

[Inicio](#) > Actividad física desde pequeño

Share this Artículo

X



Actividad física desde pequeño

Al igual que con los hábitos alimenticios, también puedes influir directamente en las preferencias futuras de tu bebé a través de las actividades y ejercicios que le enseñas desde su nacimiento.

<https://www.babyandme.nestle.co/actividad-fisica-desde-pequeno> [1]

[2] [3] [4]



Actividad física desde pequeño

(0 Comentarios)

Al igual que con los hábitos alimenticios, también puedes influir directamente en las preferencias futuras de tu bebé a través de las actividades y ejercicios que le enseñas desde su nacimiento.

Lunes, Junio 8, 2020 - 13:05

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Para esto es necesario desarrollar las habilidades motoras de los niños cuando son pequeños, haciendo que la actividad física sea divertida. Esto los ayuda a tener un buen desarrollo y también a tener hábitos saludables de actividad física en el futuro. Una de las claves para combatir la obesidad infantil, es evitar el sedentarismo y promover en los niños desde pequeños, todo tipo de actividad física.

El recién nacido tiene ciertos movimientos característicos y reflejos involuntarios. Mueve la cabeza con preferencia hacia un mismo lado y encoge brazos y piernas sobre su cuerpo. Para que tu bebé vaya madurando en su desarrollo motriz, toma sus piernitas, estíralas y enderézalas con movimientos delicados y lentos.

A los niños recién nacidos les encanta mirar el rostro de sus papás. Por lo general enfocan sus ojos y les llama la atención todo lo que se mueve. Si desde pequeño le hablas a tu bebé y mueves tu cabeza de un lado a otro lentamente, te responderá moviendo su propia boca y sacando la lengua. Tratará entonces de mover también sus ojos y seguir tu rostro. Más adelante comenzará a mover sus piernas y brazos por sí sólo, manifestando su alegría al sentirte cerca

Mientras más estimules a tu bebé con movimientos cariñosos y suaves en su cuerpecito, más temprano comenzará a desarrollar su propia movilidad y actividad. Su evolución la podrás notar muy fácilmente con sólo observarlo. Por ejemplo, durante las comidas, poco a poco, notarás sus habilidades manuales; en el baño, su reacción de tomarse de tu mano y sus ganas de jugar con el agua, así como descubrirás su curiosidad y capacidad de reacción entre otras muchas habilidades más, tanto físicas como emocionales, que estará aprendiendo en forma gradual.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/actividad-fisica-desde-pequeno>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/actividad-fisica-desde-pequeno>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/actividad-fisica-desde-pequeno&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/35a.jpg&description=fisica desde pequeño](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/actividad-fisica-desde-pequeno&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/35a.jpg&description=fisica%20desde%20pequeno)

[3] <https://twitter.com/share?text=Actividad%20f%C3%ADsica%20desde%20peque%C3%B1o%20&url=https%3A//www.babyandme.nestle.co/actividad-fisica-desde-pequeno>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/actividad-fisica-desde-pequeno>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4416>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>