

## Mes de movimiento

Usted y su niño pueden elegir una habilidad física diferente para jugar cada día del mes:

- Correr dando brincos/saltando
- Perseguir
- Correr
- Saltar en un pie
- Dar volteretas
- Saltar
- Retorcerse
- Voltearse
- Tirar
- Atrapar
- Rodar
- Patear

## Movimientos para hacer con su niño

- Atrapar
- Perseguir
- Colgarse
- Saltar
- Brincar (leaping)
- Patinar
- Esconderse
- Columpiarse
- Tirar
- Correr dando brincos/saltando

# Juguetes

- Bicicleta con ruedas de entrenamiento
- Pelota de tamaño juvenil de fútbol, futbol americano, voleibol, básquetbol, bate y soporte.
- Lazos para trepar
- Monopatín de tamaño normal con casco y protectores de rodilla y codos
- Tiza para acera
- Juego de rayuela
- Cuerda para saltar
- Cometas
- Pelotas de tenis
- Colchoneta para hacer volteretas



## ¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!

Los niños se pueden caer. Siempre asegúrese de que su niño use un casco de seguridad cuando esté usando un juguete de montar de cualquier tipo o un casco para deportes según sea necesario.

# Actividades

## Palomitas de maíz

Pídale a los niños que sostengan una sábana grande. Coloque algunas pelotas u objetos suaves (como calcetines) sobre la sábana. Pídale a los niños que sacudan la sábana hasta que todas las "palomitas de maíz se hayan reventado" (cuando no quede ningún objeto en la sábana).

## Semáforo

Dígale a su niño que vaya al fondo del patio o a un área abierta en la casa. Dígale que usted es un semáforo. Cuando usted diga luz verde, su niño corre. Cuando diga luz amarilla, su niño baja la velocidad. Cuando diga luz roja, su niño se detiene. Cuando diga luz verde, su niño corre de nuevo y así sucesivamente.

## Pista de conos

Coloque los conos para que parezcan como una pista. Entonces su niño:

- Podrá hacer regate con una pelota entre los conos
- Podrá patear la pelota entre los conos
- Podrá usar un palo para empujar la pelota entre los conos

## Movimientos para hacer con su niño

- Atrapar
- Perseguir
- Saltar
- Brincar (leaping)
- Desfilarse
- Patinar
- Escondarse
- Mecerse
- Dar volteretas
- Tirar
- Andar de puntillas
- Correr dando brincos/saltos

# Juguetes

- Guantes de Baseball/softball
- Bicicleta con casco
- Lazos para escalar
- Monopatín de tamaño regular con casco y protector de codos/rodillas
- Ula-ula (aro)
- Cuerdas para saltar
- Pelotas de tamaño juvenil de fútbol, fútbol americano, voleibol, básquetbol, bate y soporte
- Palillos rítmicos
- Pelotas de tenis
- Colchonetas para hacer piruetas
- Pelotas whiffle

**¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!**

No te caigas sobre los juguetes. Recuerda colocarlos en su lugar después de jugar con ellos.



# Actividades

## Olimpiadas al aire libre

Utilice diferentes objetos que tenga por la casa para crear actividades. Algunos objetos que puede usar para posibles actividades son:

- Cajas pequeñas de cartón para obstáculos.
- Camas inflables o bolsas de dormir para rutinas de volteretas.
- Toallas amarradas con un nudo para jugar con la toalla a lanzar
- Cuchara y huevo para una caminata rápida con huevo. (Vea qué tan rápido su niño puede cruzar la línea final sin quebrar el huevo).

## Simón Nada

Si su niño puede nadar, llévalo a una piscina o a un lago que sea seguro. En el agua, juegue a "Simón Nada". Dígale a su niño que usted es "Simón". Su niño nada con el estilo de brazada que Simón diga. Tomen turnos para que su niño también sea Simón.

## Movimientos para hacer con su niño:

- Atrapar
- Saltar
- Desfilar
- Escondarse
- "Tú la llevas"
- Dar volteretas
- Correr dando brincos/saltando
- Perseguir
- Brincar
- Patinar
- Columpiarse
- Lanzar

**¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!**

Los niños se pueden ahogar. Durante actividades acuáticas, siempre observe a su niño.



# Juguetes

- Guantes de Baseball/softball
- Pelota de tamaño juvenil de fútbol, fútbol americano, voleibol, básquetbol, bate y soporte
- Bicicleta con casco
- Monopatín de tamaño regular con casco y protector de codos/rodillas
- Ula-ula (aro)
- Cuerda para saltar
- Palillos rítmicos
- Patines
- Pelotas de tenis
- Colchonetas para hacer piruetas
- Pelotas Whiffle

**¡LA SEGURIDAD ES MUY IMPORTANTE!**

Los niños se pueden caer. Siempre asegúrese de que su niño use un casco de seguridad cuando esté usando un juguete de montar de cualquier tipo o un casco para deportes según sea necesario.



# Fuente

Parent's Guide to Physical Play. Hofstra University:  
Rhonda Clements and The Diane Linder-Goldberg  
Child Institute





[www.scdhec.gov/wic](http://www.scdhec.gov/wic)