



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log

Los niños necesitan moverse



Los niños pequeños no suelen quedarse quietos. La actividad es importante para ayudarlos a crecer fuertes y saludables. También es importante para el desarrollo en general.

Entre los 2 y 6 años, los niños realizan mucha actividad física, están continuamente en movimiento y parece que no tienen un momento de descanso. Poco a poco van adquiriendo habilidades que les permiten correr, saltar y trepar.

Esta etapa es muy importante ya que los [niños necesitan aprender a moverse por sí mismos](#) y adquirir autonomía, lo que contribuirá al aumento de la autoestima y a la adquisición de habilidades posteriores. Además, la actividad física mejora la salud y ayuda a prevenir la obesidad.

Por lo tanto, es recomendable dejarles espacio y tiempo para que puedan realizar actividades que desarrollen sus músculos. Buenos momentos pueden ser al salir del colegio o la guardería, los fines de semana y en vacaciones. Pueden jugar en un lugar seguro como un parque o una plaza, con hermanos u otros niños. En cambio no deberían utilizar su tiempo viendo la televisión. De hecho, no es recomendable que los menores de dos años vean la televisión y los preescolares, el menor tiempo posible. Además, durante el tiempo de juego al aire libre, [es preferible que las videoconsolas y otras "pantallas" se queden en casa.](#)

La familia puede participar compartiendo el tiempo libre con actividades como ir al parque, al campo o montar en bici. Intentar dejar al niño en casa y que esté quieto no será posible más que un tiempo breve y puede llevar a enfados tanto de los padres como de los propios niños. Los adultos pueden participar en sus juegos, lo que contribuye a fortalecer los lazos, aunque es mejor esperar a que el niño lo desee y de esa manera no entorpecer su imaginación.

La edad a la que cada niño hace las cosas es variable, y depende de la madurez y de las oportunidades que tenga de experimentar nuevas actividades: algunos niños se subirán rápidamente al tobogán, y lo querrán hacer sin ayuda, mientras que otros de la misma edad prefieren no hacerlo.

¿Qué podemos hacer para ayudarle a desarrollar sus habilidades?

- A los dos años proporcionarle un coche o juguete para que pueda subir y desplazarse con los pies. Posteriormente un triciclo que pueda pedalear.
- Darle bloques y cajas grandes para apilar y papel para romper.
- Poner música y animarle a jugar moviéndose siguiendo el ritmo.
- Saltar: imitar animales que saltan, saltar de un pie a otro, saltar con una cuerda.
- Correr: juegos al aire libre: el pilla-pilla, lanzar una pelota.
- Dar patadas: balones, pelotas.
- Subir y trepar: escaleras, un monte, un árbol, un elemento de un parque, cuerdas,...

Y a la hora de jugar, algunas recomendaciones para que lo haga de forma segura:

1. Que un adulto vigile al niño durante el juego.

2. No dejarle que juegue a inflar globos pues podría atragantase ya [que los globos son muy difíciles de ser expulsados](#).
3. Vigilar la relación con los animales (perros y gatos) tanto si son de la familia como si están en las zonas de juego.
4. Evitar que tome alimentos mientras corre y juega, porque puede atragantarse.
5. Buscar sitios seguros como parques y espacios abiertos donde no haya peligro de coches.
6. Instruirle en normas de seguridad como, por ejemplo, no correr detrás de una pelota que salta a la calle, no coger cosas del suelo ni comerlas etc.

Artículo publicado el 1-9-2011, revisado por última vez el 4-6-2021

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/ninos-necesitan-moverse>