



# ¡A movernos! Disfrutar y aprender en movimiento



Sugerencias de apoyo a la familia para favorecer nuevos y entretenidos aprendizajes

El movimiento genera placer, disfrute y aprendizajes en los niños y niñas, es la forma natural que poseen para interactuar con el mundo que les rodea. A través del movimiento descubren, exploran y aprenden en relación a su propio cuerpo, el entorno y las personas que le rodean. Desde la gestación y nacimiento los niños/as adquieren poco a poco diversas habilidades que les permiten observar, escuchar, seguir con la mirada, señalar, lanzar y manipular objetos, arrastrarse, gatear, caminar, correr, saltar, trepar, entre otras importantes acciones que favorecen progresivamente su independencia y capacidad de valerse por sí mismos/as, aumentando su autoestima. Estos aprendizajes son esenciales para avanzar hacia otros aprendizajes de mayor complejidad, coordinación y precisión, tales como escribir, utilizar herramientas, pintar, seguir ritmos, entre otros.

## ¿Por qué es importante potenciar el juego y el movimiento en los niños/as?

El movimiento favorece el bienestar y desarrollo integral en todos los ámbitos, potencia el pensamiento, el desarrollo afectivo, la conciencia de sí mismo/a y la movilidad corporal. A través del movimiento el niño/a fortalece la observación, la concentración, la capacidad para planificar acciones, resolver problemas, la expresión, la comunicación, la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la orientación espacial, la imaginación, la creatividad, entre otros.

**Es importante tener presente que cada niño y niña es único, tiene su propio ritmo de aprendizaje y es fundamental respetar su interés de descubrimiento, exploración y movimiento.**

## ¿Cómo potenciar el movimiento en los niños/as en juegos y actividades cotidianas en el hogar?

- Para potenciar la actividad y movimiento con el niño/a es importante que sea en un momento propicio cuando se encuentre descansado, confortable y dispuesto/a.
- Realice masajes en el cuerpo del niño/a, facilitando que pueda sentir algunas texturas, por ejemplo usando alguna crema o aceite corporal, pasar un pañal de tela o pelota pequeña de tela o de goma por sus pies, brazos y manos.
- Presente al niño/a objetos con diversas texturas: suaves, rugosos, ásperos, tales como pañuelos o trozos de tela de colores, sonajeros, cascabeles, elementos de uso cotidiano tales como (pocillos, vasos, coladores, botellas, etc.), objetos metálicos, de madera o plásticos, entre otros. Que pueda observar, percibir diversas sensaciones alcanzar, manipular, explorar, desplazar a partir de su interés y con todos sus sentidos.

- Cree un espacio seguro y despejado en el piso que permita al niño/a moverse, arrastrarse, gatear, expresarse y explorar con libertad su cuerpo y el entorno, según sus posibilidades de movimiento.
- Cautele que el niño/a se mantenga con una ropa cómoda, que le permita moverse y desplazarse con libertad.
- Acompañe los intentos e iniciativas de exploración, movimientos, posturas y desplazamientos que realiza el niño/a. Ubíquese a su altura de manera afectiva, manifestando confianza y seguridad.
- Confíe en las capacidades que posee el niño/a para desarrollar diversas posturas, movimientos y desplazamientos, siempre resguardando las condiciones de seguridad.
- Refuerce de manera afectiva y positiva los intentos de movimiento que realiza el niño/a, evitando decir lo que debe hacer, de manera que sea el niño/a quien descubra sus propias capacidades.
- Nombre y describa las acciones que realiza el niño/a en sus movimientos.
- Cuando el niño/a ya camina invítelo/a a trasladar y ubicar elementos o juguetes en un lugar determinado, por ejemplo “coloquemos la pelota arriba del sillón” o “debajo de la silla”.
- Coloque al niño/a música y canciones rescatadas del folclore o cultura local, para realizar juegos de movimiento y baile usando objetos complementarios, tales como pañuelos o cintas; permita que el niño/a baile y se exprese libremente.

- Realice con el niño/a juegos de imaginación que impliquen el movimiento del cuerpo, por ejemplo, jugar a imitar animales o insectos ¿cómo caminan los elefantes?, ¿cómo caminan las hormigas?, ¿cómo podemos hacer como los pájaros?, y las ranas ¿cómo se mueven de un lugar a otro?, entre otros.
- Realice juegos tradicionales con el niño/a, que potencien la coordinación y el equilibrio, por ejemplo jugar al luche, imaginar a ser equilibristas y caminar sobre una línea, trasladar un cojín pequeño en la cabeza sin que se caiga, jugar a bailar y detenerse al decir “¡congelado!” o “un, dos, tres ¡momia es!”; saltar figuras demarcadas en el piso, caminar sin pisar las líneas de la baldosa o vereda, entre otros.



Recuerde cuán entretenido era para usted moverse y jugar cuando era niño/a, ¿a qué jugaba?, ¿con qué se entretenía? Conéctese con las emociones de los recuerdos gratos de los juegos de su infancia.

Acceda a los siguientes enlaces o códigos QR para encontrar entretenidos recursos de apoyo:



### Juguemos en Familia

[https://www.integra.cl/nuestros-jardines-infantiles/documentos-para-la-familia-y-comunidad/#dearflip-df\\_14119/1/](https://www.integra.cl/nuestros-jardines-infantiles/documentos-para-la-familia-y-comunidad/#dearflip-df_14119/1/)



### Actividad “Grandes equilibristas”

<https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2020/03/21-26Julio-3meses-a-2a%C3%B1os.pdf>





[www.integra.cl](http://www.integra.cl)