



# El movimiento es vida

---

## HINWEIS ZUR UEBERSETZUNG:

DIE STATEMENTS WURDEN AUS DEM GESPROCHENEN TEXT ALS SKRIPT AUFGEZEICHNET. EINIGE WOERTER FEHLEN MANCHMAL IM GESPROCHENEN TEXT, DIESE WURDEN ZUM VERSTÄNDNIS IN KLAMMER MIT EINEM ENTSPRECHENDEN WORT ERGÄNZT.

### ERDAL

( )

"Para mí, movimiento significa sobre todo salir afuera con los niños, ir a pasear, hacer excursiones. Sí, les gusta hacer esto. Bueno, entretanto conseguimos hacer con los niños excursiones y caminatas de 3 a 4 horas. Sí, se divierten.

De vez en cuando necesitan motivación y hay que animarlos a emprender una excursión. Pero una vez que se han lanzado, siempre la disfrutan muchísimo."

### CHITRA

( )

"A mis niños les gusta mucho hacer ejercicio. De hecho, son bastante atléticos. Andan en patines en línea, practican el tenis de mesa y el monopatín. Sencillamente les gusta estar afuera y moverse."

### PIA

(del dialecto)

"En mi opinión, hacer ejercicio es sumamente importante para los niños.

Cuando vamos a un parque de juegos, tengo que prever suficiente tiempo, porque he notado que después de haber pasado un rato en el parque, les vienen más ideas sobre otras cosas que podrían hacer.

No, miedo no tengo. Desde el inicio he tenido cuidado de que mi hijo estuviera a la altura de hacer las cosas que se proponía. Como madre lo conozco y sé que es prudente. También he observado que no suele provocar accidentes graves. Y encuentro importante que aprenda a ponerse límites. Estas cosas solo son posibles si no lo protejo demasiado. "

ANGELA

( )

"Muchos padres tienen miedo de que sus hijos se lastimen haciendo actividades que incluyen movimiento y ejercicio físico. Lo importante es que los niños aprendan a afrontar los riesgos pequeños para prevenir los accidentes más graves.

Hablando del caminar: todos damos por sentado que un párvulo sabe caminar. Sin embargo, se ha aprendido que al caminar, el cuerpo experimenta muchos otros cambios. Andando, un preescolar desarrolla la coordinación fina de los movimientos. Aprende a emplear correctamente la fuerza, a impulsarse en el momento indicado. Poco a poco modifica su paso. En realidad, la mayoría de los movimientos deben desarrollarse: a trepar se aprende trepando, a caminar se aprende caminando y a saltar se aprende saltando. Lo que uno practica lo desarrolla.

Practicar ejercicio implica todo el cuerpo y nos deja tomar conciencia de los logros alcanzados. Si trepo a un árbol, luego estoy realmente arriba y puedo percibirlo. A este fenómeno se le llama autoeficacia percibida y tiene un papel fundamental en el desarrollo de los niños.

Estudios realizados muestran que la persistente promoción del ejercicio físico también influye en la capacidad de concentración. Es decir, los niños que regularmente hacen mucho ejercicio físico, también muestran mejor concentración.

Pienso que lo importante es que los padres fomenten más el movimiento en las actividades diarias. A saber, dar a los niños la oportunidad de jugar afuera, de ir al bosque y a los campos o parques de juego o de jugar a la pelota. Lo esencial es ofrecer a los niños una gran variedad de oportunidades para moverse. Al hablar de fomentar el ejercicio, se suele descuidar la motricidad fina. Sin embargo, no es menos importante. Pues en realidad empleamos nuestras manos para un sinnúmero de tareas, por lo tanto, pienso que su uso hábil se puede estimular fácilmente, creando oportunidades para utilizar las tijeras o los lápices de colores. El dibujo viene sencillamente antes de la escritura. Por ello se debería dar a los niños la posibilidad de experimentar con lápices de colores ya antes de ir a la escuela. Escribir es tan importante como otros movimientos. Solo se puede aprender a escribir y a utilizar un lápiz utilizando un lápiz.

Se piensa que los niños deberían hacer ejercicio de manera moderada hasta intensiva por unos sesenta minutos al día, aun quedando exhaustos ocasionalmente. El solo ir y volver de la escuela corriendo puede ser todo lo que necesiten."

DANIEL BERZ

(del dialecto)

"Sería bueno dejar hacer al niño el camino escolar de manera autónoma. Puede ir en bicicleta o a pie. El camino escolar está lleno de aventuras. Un niño debe poderse mover muchísimo para crecer bien. Si se pueden mover durante las clases, aprenden más rápido y con mayor facilidad.

Esto debido a que se estimulan todos los sentidos: la mente, el corazón y las manos.

El ejercicio tiene que producir también alegría y un niño que puede moverse irradia felicidad.

Tenemos un hermoso patio de escuela con muchos aparatos de juego. Nos gustaría sencillamente mostrar a los niños que se pueden usar estos aparatos también durante el recreo. El programa de deporte escolar voluntario en Bad Zurzach es muy variado. Hay la posibilidad de practicar gimnasia con aparatos, bádminton, baloncesto, unihockey o floorball y judo, sin olvidar el gran equipo de balonmano que tenemos. Hacerse socio de un club deportivo

puede resultar caro. Sin embargo, el deporte escolar voluntario es gratuito. Realmente es una actividad de la cual el niño puede disfrutar fuera del horario regular del colegio. A veces, la idea de tener que comprometerse puede ser un freno. Algunos, por ejemplo, piensan que hay obligación de participar a competiciones a temprana edad. Pero el deporte escolar no organiza competiciones. Esto alivia la carga de la familia, no añadiendo aún más citas a su programa de actividades."

AJETE

( )

"Para mí, el ejercicio es sinónimo de gozo de vida. Me hace sentir bien. Además, moverse no cuesta nada. Cualquier familia se lo puede permitir. Es cierto que toma tiempo, pero disfrutar un rato de la naturaleza es agradable.

Todos en mi familia pensamos así y hacemos de verdad mucho ejercicio. Y lo cierto es que lo necesitamos. Mi hijo va siempre a jugar al fútbol, mi hija lleva cuatro años haciendo ballet una vez por semana. Es verdad que quizás ya tenemos la costumbre. Yo siempre tuve un pasatiempo y lo mismo se puede decir de los niños: ya con cuatro años de edad empezaron a tener sus aficiones con sus respectivos ejercicios.

El movimiento nos hace bien y el pasar tiempo juntos como familia es muy importante, tanto para mí como para mi familia."

JARDENA

( )

"El ejercicio contribuye al crecimiento saludable y favorece la salud en toda etapa de la vida. Es de beneficio tanto para niños, como para personas adultas - aun durante el embarazo.

Ya antes del embarazo, esta paciente ha empezado a dar paseos con regularidad. Ahora sigue con esta costumbre durante el embarazo y a menudo lleva consigo a su hija. El ejercicio puede aliviar los dolores, reducir los efectos de ciertas enfermedades como la diabetes o afecciones cardíacas y ayuda a mantener un peso corporal saludable. También puede ser de provecho en caso de ciertos problemas de fertilidad. A los niños les encanta jugar y moverse. El ejercicio es de igual importancia para niñas y niños."

MANUELLA

(aus Französisch)

"Aquí todos pueden participar. La publicidad de boca en boca suele tener efecto. Por ejemplo, tengo una compañera que hace gimnasia, y le digo 'ven, ánimo, pruébalo una vez.' Con frecuencia es así como funciona. Además, al comienzo del año escolar, distribuimos hojas de información en los jardines de infancia y las clases primarias, para llamar la atención a nuestra actividad. Hemos oído que hacéis esto y lo otro en el club de gimnasia, nos interesa. Y la gente viene, prueba y a menudo se queda. Uno viene, prueba tres veces, y si le gusta, sigue participando.

Ofrecemos un programa de gimnasia para padres e hijos. Pequeños a partir de dos años de edad vienen acompañados por su papá o su mamá y hacen media hora de gimnasia. Luego seguimos con el programa de gimnasia para niños. En nuestra asociación tenemos un grupo dedicado a la gimnasia con aparatos que se entrena una a dos veces por semana. Hacemos gimnasia en equipo. También tenemos un grupo de mujeres que entrenan aeróbic o step, dependiendo de lo que prefieran.

Si cuenta con una familia numerosa, solo los primeros dos niños pagarán una cuota para ser miembros, para los otros es gratuito. Además se puede solicitar ayuda, por ejemplo de la asociación Pro Juventute. Siempre se en-

cuentran maneras para apoyar a las familias que tienen dificultades financieras. "

ELLEN

()

"Todos los días hago ejercicio con los niños, por lo tanto salgo todos los días afuera con ellos. Mi hijo tiene gimnasia tres veces por semana, además, todos los sábados se junta con los exploradores. Él mismo lo ha escogido. La niña hace gimnasia con un grupo de jóvenes. Cuando el tiempo no es tan bueno, los niños no tienen muchas ganas de salir afuera. Cuando digo que necesitamos leche, y que de otra manera no tendremos leche para beber el día siguiente. Luego dicen: Vale, eso es importante, venimos. Con esta motivación vamos todos juntos. Por lo general toman los patinetes. En veinte minutos llegamos al centro comercial y luego volvemos. Si noto que el tráfico es intenso, elegimos un camino por calles paralelas y menos transitadas, o también les recuerdo de quedar a mi lado y no adelantarse tanto. Desde luego que entonces tengo que prestar más atención.

Las actividades que hago con los niños no cuestan mucho. Tampoco dispongo de mucho dinero para gastar. Bueno, sencillamente trato de hacer actividades normales, como el bádminton o saltar a la comba. Además, en cada esquina hay parques de juego. Todas las familias pueden hacer esto, solo hay que saber lo que hay en la cercanía. Entonces funciona. Cuando voy al parque de juegos con los niños, están alegres, no tengo ni siquiera que regañarles. Saltan, corren, hacen lo que les gusta y a veces hasta puedo sentarme tranquila unos cinco a diez minutos y observarlos. También encuentro que se fortalecen los lazos familiares, los niños se sienten libres de abrirse y hablar conmigo. Y eso me hace sentir muy bien, pues sí. De vez en cuando me encuentro con una amiga, y los niños empiezan automáticamente a jugar con sus niños. Y nosotras madres también conversamos y esto también es bueno, el intercambiar un poco las ideas y opiniones.

Ayudo a mis niños a crear un fuerte sentido de ritmo, pues para nosotros es muy importante que los niños se muevan. En Ghana tenemos una gran variedad de estilos musicales y allí es absolutamente normal que los niños puedan moverse y bailar mucho.

Aquí el movimiento se asocia mucho más con la salud, ¿no es cierto? Y tienes que poder hablar antes con alguien, para finalmente darte cuenta: Ajá, no tienes ya que moverte para sobrevivir, sino que tienes que moverte por razones de salud. Eso requiere cierto tiempo. "

CHITRA

()

"Creo que es muy importante mantenerse en forma, conservar una buena salud y hacer un poco de ejercicio después de un día de trabajo. Es muy provechoso para el cuerpo."

ERDAL

()

"Los niños siempre se divierten cuando están al aire libre. Después de haber hecho una excursión de dos a tres horas con los niños, me siento muy a gusto, equilibrado. Y lo mismo puedo decir de los niños. Sí, están contentos y cansados, bien cansados. Encuentro que la excursión es también de beneficio para nuestra relación. Cuando estamos afuera hacemos muchas cosas, desde sencillamente correr hasta visitar lugares. Nos divertimos mucho."