

# Juego activo diario

## Para niños de 3 a 5 años en Seattle

### ¿Por qué es importante el juego activo?

El juego activo ayuda a niños en edad preescolar a aprender, crecer y dormir bien. Niños en edad preescolar desarrollan sus habilidades motoras y descubren el mundo jugando. El juego activo es un momento de diversión para la familia y uno de los mejores obsequios que le puede hacer a su niño.

### ¿Cuánto juego activo necesita mi hijo en edad preescolar?

Niños en edad preescolar necesitan muchos juegos activos. Para esta edad, la meta es por lo menos 3 horas (180 minutos) de juego activo cada día. Su niño debe jugar cada hora durante el día, por períodos de 15 minutos.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi niño en edad preescolar a que juegue activamente todos los días?

#### En el hogar:

- Trate de que corra, salte, baile, patee la pelota, lance, marche, escale, se ruede, balancee, deslice, se tuerza y explore.\*
- Jueguen a corretearse, al escondite y a “caminar como un animal”.
- Busque juguetes que ayuden a su niño a moverse, como triciclos, bicicletas de equilibrio (sin pedales), carros, balones de fútbol y pelotas de plástico.\*
- Si es posible, que juegue afuera todos los días. Jugar en la lluvia y la nieve puede ser muy divertido siempre y cuando use la ropa adecuada para clima frío.



- La meta debe ser que pase menos de 2 horas frente a la pantalla. Tiempo de pantalla incluye TV, computadoras, videojuegos, tabletas (como un iPad) y los teléfonos inteligentes (como iPhone).

#### En la guardería y el pre-escolar:

- Recuérdle al personal de la guardería o preescolar que dejen tiempo para juegos activos, especialmente al aire libre. Envíelo con la ropa según el clima para que pueda salir afuera.

#### 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).

## Juego activo diario: Para niños de 3 a 5 años en Seattle

---

- Para obtener más información, visite la pagina 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 acudir y cobran una pequeña cuota por visita.
- Averigüe con el centro de la comunidad cuanto cuestan las clases, el registro y si hay becas. Visite [www.seattle.gov/parks/centers.asp](http://www.seattle.gov/parks/centers.asp) para aprender más.

### En su YMCA local:

- Los YMCA tienen gimnasios interiores y clases, como danza y t-bola. Muchos YMCA también tienen piscinas. Sus programas requieren membrecía, pero hay becas disponibles.
- Para encontrar el YMCA más cercano y obtener más información sobre la membrecía, costos de programas, inscripción y becas, visite: [www.seattleyymca.org](http://www.seattleyymca.org).

### En su piscina local:

- Busque el centro comunitario con alberca más cercano de Seattle Parks and Recreation.
- Tienen clases de natación para niños de 3 a 5 años y sesiones de natación para familias. Cuando su niño cumpla 4 años, piense en llevarlo a las clases de natación.

- Averigüe cuanto cuesta usar la piscina, la inscripción y becas. Para más información, visite [www.seattle.gov/parks/pools.asp](http://www.seattle.gov/parks/pools.asp).

### ¿Cuáles son los juegos activos de su familia?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

\* Extraído de “Let’s Go” ([www.lets-go.org](http://www.lets-go.org)) y de la Academia Americana de Pediatría y Salud infantil ([www.healthychildren.org](http://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](http://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.

© 2013 Seattle Children’s Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

2/13  
CE1579S