

● Año: _____

Calendario

Creciendo activas, activos y felices



"Los campeones del mañana los formamos desde hoy"



Apreciadas familias

Con el propósito de fortalecer las capacidades de las familias para cuidar, educar y proteger a las niñas y niños menores de 2 años y contribuir a su desarrollo integral, la SDIS presenta este calendario, el cual orienta sobre movimientos corporales acordes con las habilidades motoras y la edad.

Aquí encontrarán las diferentes acciones de movimiento corporal que pueden realizar diariamente con el bebe en el hogar o espacio público, teniendo en cuenta que este momento de la vida (entre los 0 a 24 meses) es considerado como el mas importante para que los niños y niñas potencien su desarrollo y adopten estilos de vida saludable.

Estos movimientos corporales, dan la pauta para promover la actividad física, reducir la exposición a pantallas y prevenir la aparición del exceso de peso.

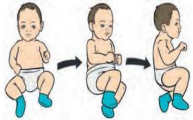
Mes: _____						
DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

Recuerda:

Los niños menores de 1 año, deben realizar movimientos corporales varias veces al día y de diferentes formas. Esto incluye la interacción con los padres en las actividades cotidianas que promueven la exploración del entorno.



■ Niñas y niños 0 a 1 meses



Acción: Cámbielo de posición: de posición lateral a posición boca arriba. Varias veces al día



Acción: Durante el baño estimule todo su cuerpo con masajes suaves.



Acción: Coloque un dedo en la palma y el bebé debe tomarlo y apretarlo. Duración: Tres minutos, varias veces al día.

Fechas importantes	
Fecha	Descripción de lo que hizo su bebé

Mes: _____						
DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB

Recuerda:

La Lactancia materna es el mejor alimento para su bebe! Bríndela de manera exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses

● Tomado de: Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia.

Nota: Realizar estas acciones con el niño o niña varias veces al día.



Niñas y niños 1 a 3 meses



Acción: Colóquelo en posición boca abajo, empuje con su mano un pie y alterne con el otro. Duración: Cuatro minutos. Dos veces por día.



Acción: Cambio de posición con ayuda: la mano del cuidador debe ir en la nuca y cambiar boca arriba-lateral-boca abajo. Dos veces por día.



Acción: Estimule piernas y brazos con masajes y movimientos tipo columpio. Cójale las manos al niño, estírelas y llévelo hacia adelante con el fin de que trabaje los grupos musculares del cuello, para estimular el sostén de la cabeza. Dos veces al día.



Fechas importantes	
Fecha	Descripción de lo que hizo su bebé

Mes: _____

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

Recuerda:

Lleve a su bebe a los controles de crecimiento y desarrollo en tu IPS asignada

● Tomado de: Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia.

Nota: Realizar estas acciones con el niño o niña varias veces al día.



Niños y niñas 4 a 5 meses



Acción: Estimúlelo a sentarse (sostén de nuca).



Acción: Acueste al bebé boca arriba, e incítelo a tocar objetos ubicándolos cerca de sus pies.



Hacer Ejercicios de fuerza en brazos. Colóquelo de espalda a usted y cójalo por la cintura. Inclínelo hacia adelante sobre una mesa y pídale que coloque sus manos. El bebé debe sostenerse con ellas.



Acción: Estimúlelo a mover brazos y piernas. Ahora es el momento. Ya está más fuerte.

Fechas importantes	
Fecha	Descripción de lo que hizo su bebé

Mes: _____

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

Recuerda:

Vacunar a su hijo es otra muestra del gran amor que le tiene!

Tomado de: Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia.

Nota: Realizar estas acciones con el niño o niña varias veces al día.



Niños y niñas 6 a 7 meses



Acción: Colóquelo boca abajo para que se arrastre o gatee.



Acción: Disponga juguetes a su alrededor para que haga seguimiento de un objeto.



Acción: Use pelotas enviándoselas en su dirección.

Fechas importantes	
Fecha	Descripción de lo que hizo su bebé

Mes: _____

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

Recuerda:

Ofrezca a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, y continúe amamantando hasta los 2 años o más

● Tomado de: Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia.

Nota: Realizar estas acciones con el niño o niña varias veces al día.



Niños y niñas 8 a 9 meses



Acción: Sosténgalo por la cintura o axilas e invétele para que haga pequeños gestos de pasos, como si caminara.



Acción: Realice ejercicios de halar (tirar) un objeto de cuerda bajo supervisión de un adulto



Acción: Trabajo de equilibrio sentado. En lo posible sosteniendo algo en su manos.

Fechas importantes	
Fecha	Descripción de lo que hizo su bebé

Mes: _____

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB

Recuerda:

Para su bebe, prefiera siempre los alimentos preparados en casa y no adicione sal, azúcar ni condimentos.

● Tomado de: Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia.

Nota: Realizar estas acciones con el niño o niña varias veces al día.



■ Niños y niñas 10 a 11 meses



Acción: La principal acción se basa en el estímulo de gateo.



Acción: Apóyelo para ponerse de pie y caminar tomándolo de las manos.

Fechas importantes	
Fecha	Descripción de lo que hizo su bebé

Mes: _____						
DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

Recuerda:

Haga que la hora del baño sea divertida, deje que su bebe explore con juguetes todos los días.

● Tomado de: Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia.

Nota: Realizar estas acciones con el niño o niña varias veces al día.



Niños y niñas 12 a 15 meses



Acción: Estimúlelo a ponerse de pie y caminar.



Acción: Estimule el esfuerzo de extremidades para alcanzar un objeto.



Acción: Incentívalo a subir y bajar de la cama.



Acción: Hágalo jugar con algunos obstáculos para trabajo de coordinación. Ej.: pasar por debajo de una mesa o silla.

Fechas importantes	
Fecha	Descripción de lo que hizo su bebé

Mes: _____

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

Recuerda:

En el momento de la alimentación evite la televisión, celular y otras distracciones, enséñele a disfrutar de la comida.

Tomado de: Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia.

Nota: Realizar estas acciones con el niño o niña varias veces al día.



Niños y niñas 16 a 18 meses



Acción: Estímulo de caminar incentivándole el desplazamiento para que coja objetos



Acción: Hacer juegos con balón. Tratar de tirar una pelota liviana con las manos hacia él para que la coja y la devuelva hacia usted.



Acción: Incentivarlo a correr en el exterior o interior.



Acción: Aprender a subir y bajar escaleras bajo supervisión de un adulto

Fechas importantes	
Fecha	Descripción de lo que hizo su bebé

Mes: _____

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

Recuerda:

Prefiera alimentos naturales, sobre los productos como paquetes, bebidas azucaradas o embutidos

Tomado de: Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia.

Nota: Realizar estas acciones con el niño o niña varias veces al día.



Niños y niñas 19 a 21 meses



Acción: Enseñarle a caminar atrás y hacia el lado sobre tus pies.



Acción: Invita al niño a imitar animales y a moverse como ellos



Acción: Empujar carritos por diferentes lugares en rampas o pisos inclinados



Acción: Caminar de prisa persiguiendo algún familiar

Fechas importantes	
Fecha	Descripción de lo que hizo su bebé

Mes: _____						
DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

Recuerda:
Promueva actividades que integren a la familia a través del juego y el movimiento

● Tomado de: Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia.

Nota: Realizar estas acciones con el niño o niña varias veces al día.



Niños y niñas 22 a 24 meses



Acción: Colgar globos a una altura un poco mayor de su alcance para enseñarle a saltar



Acción: Nómbrale 3 partes del cuerpo (Cabeza, cintura y pies) y pídale al niño que toque estas partes de su cuerpo. Bailando



Acción: Impúselo a jugar y a mantenerse parado en un solo pie.

Fechas importantes	
Fecha	Descripción de lo que hizo su bebé

Mes: _____

DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

Felicitaciones

Tu y tu hijo lo han logrado! han fortalecido la practica de hacer ejercicio. Continua... No dejes de hacerlo...

● Tomado de: Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia.

Nota: Realizar estas acciones con el niño o niña varias veces al día.



■ Recuerde...

- Use el calendario diariamente, para realizar las actividades aquí descritas
- Continúe realizando las actividades descritas para cada edad, aunque su bebe tenga una edad mayor
- Incentive el ejercicio antes que el uso de pantallas (celular, computador , televisión y tablets)
- Los movimientos corporales ayudan a tener huesos mas fuertes y saludable
- Las horas de sueño son importantes en los niños menores de 2 años, pues es en este periodo donde el crecimiento y el desarrollo se potencian.
- **Es importante enseñar a los niños a beber agua.** Si los niños están bien hidratados, su organismo funcionará correctamente.

Mes: _____						
DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—

Elaborado por profesionales de salud
y nutrición del servicio creciendo en familia:

Cristian Jiménez

Andrea Núñez

Localidad Puente Aranda- Antonio Nariño

Asesoría técnica: Paul Rene Ocampo Profesional Creciendo en familia. Patricia
Andrea Aguiar Guzmán. Nutricionista Dietista. Subdirección de Nutrición

Adoptado de: Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes. Ampliación de Oportunidades de Actividad Física para los Niños y Niñas de la Primera Infancia en Colombia, 2014.



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

