

LOS PRIMEROS PASOS, CREANDO UN ATLETA PARA TODA LA VIDA

PARA NIÑOS (DE 0 A 5 AÑOS) QUE NO PARTICIPAN EN PROGRAMAS DEPORTIVOS

Los padres y tutores de hoy son bombardeados con mensajes contradictorios sobre cuándo y cómo introducir a sus niños en actividades deportivas. Diez preguntas que debe hacerse, así como también hacerle a los programas locales:

☐

1. ¿HE CONVERSADO CON EL PEDIATRA DE MI HIJO ACERCA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS?

La Academia Americana de Pediatría ofrece orientación basada en la evidencia en una variedad de temas relacionados con la seguridad deportiva y la actividad física para niños. Pregunte qué tipo de actividades es aconsejable introducir en cada etapa de desarrollo

☐

2. CON INFANTES, ¿ESTOY PROMOViendo EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTORAS?

Los humanos están creados para moverse. Alcanzar y agarrar, jalar y empujar, mover la cabeza, el torso y las extremidades - todo esto ayuda a desarrollar la relación entre el cerebro y el cuerpo. Interactúe con su hijo y ofrezca elogios efusivos.

☐

3. CON NIÑOS PEQUEÑOS, ¿ESTOY PROMOViendo UN MEZCLA APROPIADA DE AMBIENTES DE JUEGO?

Las pautas para este grupo de edad son de al menos 30 minutos de actividad física estructurada por día, así como también alrededor de 60 minutos o numerosas horas de juego sin estructura definida. Los niños pequeños no deberían ser sedentarios por más de 60 minutos a la vez, con la excepción de sus horas de sueño.

☐

4. ¿HE REGISTRADO A MI HIJO EN UNA CLASE PARA APRENDER A NADAR?

A los niños les encanta mojarse. Y para un niño que cuenta con habilidades en el agua, un mundo de opciones dentro del deporte se le abren para toda la vida: buceo, remo, kayak, surf, paddleboard de pie, esquí acuático, vela, triatlón, equipos de natación, entre otros.

☐

5. ¿HE IDENTIFICADO LUGARES SEGUROS DONDE SE PUEDE JUGAR DENTRO DE MI COMUNIDAD?

Las personas que viven en el rango de una milla de distancia de un parque, tienen cuatro veces más probabilidades de usarlo que otras personas. En el momento de elegir un hogar, genere un inventario de los activos cercanos que promuevan la actividad física: aceras, carriles de bicicleta, parques infantiles e instalaciones de escuelas.

☐ **6. ¿MI PRESCOLAR ESTA INSCRITO EN PROGRAMAS QUE PRIORIZAN LAS APTITUDES FÍSICAS?**

La competencia física es la habilidad, la confianza y el deseo de ser personas activas para toda la vida. Una de las claves es el desarrollo de las habilidades motoras fundamentales - agilidad, equilibrio y coordinación. Indudablemente antes de los 5 años, no se trata de enseñar habilidades específicas para un deporte.

☐ **7. ¿EL PREESCOLAR DE MI HIJO PROMUEVE EL APRENDIZAJE A TRAVÉS DEL JUEGO?**

En Finlandia durante el jardín de infantes, los profesores se enfocan en la capacitación académica y en mayormente incentivan a los niños a jugar en entornos donde estos puedan resolver problemas. Los estudiantes finlandeses logran algunas de las calificaciones matemáticas más altas en el mundo.

☐ **8. ¿HE LLENADO NUESTRA CASA CON JUGUETES QUE PROMUEVAN EL MOVIMIENTO?**

Proporcione al niño con herramientas para jugar en sus propios términos (no los de un adulto), y ellos lo harán a menudo. El juego autónomo construye la aptitud física y el amor por el deporte, con recompensas intrínsecas que alientan un mayor compromiso.

☐ **9. ¿ENTIENDO LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE DESARROLLO AMERICANO?**

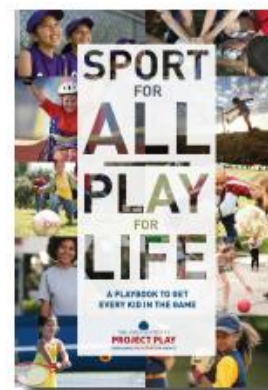
ADM es un marco diseñado por el Comité Olímpico de los Estados Unidos que describe las cinco etapas para un desarrollo atlético adecuado. Desde las edades de 0 a 12 años, se basa en "Descubrir, Aprender & Jugar". ADM desacredita mitos. Al empezar, sea inteligente.

☐ **10. ¿HE IDENTIFICADO CUÁLES SON LOS BENEFICIOS QUE ESPERO QUE MI HIJO DESARROLLE DE LOS DEPORTES?**

Comience con el objetivo en mente, luego diseñe hacia atrás. Si se trata de una experiencia deportiva que desarrolla habilidades socioemocionales y hábitos saludables para la vida, resista la persecución maníaca de una beca deportiva y salarios profesionales. El rendimiento de élite no puede ser creado.

RESULTADO/CASILLAS DE VERIFICACIÓN:

9-10 = Escenario ideal para niños
6-8 = Fundación sólida
3-5 = Se puede hacer mucho más
1-2 = Se debe hacer mucho más



Preguntas recogidas del "Sport for All, Play for Life: A Playbook to Get Every Kid in the Game" creado por el Aspen Institute, que desarrolló su marco de referencia con el aporte de más de 300 líderes intelectuales.

Adicionalmente, se consultó a otros expertos y se buscaron recursos adicionales durante el desarrollo de las listas de verificación. Antecedentes e información que apoyan la las listas de verificación pueden ser encontrados en: www.projectplay.us