



## Jugar es bueno para el cuerpo y para la mente

A mi hijo le encanta jugar, saltar, correr, pedalear... ¿No se cansa nunca? ¿Cómo canalizar la energía de mi pequeño sin dejar de estimularlo?

<https://www.nestlebabyandme.cl/jugar-es-bueno-para-el-cuerpo-y-para-la-m...> [1]

[2] [3] [4] [5]



# Jugar es bueno para el cuerpo y para la mente

(0 opiniones)

A mi hijo le encanta jugar, saltar, correr, pedalear... ¿No se cansa nunca? ¿Cómo canalizar la energía de mi pequeño sin dejar de estimularlo?

Lunes, Septiembre 14, 2015

- <sup>[6]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Tu pequeñín está desbordante de energía desde la mañana hasta la noche; le encanta jugar y descubrir cosas nuevas. Esto supone por tu parte una atención constante, a fin de limitar los pequeños accidentes de todo tipo; pero da gusto ver una actividad tan entusiasta, puesto que demuestra un buen desarrollo psicomotriz. Detengámonos unos instantes en la importancia del juego durante la primera infancia y repasemos algunas ideas que te ayudarán a diversificar el entretenimiento.

## A cada edad, sus descubrimientos

**Desde que es muy pequeño al bebé le gusta jugar** y sobre todo descubrir nuevas maneras de divertirse. A los 3 meses, se ríe a carcajadas cuando juegas con él a taparte la cara y a aparecer de golpe: ¡podrías estar así durante horas! Cuando tiene unos 7 u 8 meses, su nuevo juego es tirar un juguete al suelo ocho veces seguidas: ¡le hace tanta gracia verte recogerlo una y otra vez! También le encanta jugar al caballito sobre tus piernas o hacer que se caigan las torres de cubos.

Entre los 9 y 10 meses, suele empezar a andar a gatas. **Es entonces cuando se abre ante él un terreno de juegos extraordinario:** por primera vez puede tocar todo lo que quiere y empieza a agarrarse a los muebles para ponerse de pie. ¡Qué orgullosa te sientes de tu pequeño aventurero!

¡Qué orgullosa te sientes de tu pequeño aventurero! Una vez que se tiene en pie, ¡ya no hay quien le pare! Ahora sabe andar hacia atrás, saltar, subir y bajar las escaleras... y te sorprende cada día. El **desarrollo de la motricidad** mejora sus capacidades físicas (equilibrio, agilidad, tonicidad) así como su capacidad sensorial y la confianza en sí mismo.

## ¡Ven a jugar conmigo!

Hacia los 6 meses de edad, un bebé sólo puede prestar atención durante unos minutos. Le encantan las marionetas y el juego en el que te tapas la cara y apareces de golpe, pero no sirve de nada que jueguen a lo mismo durante horas ya que lo cansaría.

Cuando tiene unos 2 años, es capaz de concentrar su atención durante más tiempo, a condición de **variar constantemente de juego** y de proponerle nuevas opciones, así que le tendrás que echar imaginación. Piensa en alternar actividades tranquilas con actividades más intensas. No olvides tampoco los tiempos de pausa para que no se pase de revoluciones.

A los niños de esa edad les encanta **jugar con todo lo que encuentran**. Lo que más les gusta es dar golpes sobre los cubos con una cuchara de madera o jugar a las comiditas o con recipientes de plástico de la cocina... ¡Tanto es así que a veces te preguntas de qué sirve regalarle juguetes de verdad!

¿Quieres una idea divertida para desarrollar su agilidad? Construye un recorrido de obstáculos con

pequeños bloques de espuma, cojines, juguetes, una gran caja de cartón, etc.: tu niño tendrá que pasar por encima, gatear, atravesar el túnel, etc. Los juegos con pelotas, la piscina, el escondite, el triciclo y después la bicicleta también son juegos que favorecen la psicomotricidad y se adaptan de maravilla a esta edad.

## ¡Viva el deporte para bebés!

A partir de los 2 ó 3 años (incluso del año para determinadas actividades), **tu hijo puede empezar a hacer deporte... o mejor dicho, deporte adaptado para bebés**. Esta es una buena manera de canalizar su energía fuera de casa a condición, claro está, de que haya algún sitio cercano que proponga este tipo de actividades. No se trata de deporte propiamente dicho, con un entrenamiento y reglas que haya que respetar, sino de un aprendizaje corporal a través de un conjunto de juegos y actividades adaptadas a los más pequeños.

El objetivo de estas sesiones no es convertir a tu bebé en un atleta, **sino ayudarle a tener gestos más hábiles y precisos**. De esta manera, desarrollará su equilibrio, su coordinación y su capacidad de reacción; y en el plano psicológico, la confianza en sí mismo, el respeto hacia los demás y el espíritu de equipo, todos ellos valores esenciales en su vida futura.

### Teresa, mamá de Lucía:

"Mi hija de 18 meses hace gimnasia para bebés todas las semanas. Ha aprendido un montón de cosas: andar sobre el potro sin caerse, saltar sobre un trampolín y dar volteretas ¡y eso que hace unos meses tan sólo sabía gatear! Ahora le encanta repetir los ejercicios en casa y enseñarnos sus progresos."

[Leer más](#) <sup>[7]</sup>

**URL de origen:** <https://www.nestlebabyandme.cl/jugar-es-bueno-para-el-cuerpo-y-para-la-mente>

### Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.cl/jugar-es-bueno-para-el-cuerpo-y-para-la-mente>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/jugar-es-bueno-para-el-cuerpo-y-para-la-mente&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/jugar\\_es\\_bueno\\_para\\_es\\_bueno\\_para\\_el\\_cuerpo\\_y\\_para\\_la\\_mente](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/jugar-es-bueno-para-el-cuerpo-y-para-la-mente&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/jugar_es_bueno_para_es_bueno_para_el_cuerpo_y_para_la_mente)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Jugar%20es%20bueno%20para%20el%20cuerpo%20y%20para%20la%20mente&url=https://www.nestlebabyandme.cl/jugar-es-bueno-para-el-cuerpo-y-para-la-mente>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.cl/jugar-es-bueno-para-el-cuerpo-y-para-la-mente>

[5] [https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/jugar-es-bueno-para-el-cuerpo-y-para-la-mente&title=Jugar es bueno para el cuerpo y para la mente](https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/jugar-es-bueno-para-el-cuerpo-y-para-la-mente&title=Jugar%20es%20bueno%20para%20el%20cuerpo%20y%20para%20la%20mente)

[6] <https://www.nestlebabyandme.cl/printpdf/2266>

[7] <https://www.nestlebabyandme.cl/javascript%3A%3B>