

La importancia del movimiento en el desarrollo infantil

AVANZANDO HACIA LA INTELIGENCIA FÍSICA



LA FÓRMULA IF

Nos movemos para aprender. Nos volvemos más inteligentes a través de nuestras experiencias de movimiento. Por lo tanto, nuestra Inteligencia Física (IF) es fundamental para nuestra inteligencia cognitiva (IC). La IF aumenta la IC.

Lo que quizás no sepamos, o no comprendamos del todo, es que nuestra IF también está vinculada a nuestra Inteligencia Emocional (IE). La IE abarca la autoconciencia, la empatía y las habilidades relacionales. Esta conciencia proviene de la conexión cerebro-cuerpo a través del sistema nervioso, donde emociones como la alegría, el miedo y la ira se perciben físicamente.



El movimiento moldea el sistema nervioso, impactando las habilidades necesarias para la regulación emocional. La inteligencia física (IF) es esencial para la inteligencia emocional (IE).

El movimiento importa

PROPÓSITO

¿Sabía que el movimiento físico es importante en el desarrollo del cerebro de un niño?

Fomente al menos 30 minutos de juego saludable al día.
Consejo: incorpórelo a sus rutinas diarias.

Nuestras primeras experiencias de movimiento son reflejos en el útero materno. La integración de estos reflejos a través del movimiento es esencial. La actividad física diaria en la infancia sienta las bases para hitos cruciales del desarrollo. El movimiento moldea el sistema nervioso, ayudando a gestionar las sensaciones corporales, las emociones y el comportamiento.

La actividad física temprana puede ayudar a reducir los síntomas sensoriales relacionados con los desafíos del desarrollo, el comportamiento y el aprendizaje asociados con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), la dislexia y el autismo. Esto puede cambiar la vida de los niños que experimentan estos desafíos.

Acción duradera

IMPACTO DE POR VIDA

Las investigaciones demuestran que el 80% del desarrollo de nuestro cerebro ocurre durante los primeros tres años de vida.

Acceder a una vida llena de salud y vitalidad comienza en las primeras etapas de la vida. La falta de movimiento temprano pone a los niños en riesgo de sufrir retrasos en el desarrollo y el aprendizaje, patrones de movimiento descoordinados, trastornos sensoriales, problemas de conducta, dificultades de aprendizaje y desregulación emocional.

Al priorizar el movimiento en las primeras etapas de la vida, podemos fomentar una mayor resiliencia emocional y física en nuestros niños.



Únase a nuestro movimiento

Visite www.pqinitiative.com para más información sobre la importancia del movimiento (sitio web disponible solo en inglés).

© 2024

PQInitiative

