



FICHAS FAMILIAS

Niñas y niños en movimiento





El movimiento es un estado natural en niños y niñas, por ende, las actividades físicas y recreativas, el juego y las oportunidades de esparcimiento, constituyen un derecho que podemos promover y facilitar con acciones que harán un gran cambio en beneficio de su bienestar.

Niñas y niños necesitan estar físicamente activos y contar con la posibilidad de moverse y desplazarse con libertad, esto les brinda las oportunidades para manejar su cuerpo, que es la principal herramienta con la que cuentan para conocer el mundo.

Las personas a cargo del cuidado de niños y niñas (madres, padres, familias, educadores) cumplen un rol clave a la hora del juego, el movimiento y el desarrollo corporal. Es fundamental para favorecer el movimiento de los niños y niñas, seguir sus propuestas de juego y movimiento, dejando que sean los protagonistas de su aprendizaje.



Para jugar y realizar actividad física, los niños y niñas necesitan:

1. **Espacios al aire libre**, para poder respirar mejor, disfrutar de una mejor salud y oxigenar todo el cuerpo. Estar afuera permite mayor movimiento. Considerar el uso de las plazas, parques, pasajes donde los niños y niñas puedan estar activos (OMS, 2021).
2. **Libertad**, para poder descubrir y aprender el alcance de las propias posibilidades de movimiento, de equilibrio, de agilidad, de fuerza, de cooperación, de armonía que les da su cuerpo. (Asociación de Maestros Rosa Sensat, 2023). Considerar para esto, observar los juegos de los niños y niñas, escuchar sus propuestas e iniciativas. Preguntar respecto a las decisiones que están tomando en sus juegos. Ofrecer compañía y ayuda si algo les parece muy desafiante.

3. **Espacios seguros y de cuidado** que les permitan moverse en libertad y confianza, con el fin de asegurar el desarrollo del juego, aprovechando los recursos disponibles en el entorno.



¿Qué podemos hacer para favorecer niños y niñas más activos y activas?

Para favorecer que niños y niñas tengan oportunidades de hacer actividad física, moverse y jugar activamente podemos iniciar con acciones cotidianas:

- Generar espacios dentro de la casa para facilitar el desplazamiento: superficies firmes con recursos que les permitan jugar, rincones dentro de los espacios compartidos o en una pieza para su movimiento libre.
- En el caso de bebés, promover que estén recostados en distintas posiciones y en un espacio seguro que les permita girar, gatear, tomar y arrojar objetos, desplazarse según sus intereses de exploración.
- Favorecer que niños y niñas se desplacen por sus propios medios para interactuar con el entorno (evitar el uso de andadores o rodado que dificulten que el niño o la niña se desplacen con autonomía).



La actividad física como un momento para disfrutar

- La actividad física y el movimiento deben ser momentos llenos de goce, dejándose guiar por sus juegos y propuestas. Las familias y cuidadores pueden acompañar a los niños y niñas en estos momentos, jugando con ellos y estando disponibles si es que surgen necesidades.
- Aprovechar los espacios disponibles tanto en la comunidad como en otros entornos representa una oportunidad para disfrutar en familia, cuidar la salud de quienes más quieres y promover su desarrollo integral desde las primeras edades.

Recomendaciones sobre tiempo dedicado a actividad física

Recomendaciones		
RANGO DE EDAD	ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPO DE PANTALLA
Menores de 1 año	Al menos 30 min / día, varias veces al día	No recomendado
Entre 1 –2 años	180 min / día	No recomendado
Entre 3 – 4 años	180 min /día	No más de 60 min/día
Entre 5 –17 años	60 min / día	Menos de 2 horas/día

Recomendaciones orientadas para niños y niñas de 0 a 2 años

En espacios **cerrados y al aire libre**, promover y permitir que los niños y niñas a partir de su propia iniciativa, necesidades y desarrollo psicomotriz:

- » Sean físicamente activos varias veces al día en una variedad de formas, probando distintas formas y desplazamientos en el espacio, particularmente a través de juegos interactivos en el piso.
- » Para los que aún no caminan, estar al menos 30 minutos en posición pronación (boca abajo) mientras están despiertos.
- » No estar sujetos por más de una hora a la vez (coches, sillas altas o nido, porta bebé a la espalda o en pecho del cuidador)
- » Manipulen objetos cotidianos, de distintas texturas, formas y pesos
- » Jueguen en el suelo con objetos sencillos que les permitan distintas sensaciones: auditivas, visuales, táctiles, olfativas, gustativas
- » Entre los 1 y 2 años pasen tiempo en actividades

físicas en cualquier intensidad a lo largo del día.

- » Cuando se esté en tiempos de descanso, preferir la narración de cuentos con cuidadores en vez de pantallas.
- » Participe en juegos rítmicos, imaginarios, imitación, exploratorios, explorando libremente en espacios naturales y se integre paulatinamente a juegos con sus pares. (OMS, 2019)



Recomendaciones orientadas para niños y niñas de 2 a 4 años

- » Explorar nuevas formas de desplazamiento, manipulación y equilibrio, considerando al menos 60 minutos de actividad de intensidad moderada a vigorosa (intensidad que puede durar entre 30 a 60 min), a lo largo del día.
- » No estar sujetos por más de una hora a la vez (coches, sillas altas o nido, porta bebé a la espalda o en pecho del cuidador)
- » Participar en juegos rítmicos, imaginarios, imitación y exploratorios
- » Jugar y explorar libremente en espacios naturales
- » Cuando se esté en tiempos de descanso, preferir la narración de cuentos con cuidadores en vez de pantallas.
- » Participar en actividades físicas basadas en la voluntad de formar parte de un juego con otros, en el placer del encuentro y movimiento, privilegiando experiencias psicomotrices y la manifestación creativa de niños y niñas.



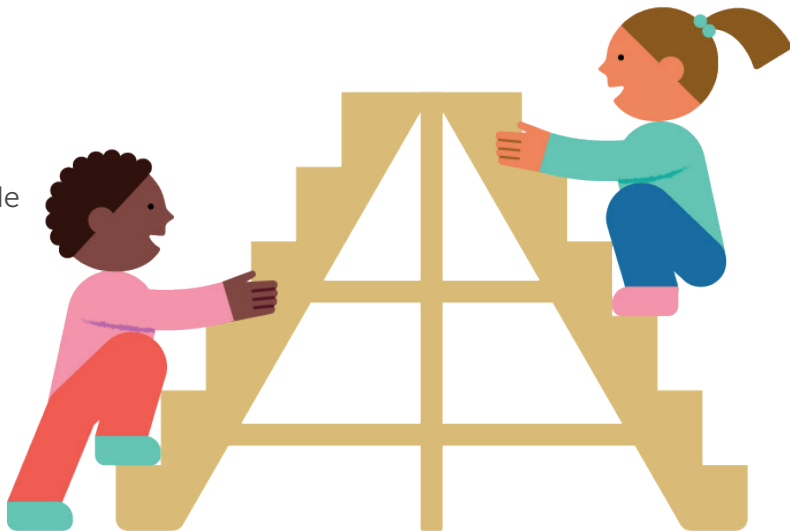
Recomendaciones orientadas para niños y niñas de 4 a 6 años

- » Jugar y explorar con distintas posiciones, desplazamientos, manipulaciones y equilibrios en el espacio que los rodea, pasando al menos 180 minutos en estas actividades, de los cuales 60 aumenten a una intensidad moderada o vigorosa (intensidad que puede durar entre 30 a 60 min), a lo largo del día.
- » No estar sujetos por más de una hora a la vez (coches, sillas altas o nido, porta bebé a la espalda o en pecho del cuidador).
- » Jugar con objetos de carácter simple y cotidiano con texturas, formas, pesos y resistencia diversas.
- » Participar en juegos rítmicos, imaginarios, de imitación, de construcción o de tipo exploratorio, individuales y grupales.
- » Jugar y explorar libremente en espacios naturales.
- » Participar en actividades físicas basadas en la voluntad de formar parte de un juego con otros, en el placer del encuentro y movimiento, privilegiando experiencias psicomotrices y la manifestación creativa de niños y niñas.
- » Participar en actividades físicas y juegos que ayuden a vivenciar y explorar la coordinación general, el ritmo, la postura y el tono muscular.



Recomendaciones generales

- Buscar actividades basadas en los intereses y necesidades de los niños y niñas, cuidando que tengan una experiencia placentera.
- Impulsar el juego autónomo, respetando intereses individuales de niños y niñas, sin anteponer metas u objetivos de las personas adultas cuidadoras.
- Cuidar que los espacios sean seguros y habilitados con diversos elementos que respondan a sus intereses y necesidades.
- Facilitar la exploración de sus sentidos, desplazamientos, manipulaciones, distintos equilibrios, relaciones con su propio cuerpo y de otras.



Recursos

A continuación, ponemos a disposición una serie de recursos, que podrán ser utilizados por las familias para potenciar los espacios y las oportunidades de ejercitarse y promover el movimiento libre y a través del juego en niños y niñas.

RECURSO	ENLACE
Nadie es perfecto. Taller de habilidades para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años	Nadie es perfecto_Desarrollo físico (crececontigo.gob.cl)
Plan Demos vuelta a la manzana #DemosVueltaalaManzana	Cartilla de secuencias de posturas
Juegos Panamericanos y Paramericanos; Santiago 2023	Juegos Panamericanos y Parapanamericanos 2023. Sitio oficial del evento. (santiago2023.org)
La Actividad Física en niños, niñas y adolescentes: prácticas necesarias para la vida	Guia Actividad Fisica_Unicef 4 copy
Recomendaciones de actividad física para el curso de vida y comorbilidad MINSAL 2021	Recomendaciones de actividad física
La Actividad Física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida diaria.	Guia Actividad Fisica_Unicef 4 copy
Juegos	20 divertidos juegos para que los niños hagan ejercicio físico sin salir de casa (lavozdelmuro.net)
Juegos	15 Juegos deportivos para niños - En casa y sin material (parabebe.com)
Juegos y Experiencias Nivel de Transición	Cuadernillo con juegos, experimentos y experiencias de aprendizaje





parvularia.mineduc.cl