Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/en

Image not found https://enfamilia.aep eped.es/th

Actividad física en niños de 12 a 18 meses

Los niños necesitan moverse. Cuando todavía no andan pueden realizar actividad física varias veces al día con juegos en el suelo, en el baño y siempre en entornos seguros para ellos.

Si ya caminan pueden realizar actividades y juego al menos 3 horas al día, tanto dentro como fuera de casa y de intensidad variable. A medida que los niños crecen es necesario ir aumentando gradualmente la intensidad de la actividad.

Para los más pequeños, entre 12 a 18 meses, unas cuantas sugerencias:

- Estimularle para caminar y que, de forma gradual, a los 18 meses consiga caminar hacia delante y pueda lanzar un objeto y moverse en diferentes direcciones, tanto lineales como giros.
- Jugar con pelotas: aprender a lanzar y patear un balón.
- Juegos de manipulación: puzzles sencillos, juegos para golpear (tambores) o con cubiletes y bloques para apilar o encajar, juegos de cubo y pala en el parque, manipulación de la arena.
- Saltar en el sitio o desde pequeñas alturas con los pies juntos.
- Ayudarle para que adquiera seguridad al trepar.
- Fomentar el uso de parques infantiles (uso de toboganes, columpios, balancines, elementos de trepa y equilibrio).
- Proponerle llevar y traer cosas de un sitio a otro.
- Jugar en el agua (tanto a diario en la bañera, como en piscinas adecuadas y siempre bajo la supervisión del adulto).

Artículo publicado el 9-3-2016, revisado por última vez el 6-3-2016

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/actividad-fisica-en-ninos-12-18-meses