Fomento del ejercicio y el movimiento

Siendo el padre o la madre de un niño pequeño, es probable que usted ya haya notado cuánto le gusta al niño moverse. Sea que baile al son de la música o que mueva los pies como péndulos mientras cena sentado a la mesa, el niño pequeño pasa la mayor parte del día en movimiento.

Los niños pequeños están aprendiendo a dominar movimientos corporales grandes, tales como subir y bajar escaleras, correr, saltar, bailar, etc. También están explorando su ambiente mediante el juego y el movimiento físico. Para su desarrollo, es importante darles a los niños muchas oportunidades de ejercicio y movimiento.

DEC Recommended Practices: Ambiente 1–3, 6

© 2026 ECTA Center *https://ectacenter.org/decrp*

ecta Early Childhood Technical Assistance Center

El niño en movimiento

- Dedique tiempo todos los días a fomentar el movimiento y el juego activo de los niños (en ambientes interiores y exteriores). Piense en el horario del niño. ¿Tiene suficiente tiempo para jugar al aire libre? ¿Qué posibilidades de movimiento tiene dentro de la casa? ¿Tiene posibilidades de caminar, correr y trepar? Trate de que corra al aire libre en la mañana y en la tarde.
- ¿Hay materiales que lo animen a moverse en ambientes interiores y exteriores? ¿Hay cosas que pueda lanzar, hacer rodar, empujar y jalar? Es útil observar al niño para ver los movimientos físicos que hace a fin de animarlo a hacer otros movimientos.
- Sugiérale al niño movimientos y ejercicios como parte de las actividades cotidianas. Sea creativo. Esto puede ser tan simple como decirle que saque la ropa de la secadora y empuje el cesto de la ropa por el pasillo, o que apile latas de alimentos mientras usted prepara la cena. Si al niño le cuesta pasar de una actividad a otra, agréguele movimiento a la actividad. Invite al niño a saltar como conejito o galopar como caballo cuando pasa de una actividad a otra.
- Toque música o canciones de cuna y haga otras actividades para fomentar el movimiento y el ejercicio. Piense en las horas del día en que el niño tiene que esperar. ¿Hay canciones y juegos de dedos para hacer movimientos mientras espera?
- Préstele atención al niño para asegurarse de que las actividades de movimiento coincidan con su edad y sus capacidades. Piense en la manera en que el niño participa en diferentes actividades físicas y en lo que podría necesitar para participar aún más.
- Si el niño tiene una discapacidad, hable con un especialista en intervención a temprana edad sobre tecnología de asistencia o adaptación de actividades para ayudarlo a mantener su nivel de actividad física.

Vistazo rápido

A sus 2 años de edad, Kayce es una niña muy ocupada a quien le encanta jugar al aire libre y leer libros sobre animales.

La mamá de Kayce se llana Dani y recientemente conversó con su amiga Sara sobre los problemas que tiene cuando lleva a la niña al supermercado. Kayce grita y llora cuando llega el momento de subirse al asiento infantil del automóvil o al asiento del carrito de compras.

Sara le ofrece a Dani acompañarla al supermercado la próxima vez que vaya de compras con Kayce. Sara ve que Kayce mira libros mientras va en el carrito de supermercado, pero se frustra cuando su mamá no puede detenerse a leerle mientras compra.

Sara ayuda a Dani a pensar en maneras de tranquilizar a Kayce cuando su mamá la lleva de compras. Las amigas hablan de que Kayce necesita jugar al aire libre y a Dani se le ocurre llevarla al parque antes de pasar por el supermercado. Si hace mal tiempo, Dani piensa llevar un carrito de compras de juguete y pedirle a Kayce que lo vaya llenando con lo que compren en el supermercado. Esto le permite a Kayce moverse y participar en las compras.

Mientras van en automóvil al supermercado, Dani le dice a Kayce que cante canciones con movimiento, como *Wheels on the Bus* y *Row Your Boat*.

En dos semanas, Dani nota menos llanto y frustración durante las compras. A Kayce le encanta empujar su carrito por el supermercado y cargarlo con lo que compran. La niña incluso ayuda a su mamá a guardar provisiones cuando llegan a la casa. Dani siente menos estrés después de ir de compras y está aprendiendo aún más formas de fomentar la actividad y el movimiento de Kayce.

Signos de éxito

- El niño participa en actividades de movimiento todo el día
- Al niño le gusta participar en actividades de movimiento
- El niño está aprendiendo nuevas destrezas de movimiento



Maria Sbytova, Shutterstock

The ECTA Center is a program of the FPG Child Development Institute of the University of North Carolina at Chapel Hill, funded through cooperative agreement number H326P220002 from the Office of Special Education Programs, U.S. Department of Education. Opinions expressed herein do not necessarily represent the Department of Education's position or policy.

Project Officer: Julia Martin Eile

IDEAs that Work
Office of Special Education Programs
U.S. Department of Education

The University of North Carolina at Chapel Hill