

Los juegos activos estimulan el crecimiento saludable

¿Sabías que...? Muchos niños de dos años pasan demasiado tiempo sentados y no juegan al aire libre todos los días. La actividad diaria regular y constante es importante para el crecimiento y el desarrollo de tu pequeño. El juego físico, tanto en el interior como al aire libre, le da la oportunidad de descubrir el mundo, desarrollar sus habilidades motoras y mantenerse sano. Según estudios recientes, mantenerse activo regularmente, y permanecer inactivo solo por períodos cortos de tiempo, también puede ayudar a evitar el sobrepeso en el futuro. Sin embargo, un estudio reciente descubrió³ que solo uno de cada cinco niños de dos años juega al aire libre todos los días cuando está en casa. Los estudios también han demostrado que los niños pequeños de dos años pasan la mayor parte de su tiempo (alrededor del 85%) realizando actividades ociosas que no requieren mucho movimiento. Como resultado, no cumplen las pautas de actividad para niños pequeños. Es hora de jugar. El único momento en que tu pequeño debe estar inactivo por más de una hora es cuando está dormido. Varios países recomiendan tres horas diarias de actividad física para los niños pequeños. Esta actividad debe distribuirse a lo largo del día. En el caso de los niños pequeños que ya caminan, incluye actividades "ligeras" como estar de pie, moverse y rodar, y otras más energéticas como saltar, brincar y correr. Los científicos han revelado que el tipo de equipamiento para jugar que tu hijo utiliza puede influir en su nivel de actividad. Cuando los niños pequeños tienen acceso a un espacio adecuado y a un equipamiento apropiado, pueden ser más activos. Si pasan la mayor parte del tiempo dentro de casa, o solo juegan con columpios y juguetes de montar, terminan siendo menos activos. Ahora que es probable que tu pequeño tenga más confianza en sus pies, anímalo a jugar con equipamientos de salto y con juegos dibujados en el suelo, como la rayuela, además de los habituales columpios y toboganes. Manténganse activos juntos. Eres el modelo a seguir de tu pequeño, así que disfruta de la actividad juntos. No tiene que implicar un equipamiento caro. Un estudio reciente demostró³ la importancia de salir al aire libre: piensa en actividades como correr por las colinas, jugar en la hierba o simplemente caminar en lugar de sentarse en la silla de bebé. Si crees que tu pequeño pasa demasiado tiempo sentado, ahora es el momento de hacer cambios en su rutina diaria. Entre los 18 y los 24 meses de edad es un buen momento para tomar medidas y aumentar los niveles de actividad de tu pequeño. Los estudios sugieren que existe una relación³ entre las conductas sedentarias en la primera infancia y el sobrepeso en la edad escolar, así que salgan al aire libre, muévase y manténganse sanos.