

Juego activo diario

Para niños de 0 a 2 años en Seattle

¿Por qué es importante el juego activo?

El juego activo ayuda a los bebés y niños pequeños a crecer fuertes, inteligentes y saludables. Los bebés y los niños desarrollan sus habilidades motoras y descubren el mundo a través del juego. Al igual que leerle a un hijo, el juego activo ayuda a que su cerebro crezca. El juego activo es un momento de diversión para la familia y uno de los mejores obsequios que le puede hacer a su niño.

¿Cómo puedo hacer que mi bebé o niño pequeño tenga actividad física divertida todos los días?

En el hogar:

- Deje que su bebé pase mucho tiempo boca abajo o “de panza” durante el día. Esto le ayuda a fortalecer sus músculos para que luego pueda sentarse y gatear.*
- Busque juguetes que lo mantengan activo, como espejos de piso, esteras con juegos, plataformas para trepar, juguetes para jalar o empujar, carros, animales sobre ruedas, asientos rellenos de habas, mesas de actividades, carretillas, túneles para niños y pelotas plásticas grandes y ligeras.
- Los bebés y niños pequeños necesitan tiempo para estirarse, rodarse, gatear, sentarse y pararse todos los días. Limite el tiempo que pasa en sitios donde no se pueda mover (como el asiento del auto, asientos saltarines, columpios y carriolas).
- Aproveche el tiempo que pasa al aire libre para que entre en movimiento.



- No lo deje pasar tiempo frente a una pantalla de TV, computadora, videojuego, tableta (como la iPad) o teléfonos inteligentes (como el iPhone).

En casa de la niñera o en la guardería:

- La niñera y en la guardería deben darle tiempo para jugar. Recuérdele a su niñera o al personal de la guardería que aparten tiempo para jugar afuera y adentro todos los días.

Juego activo diario: Para niños de 0 a 2 años en Seattle

En su parque local:

- Juegue con su hijo en un parque cercano. Si puede hacerlo, ¡ir caminando es genial!
- Durante el verano también puede visitar una piscina pequeña cercana (al aire libre y poco profunda).
- Para obtener más información, visite la página de Seattle, “Mapa de mi barrio” o “My Neighborhood Map”:
<http://web5.seattle.gov/mnm>.

En su centro comunitario local:

- Busque el centro comunitario más cercano de Seattle Parks and Recreation.
- Tienen gimnasios de juego a los que puede visitar y cobran una pequeña cuota por visita.
- Consulte con el centro comunitario acerca de clases, inscripción y becas:
www.seattle.gov/parks/centers.asp.

En su YMCA local:

- El YMCA tiene gimnasio interior para jugar (requiere membresía).
- Para encontrar el YMCA más cercano y obtener más información sobre la membresía, costos de programas, inscripción y becas, visite: www.seattleymca.org.

En su piscina local:

- Busque el centro comunitario con alberca más cercano de Seattle Parks and Recreation.
- Tienen clases para bebés y niños pequeños donde enseñan movimientos en el agua. También tienen sesiones de natación para las familias en las que puede jugar con su hijo.

- Averigüe cuanto cuesta usar la piscina, la inscripción y si hay becas. Para obtener más información, visite:
www.seattle.gov/parks/pools.asp.

¿Cuáles son los juegos activos de su familia?

1. _____
2. _____
3. _____

* Extraído de “Let’s Go” (www.letsgo.org) y de la Academia Americana de Pediatría y Salud infantil (www.healthychildren.org).

WA-PLAY (actividad física para jóvenes en Washington) es una iniciativa para llevar una vida activa y sana, auspiciada por una concesión de la Academia Americana de pediatría y con financiamiento de la fundación MetLife. WA-PLAY ayuda a promover la actividad física para niños de 0 a 5 años en comunidades mixtas de Seattle y King County.

Para obtener más información

- www.seattlechildrens.org
- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo

Seattle Children’s tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Comunicaciones de comercialización de la llamada en 206-987-5205 o 206-987-2280 (equipo teleescritor).

Este volante ha sido revisado por personal clínico de Seattle Children’s. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

© 2012 Seattle Children’s Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

1/13
CE1578S