



Recursos sobre el aprendizaje temprano
Páginas de consejos

Mantenga en forma a su hijo de 1 o 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 médicos señalan que los niños de 1 y 2 años de edad que se acostumbran a un estilo de vida con poca actividad física, corren riesgos de ser obesos más tarde en la vida. Según indica el Cirujano General de EE.UU., la actividad física diaria es una clave para mantener la buena forma física.

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

He aquí algunas habilidades físicas que los niños de esta edad suelen tener en general:

Para los 18 meses de edad, la mayoría de los niños puede:

- caminar bien (incluso para atrás)
- bajar la escalera para atrás a gatas
- rodar objetos sobre el suelo

Para los 2 años de edad, la mayoría de los niños puede:

- correr
- empujar una silla hasta donde puede usarla para alcanzar objetos lejanos
- dar vueltas a pomos o picaportes para abrir y cerrar puertas

Para los 3 años de edad, la mayoría de los niños puede:

- subir y bajar escaleras alternando los pies
- saltar
- tirar cosas por encima del hombro

★ ¿Qué puedo 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 juguetes para construir, montar y trepar, pelotas y bolsas de tela llenas de frijoles.

Deles mucho tiempo para el juego libre activo. Los peritos señalan que los niños de 1 y 2 años de edad necesitan más de 60 minutos de juego físico sin estructura en un lugar seguro todos los días. Por la mañana, la tarde y la noche, deje que vayan a su propio paso! Podrían caminar, correr, rodar en el suelo, trepar, dar saltos, deslizar cosas, tirarlas, empujarlas y echarlas hasta cansarse.

Apague el televisor, el VCR (video-casetera) y la computadora. 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. Puede ser provechoso para los niños de esta edad hasta 60 minutos al día de actividades físicas estructuradas:

- Enséñeles movimientos creativos. Podrían hacer de cuenta que son animales, trabajadores o máquinas. Muéstreles juegos en grupo como "Follow the Leader" (Sigue al jefe), "Ring Around the Rosie" o "La víbora, la víbora, la víbora del mar". Podrían así practicar sus habilidades y aprender nuevas maneras de moverse.
- Haga un "curso de obstáculos". Bajo techo o al aire libre, los niños de 1 y 2 años de edad 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.
- ▶ 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 (¡pero no muy cerca de la hora de acostarse!).

Dé un buen ejemplo. Deje que los niños pequeños lo observen dando paseos, corriendo, montando bicicleta, construyendo, bailando, trepando o jugando a la pelota.

Comparta libros acerca de personas que tienen una vida sana. Cuentos de atletas, bailarines, astronautas, granjeros y otra gente en buena forma física muestran a los niños que el ejercicio es importante.

Si tiene preguntas o preocupaciones sobre las actividades físicas que su hijo de 1 o 2 años de edad es capaz de hacer, podría consultar a su proveedor de atención médica.

Las opiniones, recursos y referencias ofrecidos en esta Página de Consejos se presentan únicamente con el propósito de informar. Nada en esta Página de Consejos debe considerarse ni utilizarse como sustituto del consejo médico, el diagnóstico o el tratamiento. Aconsejamos que los padres busquen el consejo de un médico u otro proveedor calificado de atención médica respecto a preguntas sobre la salud o las condiciones médicas de su hijo.

inglés: [Physical Fitness for Toddlers](#)

[Volver a las Páginas de consejos](#)

[Volver a IEL Recursos](#)

[Acerca de IEL](#) | [Recursos](#) | [Calendario](#) | [Preguntas](#) | [Pregunte a un perito](#)
[Contáctenos](#) | [Búsqueda](#)

[Home](#) | [About IEL](#) | [Resources](#) | [Calendar](#) | [Questions](#)
[Ask an Expert](#) | [Contact](#) | [Search](#)



Illinois State Board of Education

NOTE: There may be publications on this page that are available as PDF (portable document format) files. To be able to read these files, download the free [Adobe Reader](#).

Copyright © 2002-2007 [Illinois Early Learning](#) | [Disclaimer](#) | [Illinois Privacy Information](#) | [Kids Privacy](#) | [Web Accessibility](#) | [Contacts](#)