



**CERO A TRES**  
Conexiones que perduran

# ¡A crecer saludables!

**Se** preguntará por qué si hablamos de la preparación para la escuela debemos hablar también del desarrollo físico saludable. Un niño saludable tiene mejor disposición para aprender. La buena salud física le brinda la energía necesaria para estar alerta y aprovechar todas las oportunidades de aprendizaje en su entorno. Una alimentación sana y un desarrollo físico saludable son importantes para el éxito escolar.

## 0–1 años

### La “hora de la barriguita” o “tummy time”

Ponga a su bebé “boca abajo” sobre una manta en el piso varias veces al día. Es posible que, en un comienzo, le cueste trabajo mantenerle la cabecita erguida. ¡Hágale compañía! Acuéstese en el piso frente a él y hágale o sacuda una maraca, o juegue al “te veo, no te veo”. Ponerlo “boca abajo” le fortalecerá el cuello, el torso y las piernas, lo cual le ayudará a sentarse, gatear y caminar posteriormente.

## 1–2 años

### Sus primeros pasos

El desarrollo físico de su bebé es asombroso y sigue un orden predecible. Sentarse antes de gatear, gatear antes de caminar. No apesure el desarrollo natural de su bebé pero sí apóyelo para que adquiriera destrezas físicas. Una vez que pueda ponerse de pie, estire sus brazos hacia



él para animarlo a que dé un pasito. Permítale caminar descalzo y sin medias para que no se resbale. Evite el uso del andador para “enseñarle” a caminar. Es sumamente peligroso cuando lo usa en superficies desiguales.

## 2–3 años

### Diversión a la hora de la comida

No lo presione para comer ni lo premie por comer. Cuando el niño come acompañado de la mamá, el papá o los abuelos, aprende de ellos los buenos hábitos de alimentación y además ¡es más divertido compartir y

comer unidos en familia! Exploren juntos el supermercado. Háblele sobre los productos sanos y pídale que él escoja cuál le gustaría probar. Cuando lleguen a casa, invite al abuelo a la cocina, laven las frutas, guarden las verduras en la nevera y preparen algo sencillo y apetecedor. Sírvala un “muñeco” hecho con comida. Puede usar dos rodajas de zanahoria como los ojos, un pedazo de patata como la nariz y un pedazo de tomate como la boca.

### 3–4 años

#### El desarrollo de los músculos más pequeños

Empiece a prepararlo para sujetar un lápiz y escribir. Aunque no lo crea, modelar plastilina le da fuerza en las manos como también arrugar o plegar papel y abrocharse los zapatos. Cubra la mesa con hojas de papel grandes para colorear y pintar con trazos y pinceladas a gusto. Haga tarjetas grandes con las letras del abecedario. Luego formen rollos delgaditos con la plastilina y úsenlos para copiar las letras en las tarjetas. Canten la canción del abecedario junto con sus hermanos y abuelos.

### 4–5 años

#### El juego sigue siendo ideal

El juego es aún una de las actividades más importantes a esta edad. Para desarrollar su percepción, orientación espacial y reconocimiento táctil jueguen a la “gallinita ciega”. Cubra los ojos de su niño, póngalo en el centro de un círculo rodeado de amiguitos y familiares. Dele varias vueltas para despistarlo. A los que están en el círculo de los instrumentos musicales u objetos que hagan ruido. Luego todos corren al centro del círculo haciéndolos sonar y cuando la “gallinita ciega” escoge a algún participante deberá adivinar quién es por medio del tacto. Si lo adivina se cambian los papeles. Aprender a esperar su turno, interactuar con otros en un grupo y tener paciencia son destrezas esenciales para el éxito en la escuela y la vida.

