



Transcripción del **video**:

Apoyando el desarrollo físico de infantes y párvulos

Este video tiene subtítulos. Los puede acceder al hacer clic en el icono al pie del video.

Narrador: Los primeros tres años de vida están caracterizados por cambios drásticos en las habilidades físicas de los niños. Los padres, cuidadores y maestras pueden apoyar a los niños pequeños desarrollar las habilidades que necesitarán para aprender a caminar, correr y participar en otras actividades físicas.

Tiempo boca abajo (0:27)

Narrador: Los bebés necesitan pasar ratos tumbados en la barriga para desarrollar la fuerza del pecho y los brazos que en breve usarán para gatear. Los adultos pueden animar a los bebés a desarrollar estos músculos al darles tiempo suficiente boca abajo y al colocar juguetes interesantes justo dentro de su alcance. También es importante que los bebés tengan cuanto más tiempo posible para moverse libremente, sin las restricciones de las sillitas de bebés, los corrales o los saltarines estacionarios.

Moviéndose con bebés (0:55)

Narrador: Cuando los adultos se mueven con un bebé, el bebé siente la sensación de movimiento. Esto le ayuda a entender cómo los cuerpos se mueven por el espacio. Los adultos pueden ayudar con este entendimiento al mecer los bebés, llevarles de paseo y bailar con ellos.

Apoyando al párvulo a caminar y correr (1:16)

Narrador: Cuando los niños empiezan a caminar sus pasos son inestables y variables, y las caídas son comunes. Los padres y cuidadores pueden ayudar a los párvulos a desarrollar destrezas sólidas de caminar y luego de correr al proporcionarles a los párvulos con muchas oportunidades de moverse de diferentes formas a lo largo del día.

Maestro: Muy bien, Nico

Narrador: Los párvulos dominarán las destrezas de caminar y correr con más rapidez si pueden experimentar con diferentes tipos de superficies, como por ejemplo colchonetas blandas y luego pisos duros. Los adultos les pueden ayudar al presentarles con diferentes retos, como por ejemplo caminando en una viga de equilibrio blanda o subiendo y bajando cuestas caminando o corriendo.

Maestra: ¿Hay baches grandes subiendo el camino? ¿Es un camino lleno de baches? ¿Quieres ir por aquí? Vamos por aquí. Bien, ten mucho cuidado porque veo que allá abajo hay pavimento.

Proporcionando retos motrices (2:11)

Narrador: El animar a los párvulos a moverse de nuevas formas apoyará su desarrollo físico.

Maestro: Salta por mí.

Maestra: Sam, ¿puedes saltar en tu hula hula?

Maestro: ¡Salta, salta!

Maestra: (en español) Nico, ¡salta!

Maestro: Nico, ¡salta! ¡Déjame verte saltar!

Narrador: Una pista con obstáculos simple y a bajo precio es una forma fabulosa de retar a los párvulos a probar nuevas formas de moverse.

Maestra: Por encima del aro

Niño: Por encima del aro.

Maestra: Pisando los círculos.

Niño: Pisar los círculos.

Maestra: Acuérdate, se hace un poco más grande aquí, ¿tenemos que pisar más alto? Es más alto. Y hacia abajo, tenemos que pisar hacia abajo aquí - ¡Ups!

Narrador: En lo que los párvulos van dominando estas destrezas, adquirirán confianza en sus propias habilidades.

Niño: ¡Ya voy!