

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...



TODOS A BAILAR

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS



Durante este tiempo de distanciamiento físico haciendo frente a la pandemia de COVID-19 debemos sumar factores de protección para mantenernos sanos y fuertes. Esta semana la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición queremos invitarte a mantenernos activos desde casa y a conocer sobre los beneficios que la actividad física tiene para la salud de los niños y las niñas pequeños.





Actividad Física

Se refiere a cualquier movimiento que aumente el gasto energético, es fundamental para mantener la salud exigiéndole a nuestros músculos y huesos para que se desarrollen y fortalezcan.



La actividad física y el movimiento deben formar parte de la vida cotidiana de los niños y las niñas y en estos momentos de distanciamiento físico que pasamos el tiempo en casa debemos buscar alternativas para mantener a los pequeños activos con acciones sencillas, seguras y significativas que no requieran mucho espacio ni tiempo.





La OMS recomienda que los niños y niñas pequeños se mantengan activos durante 60 minutos al día, mismos que podemos distribuir a lo largo del día y adecuarlo a su edad y habilidades.



Una de las actividades más sencillas y divertidas que podemos implementar para activarnos en casa es mediante **el BAILE**, sólo necesitamos levantarnos de nuestras sillas, poner nuestra música favorita y generar un espacio seguro para estar libres de accidentes.

Beneficios:

- Mejora la condición física, da flexibilidad, fuerza y resistencia.
- Ayuda al desarrollo motriz, equilibrio y coordinación.
- Ayuda a quemar calorías y mejorar la digestión.
- Estimula la memoria y la creatividad.
- Libera endorfinas, reduce la ansiedad, el estrés y la angustia.
- Mejora el autoestima y la expresión corporal.
- Fortalece los vínculos sociales y afectivos con el acompañante.





Para los niños y niñas más grandes:

Al bailar con niños y niñas que ya caminan, se pueden realizar movimientos empezando por tomarles de las manos y guiando el movimiento al ritmo de la música.

Es aconsejable al mismo tiempo estimular el ritmo con palmadas y chasquidos.



Inicia con pasos sencillos y repetitivos para estimular su memoria. Baila frente a ellos para que puedan imitarte. Según sus habilidades y edad se puede promover que bailen con movimientos libres para estimular su creatividad y expresión corporal.





Para los más pequeños

Los más pequeños de la familia también reciben beneficios de la música y el baile, es importante procurar unos minutos al día para tener una sesión que estimule sus sentidos y motricidad.

Bailar al ritmo de mamá o papá, se puede realizar con el bebé en brazos meciéndolo al ritmo de la música haciéndolos partícipes del movimiento, recuerda hacer movimientos sutiles y cuidando siempre su seguridad dando sostén con la mano a su cuello y cabeza.

Otras formas de actividad física para los pequeños es colocarlos boca abajo para que fortalezcan paulatinamente su cuello y extremidades, pronto estará gateando. Encuentra una superficie segura y limpia, suelen cansarse rápido por lo que no se debe extender mucho la actividad.

La hora del cambio de pañal se puede aprovechar también para hacer movimientos suaves en sus brazos y piernas.





La actividad física en conjunto con una alimentación adecuada son determinantes para mantener un estilo de vida saludable que debemos fomentar en los niños y niñas desde los primeros años de vida y de esta manera mantenerlos alejados de las enfermedades crónicas e infecciosas.



No olvides que tomen agua después de realizar actividad física.

Listo ¡A bailar!