



www.zerotothree.org

La Importancia
del Movimiento
en los Primeros
Tres Años del Niño

Niños en Movimiento

Generosamente patrocinado por MetLife Foundation

Niños en Movimiento

Los niños pequeños no suelen quedarse quietos. Y eso es bueno, porque el movimiento es importante para ayudarlos a crecer **físicamente fuertes y saludables** y también es un factor clave para su desarrollo en general. Por medio del movimiento, los niños también desarrollan

su capacidad para pensar y su comunicación al explorar e interactuar con su mundo. El movimiento físico también promueve una mayor confianza en sí mismos. El niño se siente competente física y emocionalmente cuando usa su cuerpo para comunicarse y resolver problemas. Y, lo que es más importante, a través del movimiento su hijo también tendrá **un vínculo más estrecho con usted**. En realidad, es el deseo de su hijo de estar cerca y de comunicarse con usted lo que lo motiva a moverse.

Un bebé de cuatro meses de edad mueve sus brazos y piernas con excitación en respuesta a una cara graciosa que le pone su padre, para que vuelva a hacerlo. Un pequeño de dieciocho meses camina con pasos inseguros hacia el librero y trae su libro favorito para que su mamá se lo lea. Un niño de tres años baila de puntitas por toda la habitación mientras agita sus brazos como si fueran alas y luego "aterriza" en la falda de su mamá, simulando ser un pequeño pájaro y acurrucándose en el nido de mamá pájaro.

Cuando uno hace de la actividad física parte de la rutina diaria con el niño, está ayudándolo a gozar del movimiento y a aprender a través de él. Ya sea que dé un paseo diario por el vecindario o baile al compás de la música de la radio, sus respuestas afectuosas le demuestran a su hijo que lo entiende y que disfruta de estar con él.



Cuerpos activos, niños saludables

No son sólo los niños de edad escolar quienes al estar sentados largo tiempo frente a la televisión no hacen suficiente ejercicio físico sino también niños promedio de tres años de edad. En un estudio médico realizado en el Reino Unido se encontró que estos niños consumen más calorías diarias que hace 25 años atrás, mientras que el grado de actividad física de ellos ha disminuido resultando así en 200 calorías más que “no queman” en el día. Esto ha suscitado preocupación en el mundo científico acerca del sobrepeso en el niño pequeño, así como sus futuros problemas de salud, bienestar emocional, su conducta y la capacidad de aprendizaje.

De hecho, un estudio realizado por la Fundación Kaiser encontró que: “según sus padres, los niños de hasta seis años de edad se pasan un promedio de aproximadamente dos horas diarias frente a algún aparato con pantalla (televisión, videos, computadoras, videojuegos), que es más o menos el mismo tiempo que deben pasar jugando afuera”. Otros factores que influyen en que los niños pequeños hagan menos ejercicio está en el mayor uso de automóviles así como los muchos aparatos a su disposición lo que hace que los niños estén sentados jugando y sin caminar.



El movimiento, el baile y el juego activo pueden ayudar al bebé a adquirir un mejor concepto del mundo físico y mayor interés en éste. La actividad física de todo tipo estimula el desarrollo del niño pequeño de varias maneras:

■ **Desarrollo físico:**

Aprendo acerca de mi cuerpo y me fortalezco moviéndome.

Al usar su cuerpo para explorar y comunicarse, el bebé realiza el movimiento que necesita para tener un cuerpo fuerte y saludable. Cada vez que su bebé balancea sus bracitos, patea o voltea su cabeza, está descubriendo cómo funcionan las distintas partes de su cuerpo, individualmente y en conjunto. *Carlos, que tiene cinco meses, se estira con entusiasmo todo lo que puede para alcanzar el juguete que su mamá tiene en la mano. Balanceándose y estirando todo su cuerpo, de pronto se da cuenta de que ha rodado y quedado sobre su barriguita y que ahora puede tomar el juguete.* Los niños fortalecen los músculos grandes tratando de alcanzar algo, rodando, empujando, sentándose, gateando, trepando y caminando. Esto conduce al desarrollo posterior de los movimientos más finos, que dependen de músculos pequeños, que son necesarios por ejemplo para sostener una cuchara o manejar un lápiz de color.

■ **Desarrollo intelectual:**

Me muevo, aprendo.

La actividad física estimula la conexión entre la mente y el cuerpo. Los niños aumentan su capacidad de resolver problemas al intentar realizar diversos actos como, treparse, ponerse debajo o pasar a través de algún objeto. *Una bebé llamada Alejandra que tiene nueve meses de edad, aprende acerca de la permanencia de los objetos (es decir, que las cosas siguen existiendo aún cuando ella no pueda verlas) cuando su papá la anima a buscar una pelota con la que estaban jugando y que rodó debajo de un sofá.*

El movimiento también es esencial para ayudar al niño a poner sus ideas en acción y así lograr un objetivo. Por ejemplo, un bebé de ocho meses quiere su biberón. Para poder alcanzarlo tiene que hacer su plan y luego llevarlo a cabo. Gatea hasta donde está su mamá y la jala de una pierna. Luego, mira hacia arriba, hacia donde está el biberón, y empieza a lloriquear. Su mamá lo carga y se lo da. Misión cumplida.



■ **Comunicación:**

Mírame y sabrás cómo me siento y en qué estoy pensando.

El movimiento es un medio esencial de comunicación y una de las primeras formas en que el niño expresa sus pensamientos y cómo se siente. *El pequeño Alberto, de dieciséis meses, toma la mano de su mamá, la lleva hasta la cocina y le señala la tacita que quiere que le alcance.* Las respuestas de su mamá ante los movimientos de su hijo lo ayudan a aprender a comunicarse. Esto también hace que se sienta amado e importante. Al copiar sus expresiones faciales, ritmos y movimientos corporales, lo alentará a comunicarse más y más.

■ **Formación de relaciones sólidas:**

Me muevo contigo, te conozco, me siento cerca de ti.

Las relaciones con las personas que amamos se nutren a través de las experiencias que compartimos con ellas. El movimiento es una manera importante de conectarnos con otras personas. *"Papi, ¡mírame! Soy un avión volando alto en el cielo."* Siguiendo a *Cintia, su pequeña de tres años, papi extiende los brazos y "vuela" hacia ella. Cintia da vueltas y grita "¡¡Vrum!!"* Alegremente, se abalanza girando sobre su papá y ambos se ríen mucho.

El juego activo lo ayudará a conocer detalles importantes acerca de la manera única en que su hijo se mueve y prefiere ser tocado. Su hijo también aprende cómo se siente usted, cómo suena y cómo se mueve. Compartir la alegría del movimiento de su hijo lo ayudará a establecer un vínculo más estrecho.

■ **Confianza en sí mismo:**

¡Puedo hacerlo!

Al usar sus cuerpos para descubrir su mundo, los niños pequeños adquieren conocimientos, fuerzas y habilidades. *El pequeño Mateo, de treinta meses de edad, se da cuenta de que puede subirse a un banco para alcanzar el interruptor de la luz y prenderlo y apagarlo.* Con la práctica, los bebés adquieren cada vez más control sobre sus acciones. Una buena manera de estimular la confianza de su hijo es ayudándolo a darse cuenta de cómo hacer algo en lugar de hacerlo por él; por ejemplo, dándole a su hijo impulso para que se suba al sofá, y no levantándolo. Con cada nuevo logro físico aumenta el sentido de dominio de su hijo, dándole la confianza en sí mismo que necesita para hacer frente a retos más complejos.

Meciéndose y Rodando

Desde el nacimiento hasta los 12 meses

Desde el momento en que su bebé nace, se conecta con usted y comienza a aprender acerca del mundo a través de su cuerpo y de sus movimientos. Cuando es un recién nacido, volteará su cabeza cuando escuche su voz. A los cuatro meses, querrá tocarlo y tomarlo todo para explorar y aprender cómo funcionan los objetos. Asimismo, le “hablará” con su cuerpo, moviéndose mucho, arqueándose y estirando las manos. Por ejemplo, agitará sus brazos y piernas para expresarle que quiere que siga cantándole.

Para cuando cumpla su primer año, su bebé habrá aprendido a rodar, a sentarse, a gatear, a pararse, a moverse por todas partes sosteniéndose de distintos objetos y, tal vez, hasta haya empezado a caminar. Al experimentar con el movimiento de su cuerpo, fortalecerá sus músculos. Sus nuevas habilidades físicas también le permitirán dominar conceptos importantes como el de *causa* y *efecto*. “Si sacudo este sonajero, hará un ruido.” “Si me sostengo sobre mis manos y mis rodillas, podré gatear hasta donde está la abuela.” Observar a su hijo sirve para aprender qué tipos de movimientos le agradan y descubrir cómo puede favorecer usted, de la mejor manera posible, su desarrollo a través del movimiento.



PREGUNTA: Mi bebé de diez meses es como una pequeña estatua sentada. Es el único niño en la guardería infantil que no va de aquí para allá. Sólo le gusta sentarse y observar. ¿Cómo puedo hacer para que se mueva más?

RESPUESTA: Los niveles de actividad varían mucho de un niño pequeño a otro. Algunos gatean y caminan temprano; otros lo hacen mucho después, prefiriendo explorar con los ojos y las manos en lugar de hacerlo con el cuerpo. Es importante entender y respetar la habilidad y el interés de su hijo en el movimiento. La clave para hacer que su hijo disfrute de moverse es hacerle realizar actividades más orientadas a la acción y conectar esas actividades con algo de lo que ya disfruta. Por ejemplo, si le gusta mirar libros, léale libros que alienten el movimiento.

Puede fingir moverse como un perro o nadar como un pato. Póngase en el suelo con su hijo; querrá moverse si eso significa que puede jugar con usted y estar cerca de usted. Coloque uno de sus juguetes favoritos en el otro extremo de la habitación y juegue una “carrera” para ver quién llega hasta él primero. Si sigue preocupada acerca de la habilidad de su niño para moverse, consulte a su doctor.



Actividades de movimiento para usted y su bebé

- **Hora de acostarse sobre la barriguita:** pasar algún tiempo acostado sobre su barriguita ayuda a su bebé a desarrollar la coordinación entre la parte superior y la parte inferior del cuerpo. Esto favorece el desarrollo muscular y motor. Acuéstese cara a cara con su bebé y juegue a esconderse, haciendo fuerza con las manos contra el suelo al tiempo que levanta la cabeza. Puede sostener el pecho de su bebé para animarlo a hacer fuerza para elevarse él también. A medida que vaya sintiéndose más cómodo sobre su barriguita, comenzará a disfrutar de jugar con juguetes en esta posición.
- **Siga al líder:** observe la atención que presta su bebé a los sonidos que emite él mismo y cómo se mueve al escucharlos. Utilice la cabeza, las manos o la voz para seguir los movimientos de su bebé. Hágalo más rápido y más despacio, muévase de manera más enérgica o más suave, igual que él. A los bebés les encanta que los imiten. Los hace sentir importantes.
- **Bailen juntos:** ponga distintos tipos de música y muévase al ritmo de la música con el bebé en sus brazos. Vaya haciendo distintas cosas, acompañando el temperamento y el ritmo de la música. A muchos bebés les gusta que los levanten del suelo y los suban muy alto. También les gusta balancearse, rodar, rebotar, aplaudir, estirarse, bailar al ritmo de un vals, deslizarse o girar.
- **Bailen en grupo:** reúna a un grupo de amigos y hagan una ronda. Con los bebés en los brazos, caminen hacia el centro y hacia afuera, galopen hacia un lado y hacia el otro. Terminen balanceando con suavidad y bien alto a los bebés para que puedan verse unos a otros. A los bebés les encanta ver las expresiones de la cara de otros niños y disfrutan con sus grititos cuando están todos juntos.

Preparados, Listos, ¡Ya!

Desde los 12 hasta los 24 meses

El sentido de independencia y la confianza en sí mismos de los niños pequeños aumenta a medida que pasan de poder mantenerse parados a ser capaces de caminar y correr. Cuanto más se mueven, más aprenden.

Observar lo que hace su hijo pequeño le ayudará a saber qué está descubriendo. Aprende acerca de *tamaños* y *formas* al ver que puede entrar en una caja de cartón, pero no en otra. Aprende acerca de *arriba* y *abajo* en el columpio. El movimiento ayuda a que florezca la imaginación de los niños pequeños. Al imitar actividades que ven realizar a su alrededor, los niños pequeños amplían su conocimiento del mundo. Por ejemplo, van marchando y golpeando un tambor como los músicos en un desfile.

Los niños pequeños también usan el cuerpo como instrumento para comunicarse y relacionarse con usted. Comienzan con gestos simples, como el de señalar. Cuando tienen entre 15 y 18 meses, sus movimientos ya son más complejos. Por ejemplo, su hijo puede tomarle la mano, caminar con usted hasta la sala y señalar el librero donde está su libro favorito. Para cuando tenga 24 meses, será un gran comunicador, aprendiendo muchas nuevas palabras y frases para agregar a sus gestos. Cuando se une a las aventuras de su niño pequeño y entabla con él animadas conversaciones, está construyendo un fuerte vínculo con él y nutriendo su autoestima.



PREGUNTA: Mi hija recién empieza a andar y le gusta estar en constante movimiento. Yo, por el contrario, prefiero las actividades "tranquilas", como leer y realizar proyectos artísticos. ¿Qué puedo hacer para que ambas estemos satisfechas?

RESPUESTA: Ya ha dado el primer paso y el más importante, que es reconocer y comprender que ni su forma de ser ni la de su bebé son correctas o incorrectas, sino diferentes. Hay varias cosas que puede hacer para respetar ambos estilos. Apóyela en lo que prefiera hacer, por ejemplo, bajándola de la silla alta cuando haya terminado de comer. Cree un lugar seguro en la casa donde no tenga que correr tras ella constantemente. Invite a otros niños pequeños a su casa para jugar.

También puede participar en el juego de su hija sin ser tan activa usted misma. Marque un ritmo con las palmas mientras ella corre por el patio o el jardín. Haga una capa con una sábana vieja y pínlenla juntas con distintos colores. Luego, póngasela y mírela dar brincos como un caballo volador, mover las alas como una princesa mariposa o saltar de un lado a otro como una súper heroína.

Actividades de movimiento para usted y su pequeño hijo

- **Muévase y baile:** aliente a su hijo a usar el cuerpo para moverse libremente al son de cualquier tipo de música. Observe cómo se mueve el niño y qué tipos de música prefiere. Los niños de esta edad por lo general no cambian sus movimientos para acompañar la música, sino que responden a su propio ritmo interno.
- **Describa las acciones de su hijo:** describa los detalles de lo que hace su hijo al bailar con la música. *“Mira cómo bailas al ritmo de la música. Veo cómo mueves la cabeza hacia arriba y hacia abajo al bailar.”* Esto no sólo lo ayuda a aprender nuevas palabras, sino que también le infunde un sentido de orgullo al ver que sus acciones no pasan desapercibidas.
- **Prepare una pista de obstáculos:** prepare una pista que aliente a su hijo a usar una variedad de habilidades. Coloque cajas a través de las cuales deba gatear, almohadas sobre las que tenga que trepar y bloques para rodear corriendo. Los niños pequeños disfrutan de usar el cuerpo de distintas maneras. Ubíquese cerca de la pista o parcialmente escondida en ella para agregar un elemento de sorpresa y diversión. Recorrer la pista una y otra vez también ayudará a su hijo a aprender a organizar sus acciones para alcanzar un objetivo.
- **Jueguen con los dedos:** las canciones del tipo de *Que linda Manita* y *Tortillitas* pueden ayudar a desarrollar el uso de los dedos y de las manos (habilidades de motricidad fina). Estas habilidades lo ayudarán a aprender a escribir, a abotonarse la camisa o a amarrarse los cordones de las zapatos cuando crezca.



¡Mírame Ahora!

Desde los 24 hasta los 36 meses

Entre la edad de dos y tres años, los niños comienzan a adquirir cada vez más control sobre su cuerpo. Trepar, columpiarse, gatear, dar vueltas, y saltar son fuentes inagotables de diversión que pueden ayudar a los niños a desarrollar cuerpos fuertes y a entender qué es lo que pueden hacer poniendo el cuerpo a trabajar. A través de sus exploraciones, continúan aprendiendo todo tipo de conceptos: *arriba* y *abajo*, *dentro* y *fuera*, *sobre* y *debajo*.

El juego del niño que recién empieza a andar está colmado de complejas historias. Los niños pequeños incluyen en su juego a amigos reales e imaginarios, transforman objetos comunes en tesoros de fantasía y representan escenas familiares. Dos almohadas apoyadas una contra la otra pueden formar un puente triangular para empujar el tren de juguete y hacer que suba a él y pase por encima y por debajo en su camino a la estación. Al representar estos cuentos con sus amigos y adultos preferidos, los niños de dos años desarrollan nuevas ideas y aprenden cómo funciona el mundo. Al agregar sus propios detalles imaginativos, nos muestran qué disfrutan acerca de su mundo. A esta edad, las actividades deberían permitirles a los niños tener experiencias que aprovechen su curiosidad natural y fomenten su autoexpresión creativa.

PREGUNTA: Mi hija siempre ha sido muy activa físicamente, pero desde que cumplió los dos años parece estar más agresiva. A veces, empuja y golpea a otros niños en el parque de juegos. ¿Qué puedo hacer?

RESPUESTA: Ésta es una cuestión difícil para muchos padres de niños de dos años. Es importante recordar que aún es más probable que los niños pequeños de más edad usen las acciones, en lugar de las palabras, para expresar sus sentimientos. Es posible que su hija sepa qué quiere, pero que no conozca las palabras para decirlo. O bien puede ocurrir que sí tenga las palabras, pero que todavía no sea capaz de explicar sus sentimientos. Las acciones agresivas, como morder y golpear, pueden estar expresando su frustración.

Puede ayudar a su hija creando lugares seguros para el juego físico y para expresar de otra manera esos sentimientos fuertes. Enséñele las palabras necesarias para expresarlos. "¡Estás enojada! Pégale a la almohada no al niño." Recuerde que los niños repiten los comportamientos para comprobar los resultados. Su respuesta consistente la ayudará a aprender qué es lo que no se permite y qué es lo que está bien.





Actividades de movimiento para usted y su hijo pequeño de más edad

- **Llévame al parque de juegos:** el parque de juegos es una rica oportunidad de aprendizaje para los niños. En el arenero, ofrézcale a su hijo baldes y palas de distintos tamaños para ayudarlo a practicar el uso de los dedos y las manos. Gatear a través de túneles le enseñará acerca de los conceptos de dentro y fuera. Aprenderá acerca de arriba y abajo en el tobogán. Jueguen con pelotas de diversos tamaños. Decidan juntos cuáles son las mejores para patear, para lanzar, para atrapar y para rodar sobre ellas.
- **Sigamos un plan:** juegue con su pequeño de dos años a un juego en el que él tenga que planificar una serie de acciones para cumplir un objetivo. Por ejemplo, “¿Puedes encontrar tus zapatos azules?” Tiene que ir a su cuarto, abrir la puerta del closet, encontrar los zapatos y regresar. Esto lo ayudará a aprender cómo poner sus ideas en acción, lo que también aumentará su confianza en sí mismo.
- **Representemos historias:** representen distintas historias usando movimiento y baile. Entre los temas adecuados están las historias de animales, los desfiles de bandas y los instrumentos, las actividades de la vida diaria como dar un paseo caminando o limpiar la casa, los hechos de la naturaleza (como el viento y la lluvia, por ejemplo) y las imágenes de fantasía, como las hadas y los súper héroes. Una vez que la historia esté elegida y terminada, elija música que se adapte al tema y haga que su niño cree su propio baile. Observe qué partes de la historia recuerda mejor y le gustan más.
- **Nombremos ese movimiento:** marque con las palmas el ritmo del nombre de su hijo al tiempo que le canta ¡hola! Después, haga que baile mientras usted canta su nombre, siguiendo el fluir de los sonidos, o zapatee diciendo su nombre al tiempo que marca el ritmo con las palmas.

Para más información: www.zerotothree.org/motion.

Estimados padres:

A todos nos encanta cuando los niños se sientan solitos, extienden sus brazitos para que los cojan, o dan su primer pasito. Estos logros no solo son importantes para el desarrollo físico, sino que también ayudan a desarrollar las habilidades intelectuales del niño, la comunicación y la confianza. A través del movimiento, los niños forman relaciones solidas.

MetLife Foundation se enorgullece de asociarse a ZERO TO THREE en desarrollar este folleto acerca de la poderosa influencia del movimiento en el desarrollo general del niño. Esperamos que le brinde ideas en como usted puede apoyar el desarrollo de su niño a través del movimiento.

Disfrute este folleto y considere usar estas sugerencias en su diario vivir con su niño.

Atentamente,



Sibyl Jacobson
Presidente
MetLife Foundation

MetLife Foundation

Publicado por:



Una organización nacional sin fines de lucro para fomentar el desarrollo saludable de bebés y niños pequeños

Suite 200
2000 M Street, NW
Washington, D.C. 20036-3307
Teléfono: (202) 638-1144

Derechos de autor 2004 ZERO TO THREE
Todos los derechos reservados
Impreso en los Estados Unidos de América
ISBN 0-943657-81-4

Escritores: Suzi Tortora, Ed.D., ADTR, CMA
(www.suzitortora.org) y Claire Lerner, LCSW
con Lynette Ciervo

Colaboradores:
Emily Fenichel, MSW
Sharon Greenip, M.Ed.
Rebecca Parlakian
Tom Salyers

Diseño: Metze Publication Design

ZERO TO THREE agradece a MetLife Foundation por hacer posible la elaboración de este folleto.

Extendemos nuestros especiales agradecimientos a los Miembros del Patronato y asociados de ZERO TO THREE, quienes colaboraron para dar forma y editar este folleto:
Judith R. Cruzado-Guerrero, Ph.D.
J. Martin Maldonado-Duran, M.D.
G. Gordon Williamson, Ph.D., OTR
Ann Pleshette Murphy

Director ejecutivo: Matthew E. Melmed

Créditos Fotográficos: página 4
(primera foto), Scripps Howard;
página 11, Easter Seals

Este folleto y otros recursos de
ZERO TO THREE están disponibles en
www.zerotothree.org
o llamando al (800) 899-4301.