

## Cómo influye la familia para fomentar actividades físicas y hábitos saludables en los niños y niñas

Empecemos por definir que es la activación física: **es cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía.**

Se ha comprobado que la práctica de actividad física y una buena alimentación en edades tempranas, trae grandes beneficios, dentro de los que podemos mencionar que:

- Favorece el crecimiento y desarrollo saludable.
- Fomenta las habilidades psicomotrices.
- Previene las enfermedades crónicas no transmisibles: **obesidad, diabetes e hipertensión arterial**, entre otras.
- Desarrolla una actitud positiva, mayor seguridad y confianza.

La familia es el principal agente educativo del niño(a), dado que va modelando sus conductas a partir de sus vivencias, las cuales son condicionadas por el ambiente físico, social, económico e histórico de la sociedad a la que se pertenece.

Por lo anterior, las actitudes que mantenga el núcleo familiar frente a estas actividades será determinante para su práctica constante y será el estímulo para continuar estos hábitos.

La actividad física debe aplicarse a través del juego y actividades recreativas, divertidas, no repetitivas y fáciles de realizar, que favorezcan la interacción social e involucren al niño con su entorno.

Con el objetivo de ayudarte, en nuestras guarderías del IMSS el personal educativo apoya con esta labor, al aplicar actividades físicas con una duración de 30 minutos. En casa



le puedes dar continuidad, aplicando estas actividades:

1. **Circuito de obstáculos:** con cualquier objeto que tengas en casa, como sillas, mesas, botellas de plástico o juguetes, se colocan de tal manera que puedan realizar un recorrido en el que tengan que agacharse, saltar, andar a gatas.
2. **Rutinas de ejercicios:** marcar una serie de tareas, como saltos laterales, rodillas arriba o talones al glúteo.

Y al menos una vez a la semana según la edad e intereses de tu niño(a), puedes promover las siguientes actividades que pueden favorecer que adquieran hábitos saludables, con las siguientes temáticas:

- **Características de los alimentos** (para los más pequeños hasta 24 meses de edad).
- **Funcionamiento y cuidado del cuerpo y corazón** (a partir de los 19 meses de edad).
- **Beneficios de una sana y adecuada alimentación** (a partir de los 31 meses de edad).
- **Manejo de las emociones** (de 0 a 6 años, por ser el rango de edad de los niños que se atienden en guarderías).

Para que estas actividades sean divertidas y llamativas puedes hacer uso de imágenes y cuentos, como por ejemplo estos:



**TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO**

Fuentes:

1. [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/GuiaAF\\_3\\_Ganos\\_docentes.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/GuiaAF_3_Ganos_docentes.pdf)
2. [http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/4365/TFMUEX\\_2016\\_Gamito\\_Carballo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/4365/TFMUEX_2016_Gamito_Carballo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
3. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=865/86554636008>
4. Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia. Revista Cubana de Pediatría, 90(2), 201-212. Recuperado en 08 de Julio de 2020, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312018000200002&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000200002&lng=es&tlng=es)
5. Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida. Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, 11(2), [fecha de Consulta 9 de Juliode 2020]. ISSN: 1138-414X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=567/56711208>
6. Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1),67-73.[fecha de Consulta 9 de Julio de 2020]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349851776008>