

Es conveniente explicarles por qué algo representa un riesgo y sus posibles consecuencias. Así, el pequeño entenderá las razones por las cuales debe ser precavido y aprenderá a cuidarse. La satisfacción de su curiosidad puede lograrse si la exploración de objetos, artefactos o lugares se realiza bajo la guía de un adulto.

Propicie oportunidades para la actividad física y el juego

El movimiento y el juego son necesidades naturales de los niños. Cuando se realizan actividades físicas, los niños movilizan distintas partes de su cuerpo y desarrollan su coordinación motriz, consumen la energía que el propio cuerpo genera y fortalecen sus huesos y sus músculos. En cambio, cuando se mantienen pasivos, no alcanzan la destreza motriz y la energía que genera el cuerpo se acumula, lo que, combinado con la ingesta de alimentos altos en azúcares y grasas, suele producir obesidad.

En otros tipos de juego los niños imaginan hechos y relaciones entre personajes, simulan acciones que observan de los adultos, “dan vida” a objetos diversos, inventan diálogos y acuerdan las reglas del juego con sus compañeros. Con todos los tipos de juego, los niños se divierten y entretienen, lo cual es muy importante. Pero además, al jugar mejoran sus expresiones y aprenden nuevas palabras, aprenden *lo que se vale* y *lo que no se vale* (es decir, las

reglas de los juegos, en ocasiones establecidas por ellos mismos), y que pueden ganar o perder; deciden cómo actuar o qué decir en cada momento y usan estrategias apropiadas al juego.

Es recomendable buscar opciones para que tengan oportunidad de moverse, correr, trepar, etcétera, así como de convivir con otros niños; y es muy importante que los padres, los hermanos u otros familiares jueguen con ellos; así se pueden tener gratos momentos de convivencia familiar. Tome en cuenta que muchas veces las reglas no se aplican sólo para los juegos, sino que también se emplean para relacionarse con otras personas y en otras situaciones que enfrentan a diario.

La satisfacción de la necesidad física y de juego de los niños a veces se limita porque los adultos consideran que jugar es perder el tiempo y prefieren que hagan otras actividades, que a su juicio son más provechosas, como hacer ejercicios de repetición de letras o números. También sucede porque —sobre todo en las ciudades— los espacios de la casa resultan insuficientes para que se desplacen, brinquen, corran o jueguen con otros niños; porque los espacios de la calle representan riesgos para su seguridad o porque los adultos tienen poco tiempo libre para acompañar a los niños en este tipo de actividades.

**El movimiento
y el juego son necesidades
naturales de los niños.
Cuando se realizan
actividades físicas los
niños movilizan distintas
partes de su cuerpo
y desarrollan su
coordinación motriz,
consumen la energía
que el propio cuerpo
genera y fortalecen
sus huesos y
sus músculos.**