

# ¡VAMOS A JUGAR!



## juego motor

¡El juego físico activo es importante para la salud de los niños! Cuando mueven el cuerpo, fortalecen los músculos y desarrollan la coordinación. Moverse los ayuda a entender cómo controlar el cuerpo, por ejemplo, cómo usar las manos para manipular objetos pequeños. El juego activo mejora el funcionamiento del corazón y aumenta el flujo de oxígeno al cerebro. También fomenta las habilidades sociales y la regulación emocional.

Corre, salta y juega con los niños tanto como puedas. Bríndales un entorno seguro y materiales de menor tamaño para que los exploren mediante la manipulación. Anímalos a tomar riesgos realistas e inteligentes que los hagan desarrollar sus habilidades motrices. Hablen sobre lo que están haciendo usando palabras para nombrar las partes del cuerpo o los movimientos.

El juego motor es aquel en el que los niños usan activamente los músculos al moverse. En los bebés, esto puede incluir estirarse para agarrar algo, patear, rodar sobre sí mismos y, posteriormente, gatear o arrastrarse sentados. Cuando comienzan a tener control de los músculos y la coordinación, pueden empezar a caminar, correr, saltar, trepar, montar, dar vueltas, agarrar objetos más pequeños y mucho más.

### bebés

#### Tu función

Dales espacio y tiempo para moverse. Haz movimientos suaves con las extremidades de los bebés. Ponlos en distintas posiciones, por ejemplo, boca abajo, y ofréciles objetos de su interés para que los tomen.

#### Cuándo, dónde y qué

Durante las rutinas diarias, como al cambiar los pañales, al comer o en cualquier otro momento en que el bebé esté despierto y tranquilo. Crea un lugar seguro donde los bebés puedan gatear, pararse y caminar.

### niños pequeños

#### Tu función

Estimula movimientos nuevos mediante juegos de simulación simples o bailes. Habla sobre sus movimientos y muéstrales distintas formas de moverse.

#### Cuándo, dónde y qué

Agrega movimiento a la rutina diaria. Enséñales canciones y juegos con los dedos para incentivar distintos movimientos. Ofrece un espacio y materiales como paracaídas, túneles, escaleras, mecedoras y escaladores para estimular una variedad de movimientos.

### niños en edad preescolar

#### Tu función

Fomenta la adquisición de habilidades como saltar, trepar, hacer equilibrio o andar en triciclo mostrándoles cómo se hace. Anímalos a probar movimientos nuevos siempre que no sean peligrosos.

#### Cuándo, dónde y qué

Puedes motivar el movimiento durante el día incorporando canciones o acciones físicas en las actividades o rutinas. Correr y jugar afuera siempre es una oportunidad para aprender habilidades motrices nuevas y ejercitarlas.



Visita [ctoec.org/play](https://ctoec.org/play) para ver cómo se relacionan estas ideas con las Connecticut Early Learning and Development Standards (CT ELDS, Normas de aprendizaje y desarrollo temprano de Connecticut), Sparkler y otros recursos de la OEC.

