

La actividad física y el juego son clave para el desarrollo saludable desde la infancia. Frente a la presencia constante de las pantallas y la pasividad que esto fomenta, hay muchos estudios que demuestran los beneficios que representa ser activos; en los primeros años la actividad física está fundamentalmente ligada al juego.

La línea del tiempo: Desarrollo de algunas habilidades físicas y relativas al juego que pueden tener los niños y niñas en función de su edad:

4-8 meses	8-12 meses	12-18 meses	18-24 meses	2 a 3 años
Deja caer un objeto para coger otro y lo busca en la dirección en que cayó.	Utiliza un objeto (cajas) para meter dentro otros y se lo ofrece al adulto para que se lo devuelva de nuevo.	Localiza en un espacio cercano un objeto que ha desaparecido aunque no lo haya visto desaparecer.	Utiliza objetos de juguete figurando que son reales aunque sabe que es un juego.	Hace torres altas que no se caen pero todavía no sabe compartir su juego con otros niños.

*Estas edades son orientativas de modo que no todos los niños y niñas llevan el mismo ritmo pero ayudan a situarse.

El tipo de juego va cambiando espontáneamente con la edad: juego manipulativo, de intercambio de objetos con el adulto, juego simbólico y juego de construcciones. Cada una de estas fases le sirve para entrenar distintas capacidades. El adulto debe ser un buen observador y participar de esta evolución y darle oportunidades para que pueda practicar dichas capacidades.

Recomendaciones de actividad física, reducción de sedentarismo y tiempo de pantalla:

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar.	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar,...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.)		

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015.

- El niño y la niña necesitan ser estimulados para favorecer sus aprendizajes pero sigue sus señales y no les fuerces cuando veas que ya lo quieren dejar porque ya se han cansado
- Las pesadillas que pueden aparecer a partir de los 2 años se deben en muchos casos a estar demasiado tiempo ante pantallas sobre todo antes de acostarse.

Actividad Física Juego

Recuerda:

- La actividad física es una de las claves para fomentar un desarrollo saludable y prevenir la obesidad.
- Los niños y las niñas necesitan actividad física para poder desarrollarse, de modo que ver la TV o estar ante pantallas mucho rato limita el desarrollo.
- Los niños y las niñas que juegan tienen más oportunidades de desarrollar su inteligencia.
- El juego puede ayudar a los niños y niñas a relajarse, a controlar sus impulsos agresivos y a expresar sus emociones.
- Tener algún momento de juego libre, sobre todo en el exterior si es posible, es fundamental para canalizar sus energías y proporcionarle nuevos escenarios de aprendizaje.
- La familia juega un papel de vital importancia en promover y facilitar oportunidades para la realización de actividad física apropiada para cada edad.
- Los padres y las madres deben ofrecer las oportunidades apropiadas para que los niños y las niñas puedan jugar de forma segura y divertida.
- Si en casa sois físicamente activos, vuestros hijos e hijas adquirirán estas rutinas. Por ejemplo, cambiad el tiempo de pantalla por ocio activo o actividades y juegos en familia. Es importante compartir estos momentos.

Ideas clave:

- Lo más importante es fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar.
- Tener en cuenta que cada niño y niña tiene un desarrollo diferente pero las pautas que debes seguir son bastante aplicables a todos los casos.
- Los bebés, cuando aún no andan, están mejor descalzos que con zapatos. Los zapatos restan sensibilidad y movimiento.
- Fomentar la actividad física por igual en las niñas y niños es importante ya que nuestro entorno propicia que los niños sean más activos mientras que a las niñas se les enfoca a actividades o juegos más sedentarios.
- No hace falta que los juguetes sean caros, ni que lo hagan todo ellos sino que sirvan de ocasión para que el niño/a aprenda cosas nuevas y disfrute con ello.
- Para comprar juguetes no te guíes por las modas ni por lo que se supone que le debe gustar a un niño o a una niña. Observa con lo que disfruta tu hijo/a y decide en consecuencia.
- Razona la compra de juguetes y no se los des todos de golpe ya que de este modo no les das ocasión a que los disfrute con calma. Así no tendrá tantas cosas que recoger cuando acabe de jugar.

Para más información: consulta los enlaces sugeridos en esta sesión.