

# Planificador de actividades para tu hijo de 12 a 18 meses

Desde gatear hasta ponerse de pie y dar sus primeros pasos, tu bebé ahora se está moviendo rápidamente hacia la niñez y se está volviendo más activo. Ahora que está desarrollando su imaginación, navegación y conciencia espacial, ¿por qué no probar estas cinco ideas de actividades? Pruebalas en interiores o exteriores. Entre los 12 y los 18 meses es una etapa emocionante. Tu hijo es cada vez más capaz de usar su imaginación en el juego, y la gama de actividades que pueden disfrutar juntos es cada vez más amplia. Es posible que descubras que ahora le gusta traerte juguetes e involucrarlo en sus juegos, y que le encanta repetir sus actividades favoritas una y otra vez. Además de ser una experiencia divertida, la actividad física juega un papel importante en el crecimiento y desarrollo saludables. En varios países, la recomendación es que los niños pequeños estén activos entre una a tres horas al día. Su actividad diaria incluirá juego estructurado y no estructurado (o libre). El juego estructurado es cuando un adulto dirige la actividad y se anima al niño a seguir reglas simples. Esto puede incluir juegos casuales, pero también actividades grupales organizadas. El juego no estructurado, o libre, es cuando el niño es libre de estar activo de cualquier manera que elija, con una participación mínima de los adultos. Alentar a tu niño a estar activo a esta edad ayuda a desarrollar su fuerza y sus habilidades motoras, así como a impulsar hábitos saludables que pueden durar toda la vida.



1. ¿Qué? Jugar a la pinta ¿Cómo? Esta es una gran actividad para cuando tu niño haya dominado la marcha y esté aprendiendo a correr. Los juegos de persecución son particularmente adecuados para exteriores una vez que haya despejado su área de juego de cualquier peligro potencial. Simplemente haz que tu pequeño te persiga y viceversa. Cuando él te toque o tú lo toques, dale un abrazo para hacerle saber que el objetivo del juego se ha logrado. ¿Por qué? Este emocionante y enérgico juego lo ayudará a desarrollar sus músculos y mejorar sus habilidades de navegación y conciencia espacial.



2. ¿Qué? Conseguir movilidad ¿Cómo? A esta edad, tu niño puede comenzar a usar juguetes para montar que se mecen o se muevan, como automóviles, camiones y caballitos de madera. Puede divertirse moviéndose por la casa y al aire libre con la supervisión de sus padres. ¿Por qué? A tu hijo le encantará la sensación de independencia que proviene de impulsar algo por sus propios medios, y le ayudará a fortalecer los músculos de la base y las piernas.



3. ¿Qué? Lluvia de burbujas ¿Cómo? Una gran actividad para el jardín o el parque. Sopla burbujas y anima a moverse para atraparlas y reventarlas entre sus manos. Todos los niños pequeños se desarrollan a su propio ritmo, así que guarda este juego para cuando tu pequeño tenga confianza en sus pies. ¿Por qué? Además de hacer que se mueva, persiga y atrape burbujas beneficiará su coordinación mano-ojo y su equilibrio.



4. ¿Qué? Pista de obstáculos ¿Cómo? Crea una mini carrera de obstáculos en tu living o patio usando elementos como cojines o almohadas para gatear, una mesa y una silla para caminar. Deja que tu niño explore y se divierta mientras tº supervisas. ¿Por qué? Este tipo de actividad le ayudará a desarrollar sus habilidades motoras gruesas y conciencia espacial, además de potenciar su fuerza y agilidad.



5. ¿Qué? Caja inteligente ¿Cómo? Si tienes cajas de cartón grandes, son ideales para hacer escondites, autos o cohetes, o pequeñas guaridas para entrar y salir. Por seguridad, solo utiliza cajas disponibles cuando el pequeño esté jugando con un adulto. ¿Por qué? Proporcionarle una caja limpia puede permitirle trabajar en sus habilidades motoras, navegación y equilibrio. También le da la oportunidad de usar su imaginación para crear sus propios juegos. Sources Okely AD, Ghersi D, Hesketh KD, et al. A collaborative approach to adopting/adapting guidelines “The Australian 24-hour movement guidelines for the early years (birth to 5 years): an integration of physical activity, sedentary behavior, and sleep. BMC Public Health 2017; 17(Supple 5):869. doi: 10.1186/s12889-017-4867-6. Shelov SP & Altmann TR (Eds.). (2009). American Academy of Pediatrics. The complete and authoritative guide Caring for your baby and young child birth to age 5 (5th ed.). USA: Bantam Books. Society of Health and Physical Educators (SHAPE). Active start: A statement of physical activity guidelines for children from birth to age 5. 2nd ed. Reston, VA: SHAPE America; 2009. Available at: <https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/activestart.aspx> (Accessed August 8 2018) Tremblay MS, Chaput J, Adamo KB, et al. Canadian 24-hour Movement Guidelines for the Early Years (0-4 years):

An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. BMC Public Health 2017; 17(Suppl 5):874 doi 10.1186/s12889-017-4859-6. <https://pathways.org/growth-development/toddler/milestones/> (Accessed August 8 2018) <https://pathways.org/topics-of-development/play/> (Accessed August 8 2018) <https://pathways.org/watch/parents-guide-structured-vs-unstructured-play/> (Accessed August 8 2018) <https://pathways.org/baby-milestones-calendar/> (Accessed August 8 2018) <https://pathways.org/baby-milestones-calendar/> (Accessed August 8 2018) Last revised: April, 2018