

# Cuidado Infantil

## y la salud de los niños

HOJA INFORMATIVA PARA PADRES



### La actividad física en la infancia y la niñez

Para muchas familias australianas, la vida se está tornando cada vez más inactiva. Mucha gente conduce en lugar de caminar, trabaja muchas horas en trabajos sedentarios y mira televisión u otras formas de entretenimiento con pantallas como forma de diversión.

Sin embargo, si su hijo aprende a disfrutar del juego activo desde una edad temprana, tener actividad física puede convertirse en un hábito de por vida.

A través del juego activo los niños pequeños desarrollan un cuerpo más saludable, aprenden a usar grupos de músculos grandes y pequeños y desarrollan otras aptitudes importantes. Y además, ¡los niños se divierten con el juego activo!

#### ¿Cuáles son las recomendaciones de actividad física para los niños de 0 a 5 años de edad?

Para los primeros años, las recomendaciones del Gobierno Federal son:

- Alentar a los infantes a ser físicamente activos desde el nacimiento. Para este grupo etario, el juego supervisado en suelo es ideal.
- Los niños de uno a cinco años de edad deben tener actividad física durante al menos tres horas al día, que pueden repartirse a lo largo del día.
- Los bebés, niños pequeños y en edad preescolar no deben estar confinados, sedentarios ni debe mantenerse quietos durante más de una hora, a menos que estén durmiendo.
- Para los niños de dos a cinco años de edad, el tiempo frente a una pantalla (ya sea TV, computadora, DVD o juegos electrónicos) debe limitarse a menos de una hora por día.
- Los niños de menos de dos años de edad no deberían pasar tiempo frente a una pantalla en absoluto.

El juego activo puede ser simplemente moverse un poco o juego creativo en silencio. En otros momentos, el juego activo es mucho más vigoroso – correr, saltar, trepar, bailar o nadar.

#### Usar transporte activo

Una de las formas más simples de introducir la actividad física en su día y en el de su hijo es el transporte activo.

Transporte activo puede ser andar en bicicleta, usar un monopatín o simplemente caminar. Los niños pequeños tal vez no puedan caminar o pedalear mucho tiempo, pero sí pueden un poco. Considere:

- estacionar el coche un poquito más lejos y caminar a donde necesita ir
- usar transporte público y caminar desde y hasta la parada o estación
- tratar de reducir el tiempo en el cochecito y alentar a su hijo a que camine.

#### Ser activo es esencial para el desarrollo

El juego activo en la niñez es esencial para todos los aspectos del desarrollo, no sólo físico sino social, emocional e intelectual. Al ayudar a los niños a desarrollar el hábito de ser activo desde la niñez más temprana, lo ayudará a que sea un hábito de por vida. Hable con los educadores de su hijo para que le den más ideas de juego activo.

*Esta Hoja de información para padres está disponible en varios idiomas comunitarios y puede descargarse con referencias en el sitio web [www.econnections.com.au](http://www.econnections.com.au)*

UNA INICIATIVA DE



AUSPICIADO POR UN FONDO DE EDUCACIÓN DE



AUSPICIADO POR EL CONCEJO NACIONAL DE ACREDITACIÓN DE CUIDADO INFANTIL



AUSPICIADO POR EL GOBIERNO DE AUSTRALIA  
MINISTERIO DE LA FAMILIA, VIVIENDA, SERVICIOS COMUNITARIOS Y ASUNTOS INDÍGENAS