

# Investigación Social Deporte - Actividad Destacada

<https://www.investigacionsocialdeporte.com/>

## INFORME FAROS Niñas y chicas activas: claves prácticas para que padres y madres actúen



Si tú te mueves, ellas se mueven porque las niñas y chicas tienen más posibilidades de ser activas si sus madres y padres lo son.

Capítulo del INFORME FAROS Salud y deporte en femenino: la importancia de mantenerse activa desde la infancia. Editado por el Hospital Sant Joan de Déu Barcelona y prologado por Lakshmi Puri (ONU Mujeres), concreta recomendaciones prácticas para promover niñas y chicas activas desde la familia según franja de edad, desde los 0 hasta los 18 años. Aquí tienes algunas:

**Niñas-Niños de 0 a 5 años:** Diariamente juego libre con ropa, calzado y juguetes activos que faciliten equilibrarse, andar, correr, deslizarse, colgarse o girar. En familia y

promoviendo la interacción social. Impulsad la autoconfianza y el gusto por el movimiento.

**Niñas 6-8 años, Niños 6-9 años:** Esta es la edad en la que aprenden todo con facilidad. Necesitan variedad para estimular las habilidades motrices básicas, los "cimientos" de su motricidad. Es momento de saltar, trepar, lanzar, deslizarse, equilibrarse o nadar, en diferentes espacios según estación del año. Continuar facilitando el juego libre e iniciar desplazamientos activos, como caminar o en bicicleta. Compartid actividad siempre que podáis, cada cual a su nivel, evitando sobreprotección, promoviendo autoconfianza y socialización. ¡Sois su modelo!, sumad hábitos de vida saludables como beber agua, comer fruta, descansar o moverse al aire libre con ropa y calzado activos. Escoged, bajo dirección profesional cualificada, iniciación deportiva o actividades físicas en las que primen el juego y la variedad.

**Chicas 9-12 años, Chicos 10-14:** Comienza un cambio corporal importante que se producirá antes en las chicas porque maduran antes. La señal de que este periodo ha comenzado será el "estirón", primero piernas y después brazos. Necesitan adaptarse a este "nuevo cuerpo" que cambia muy rápido. Focalizaros en torno a 3 actividades o deportes al año en las que se sientan "seguras" y competentes, puede que prefieran grupos unisexuados (chicas con chicas). Promover ocio y desplazamientos activos, ganando en autonomía y responsabilidad. Escoged, bajo dirección profesional cualificada, actividades o deportes con entrenamiento adecuado a su maduración, en espacios seguros libres de violencia. Pueden competir pero no es recomendable la especialización temprana.

**Chicas 13-17 años, Chicos 15-19 años:** Esta etapa necesita orientación y acompañamiento para conciliar responsabilidades de estudios, ocio saludable y autonomía. Puede centrarse y competir en algún deporte o actividad porque las chicas alcanzarán en este periodo su rendimiento físico máximo antes que los chicos. Recordad que continuarán practicando si se divierten y socializan, principalmente con sus iguales. Escoged, práctica autónoma o con bajo dirección profesional cualificada, actividades o deportes en espacios seguros con entrenamiento adecuado a su maduración física y psicosocial.

**Link to Original article:** <https://www.investigacionsocialdeporte.com/actividad-destacada/informe-faros-ninas-y-chicas-activas-claves-practicas-para-que-padres-y-madres-actuen?elem=195478>