

“ Los beneficios de la actividad física para el bebé ”

- **Construye su salud** fortaleciendo su corazoncito.
- Mantiene la **flexibilidad** de sus articulaciones.
- **Fortalece sus huesos y sus músculos** para que crezcan bien.
- Le permite estar más relajado, **dormir mejor** y estar menos cansado.
- Le permite adquirir el sentido del **equilibrio**.
- Potencia su inteligencia, el **desarrollo de la creatividad** y de la imaginación.
- Incrementa su **autoestima** y la confianza en sí mismo.
- Mejora su autonomía y su **capacidad de relacionarse** socialmente con otros niños y niñas.
- Permite el **aprendizaje de valores** como compartir, esperar su turno, valorar el trabajo y el esfuerzo, la competición sana, el trabajo en equipo o la superación.

Para el bebé, tú eres su principal motivación para moverse, le gusta relacionarse contigo a través de la actividad física y del juego. Aprenderá más rápido y con más confianza si cuenta con personas a las que admira.

¿Y a quién admira más un niño o una niña que a sus propios padres?

Contacto de la coordinación local:
Eva María Martín de la Peña - 91 811 73 15
thao-saludinfantil@ayto-villacanada.es
www.ayto-villacanada.es

www.thaoweb.com

Fundación Tháo

CON EL PATROCINIO DE:



CON EL SOPORTE DE:



Temporada de actividad física

Tháo
salud infantil



3, 2, 1... ¡Adelante!
La actividad física es diversión y salud

Y para los más peques... ¡También!



SABES QUE...

Entre los 0 y los 8 años tu hijo o tu hija desarrolla y perfecciona todas sus habilidades motrices.

Y para moverte con tu bebé... ¡Qué manera mejor que jugando!



Moverse a todas las edades

Papás y mamás, realizad actividad física con vuestros bebés un mínimo de **una hora** diaria. Los bebés pueden y deben empezar a moverse desde que tienen tan sólo unos meses y, como la mayoría de los buenos hábitos, cuanto antes se empiece...

¡Mejor!



Agitar los brazos, tender las manos, andar a gatas, ponerse de pie... Tu bebé se mueve desde su más tierna edad.

Antes de empezar a caminar: 3 meses-15 meses

¡Juega con tu bebé!

El juego es una buena manera de reforzar vuestra complicidad. No hace falta mucho, puedes cantarle una canción y acompañarla moviendo las manos.

¡Basta con la voz y las manos!

En los bebés, este tipo de juego provoca emociones como alegría, sorpresa, diversión... Y reacciones como la risa o movimientos de manos y pies, que hacen trabajar sus pequeños músculos, favorecen su desarrollo y estimulan su memoria, su atención y su capacidad de imitación.



¿Conoces las etapas por las que pasa el bebé antes de empezar a caminar?



- Hacia los 4 meses: se da la vuelta
- Hacia los 6-7 meses: se sostiene sentado
- Hacia los 8 meses: reptar
- Hacia los 9 meses: gatear
- Entre los 12 y los 18 meses: empieza a andar

Sin embargo, no olvides que cada niño y cada niña tiene su propio ritmo. Deja que tu bebé encuentre el suyo.

Algunos trucos y consejos:

- Haz pequeños ejercicios de **estiramiento y flexión** con tu bebé.
- Hazle un suave **masaje con aceite** para bebés en brazos y piernas después del baño.
- Animale para que **corra o gatee** hacia ti para recibir un beso.
- Utiliza el **andador** para darle libertad y estimularle a caminar, pero siempre con moderación.
- Juega con él en el **agua** y haz que el baño sea una fiesta, con juguetes seguros y divertidos.
- Dale **juguetes adaptados** a su edad, si no los comprende o le aburren no le estimularán.
- Comparte con él juegos fáciles como el **"Cucú"** o el **"Arre, arre caballito"**.
- Estimúlale con **canciones** acompañadas con movimientos de manos.
- Deja que explore** nuevos materiales con peluches, sonajeros o mantas de descubrimiento.



Para ganar seguridad y continuar progresando, los más pequeños necesitan moverse cada día.



Después de los primeros pasos: 15 meses-3 años



Jugar para desahogarse

Los parques infantiles y los juegos de exterior le permitirán **desarrollar su equilibrio** y podrá **relacionarse** con otros niños y niñas. Puedes organizarte con otros padres para llevar a los niños y las niñas al parque por turnos. Y si el parque está cerca, ¿por qué no ir a pie, en triciclo o en bicicleta?



Jugar para soñar y explorar el mundo



Cuando juega con la plastilina, una muñeca o un coche, tu hijo o tu hija **desarrolla su imaginación** y, poco a poco, se impregna de las reglas y los códigos del mundo adulto.

El cochecito: un truco para el bebé

Ahora que el pequeño ya anda, empieza a abandonar poco a poco el cochecito. **Déjale andar siempre que puedas**, empezando con pequeños trayectos o dejando que se agarre al cochecito, sin sentarle sistemáticamente en él.

La escalera: todo un reto

Aprender a subir y a bajar la escalera es clave en su desarrollo psicomotor... **¡Y es una verdadera prueba de escalada!** Para que aprenda disfrutando, animale dejando que lo intente a su ritmo y cogiéndole de la mano cuando sea necesario.

Vestirse: el ritual de cada mañana

Haz que vestirse sea como un juego: "¿Dónde está la mano?", "Y ahora metemos una pierna en el pantalón", "Oh, **juna cabeza que sale del jersey!**" etc. Comenta cada uno de tus gestos, el bebé los registrará en su cabeza.

Guardar la compra: un juego muy divertido

Se sentirá muy orgulloso si le dejas participar en esta actividad de mayores. **Aprenderá a reconocer los alimentos**, a saber dónde se colocan, si los productos necesitan frío o temperatura ambiente... Déjale que los ordene a su aire con pequeñas instrucciones.