

# Juego activo diario

## Para niños de 0 a 2 años en Kent y Des Moines

### ¿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.

#### 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 0 a 2 años en Kent y Des Moines

---

### En su centro comunitario local:

#### En Kent

- Kent Commons tiene clases para niños pequeños, como de gimnasia.
- Tienen un parque interior para niños de 10 meses a 4½ años de edad. Puede ir cuando guste y hay que pagar una pequeña cantidad por cada visita.
- Averigüe en el centro comunitario cuanto cuestan las clases, la inscripción y si hay becas. Para más información, visite [www.ci.kent.wa.us/SportsLeagues](http://www.ci.kent.wa.us/SportsLeagues).

#### En Des Moines

- El centro de actividades Des Moines tiene clases para niños pequeños, como de gimnasia.
- Averigüe en el centro comunitario el costo de programas, inscripciones y si hay becas. Para más información visite [www.desmoineswa.gov/index.aspx?NID=160](http://www.desmoineswa.gov/index.aspx?NID=160).

### 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.seattleyymca.org](http://www.seattleyymca.org).

### En su piscina local:

#### En Kent

- La piscina Kent Meridian tiene sesiones de natación para familias en las que puede jugar con su niño.
- Averigüe cuanto cuesta usar la piscina, la inscripción y becas. Para más información, visite [www.kentmeridianpool.com](http://www.kentmeridianpool.com).

#### En Des Moines

- La piscina Mt. Rainier tiene sesiones de natación para familias en las que puede jugar con su niño.
- Averigüe cuanto cuesta usar la piscina, la inscripción y si hay becas. Para obtener más información, visite: [www.mountrainierpool.com](http://www.mountrainierpool.com) to learn more.

### ¿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  
CE1628S