

# Promoción de estilos de vida activos en la educación y el cuidado de la primera infancia



## IMPORTANCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA ACTIVOS:

Apoya el crecimiento y desarrollo saludable.  
Mejora la función cognitiva y la preparación académica.  
Promueve las habilidades sociales y el bienestar emocional.



## PAPEL DE LOS EDUCADORES DE EAPI:

Cree entornos que fomenten el juego activo.  
Incorporar el movimiento a las rutinas y actividades diarias.  
Servir como modelos positivos para la actividad física.



## BENEFICIOS DEL JUEGO ACTIVO:

Desarrolla habilidades motoras gruesas: correr, saltar, escalar.  
Desarrolla la motricidad fina: manipulación de objetos, dibujo, manualidades.  
Fomenta las habilidades sociales: cooperación, compartir, tomar turnos.



## IDEAS PARA EL JUEGO ACTIVO:

Exploración al aire libre: paseos por la naturaleza, búsqueda del tesoro, jardinería.  
Actividades en el interior: Fiestas de baile, carreras de obstáculos, yoga o estiramientos.  
Juegos en grupo: Simón dice, sillas musicales, juego de paracaídas.



## INCORPORAR EL MOVIMIENTO AL APRENDIZAJE:

Utilice el movimiento para reforzar conceptos: contar saltos, representar historias.  
Integrar la actividad física en áreas curriculares: juegos de matemáticas, yoga alfabético.  
Cree centros de aprendizaje activo: mesas sensoriales, bloques de construcción, juego dramático.



#### CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD:

Supervise a los niños durante las actividades físicas.

Asegúrese de que los equipos y los espacios de juego sean seguros y apropiados para la edad.

Enseñe a los niños reglas básicas de seguridad y técnicas adecuadas.



#### PROMOCIÓN DEL EQUILIBRIO DEL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA:

Limite las actividades sedentarias y el tiempo frente a la pantalla.

Fomente alternativas activas como juegos al aire libre y actividades prácticas.

Modele hábitos saludables frente a la pantalla y participe en el uso de tecnología interactiva.



#### COLABORACIÓN CON LAS FAMILIAS:

Educar a las familias sobre la importancia del juego activo.

Proporcionar recursos e ideas para la participación familiar activa.

Fomentar asociaciones para crear un mensaje coherente sobre estilos de vida activos.

Promover estilos de vida activos en la educación y el cuidado de la primera infancia es vital para el desarrollo integral de los niños. Los educadores desempeñan un papel crucial en la creación de entornos propicios para el juego activo, la integración del movimiento en el aprendizaje y el fomento del crecimiento socioemocional. Al priorizar la actividad física, los educadores contribuyen a la salud y el bienestar general de los niños.

**¡JUNTOS, INSPIREMOS VIDAS  
ACTIVAS Y SALUDABLES PARA  
NUESTROS NIÑOS!**