



octubre de 2023 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontra-
dos
en Family Matters tienen
derecho de autoría, pero
pueden ser reproducidos
totalmente sin ninguna
modificación si se
acredita a Family Mat-
ters, Family and Con-
sumer Sciences, Colora-
do State University Ex-
tension.
Para cualquier otro tipo
de
solicitud, contacte al au-
tor.

*Los programas de
Extensión son
accesibles sin
discriminación.*

Colorado State
University, U.S.
Department of
Agriculture, and
Colorado counties
cooperating.

Canciones y juegos para lograr que los niños se muevan

Por Jaci Wagner, Especialista de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor de CSU, Condado de Logan

A los niños les gusta mucho interactuar con la música, y la música puede tener muchos efectos positivos en el desarrollo de los niños. La música puede ayudar a desarrollar fuerza, autorregulación, balance, coordinación. También es una divertida manera para enseñarles a mantener un ritmo con repetición.

Beneficios de la música y el movimiento

- **Habilidades sociales:** Tomar turnos con instrumentos o ser un líder
- **Autoexpresión y regulación:** Las ideas y pensamientos se desarrollan por medio de la música, sentimientos y el tocar instrumentos. Los niños pueden aprender a tranquilizarse y a relajarse a través de música tranquila y suave
- **Habilidades físicas:** Coordinación mano-ojo, balance y conciencia temporal cuando bailan y tocan música
- **Crecimiento cognitivo:** Habilidades básicas de literatura y numéricas y desarrollo de vocabulario



Canciones divertidas para moverse

He aquí una pequeña lista de canciones que son tanto divertidas como útiles para que los niños se levanten y muevan.

- **El baile del “Congelado”:** Este baile es muy bueno para regulación... congelados y luego bailen, salten, giren
- **Las ruedas del bus/autobús:** Un clásico y excelente para imitación motora
- **Ir en búsqueda de un oso:** Muy bueno para hacer una pista de obstáculos y para secuencia de movimientos
- **Cabeza, hombros, rodillas y pies:** Excelente para secuencias e incrementos en habilidades motoras
- **Hoke Pokey:** Muy bueno/s para enseñar a diferenciar entre derecha e izquierda y para la identificación de las partes del cuerpo
- **Simón dice:** Otra buena canción para la identificación de las partes del cuerpo
- **Si estás contento y lo sabes:** Se enfoca en esas habilidades de coordinación medias y bilaterales



(Continué en la página 2.)

Juegos divertidos para el movimiento

- **Juegos divertidos:** Muchos juegos clásicos pueden realizarse con cosas que se encuentran en la casa y pueden fácilmente adaptarse para cualquier edad. Se les aconseja a los padres participar en estos juegos con los niños.
- **Juego de los encantados/Baile del congelado:** Incrementan el balance y paciencia mientras se mantiene una posición una vez que han sido tocados o cuando la música se detiene hasta que empiecen otra vez.
- **Zancos de latas:** Haga unos zancos con latas vacías y pase unos hilos por los hoyos hechos para usarlos como asas. Caminen por todos lados, dentro y fuera, con sus recientemente decorados zancos.
- **Escondidas:** Un juego clásico tanto para interiores como exteriores que pudiera ser ajustado para permitir que los niños se cambien de lugar de escondite si el que busca no los ve.
- **Salto entre cojines:** Coloque cuadros de alfombra por todo el cuarto, simulando pequeñas islas necesarias para saltar de una a otra isla evitando los cocodrilos que nadan por el piso. Esto incrementa los movimientos de salto y el juego de imaginación.

Hablemos

Anime a sus niños a participar en hacer música y juegos para estar activos. Empiece añadiendo música para bailar a su rutina diaria y baile acompañando a su hijo/a. Modele para ellos la forma y los movimientos y cómo mantener el ritmo. También es importante permitir que los niños se expresen ellos mismos, independientemente de los movimientos “tradicionales”.

Es importante animar a los niños a disminuir el tiempo frente a las pantallas e incrementar el movimiento durante el día. La música es una fantástica manera para que los niños se activen mientras se divierten, además de que hay muchos beneficios al estar activos. La música es una forma de ayudar a los niños a desarrollar una rutina de ejercicios para estar activos.

Una de las mejores partes de incorporar canciones y juegos a las rutinas diarias es que esa es una fuente efectiva y económica. Esas canciones y juegos no tienen que comprarse y pueden ser disfrutadas en cualquier lugar.

Batalla de globos: Para estos juegos usted necesitará globos medianos o grandes (cualquier color). Considere conseguir globos sin-látex si sus hijos son alérgicos a él. Esta actividad puede realizarse individualmente o con un grupo de niños. Si es con un grupo de niños, divídalos en grupos iguales de 3 a 6 niños formando un círculo. Además, este juego puede llevarse a cabo ya sea de pie o sentados.

Usando tan solo un globo, vea cuantas veces su niño puede volar el globo sin que este caiga al piso, o vea cuánto tiempo pueden mantenerlo en el aire (ejem: 1 minuto, 2 minutos, etc.) ¡El equipo que mantenga el globo en el aire por más tiempo gana! O si es individualmente, permita que el niño sobrepase su propio tiempo.

Una versión diferente de este juego sería añadir un segundo globo y pedirles a los niños que traten con la misma actividad. Añada música para incluir baile manteniendo un ritmo.

Modificación opcional – Deles a los niños la opción de hacer esto sentados ¡para que las personas que utilizan sillas de ruedas puedan participar también!