



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), Noviembre-Diciembre 2025,  
Volumen 9, Número 6.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i6](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6)

**EL MOVIMIENTO ES APRENDIZAJE:  
LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
EN LA ETAPA PREESCOLAR Y  
ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA DOCENTES  
EN NUEVO LEÓN**

MOVEMENT IS LEARNING: THE IMPORTANCE  
OF PHYSICAL ACTIVITY IN PRESCHOOL AND  
PRACTICAL STRATEGIES FOR TEACHERS IN  
NUEVO LEÓN

**Mtra. Erika González Morales**  
Secretaría de Educación Pública, Sección 21

## El Movimiento es Aprendizaje: La Importancia de la Actividad Física en la Etapa Preescolar y Estrategias Prácticas para Docentes en Nuevo León

Mtra. Erika González Morales<sup>1</sup>

[erika.moralesg33@hotmail.com](mailto:erika.moralesg33@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0004-5623-8154>

Secretaría de Educación Pública, Sección 21

### RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo principal demostrar el rol crítico que desempeña la actividad física en el desarrollo integral de los niños y niñas en edad preescolar, así como equipar a las y los docentes titulares del sistema federal en Nuevo León con estrategias prácticas y fundamentadas en evidencia científica reciente. Se analiza el impacto multifacético del movimiento, que abarca desde el fortalecimiento de las habilidades motoras y la salud física hasta la optimización de las funciones cognitivas y el fomento de competencias socioemocionales. A través de una revisión de la literatura, se subraya cómo la integración de la actividad física en la rutina diaria no solo cumple con las recomendaciones de salud globales, sino que también funciona como una potente herramienta pedagógica que mejora la atención, la autorregulación y el aprendizaje. Se concluye que el docente titular, aun sin formación especializada en educación física, es un agente de salud fundamental, capaz de implementar eficazmente pausas activas, cuentos motores y juegos estructurados para crear una cultura de movimiento en el aula, sentando las bases para un bienestar duradero en la infancia.

**Palabras clave:** actividad física, desarrollo preescolar, desarrollo integral, estrategias docentes, pausas activas.

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [erika.moralesg33@hotmail.com](mailto:erika.moralesg33@hotmail.com)

# **Movement is Learning: The Importance of Physical Activity in Preschool and Practical Strategies for Teachers in Nuevo León**

## **ABSTRACT**

This article aims to demonstrate the critical role of physical activity in the holistic development of preschool children, and to equip teachers in the federal school system in Nuevo León with practical strategies grounded in recent scientific evidence. It analyzes the multifaceted impact of movement, ranging from strengthening motor skills and physical health to optimizing cognitive functions and fostering socio-emotional competencies. Through a literature review, it highlights how integrating physical activity into daily routines not only meets global health recommendations but also serves as a powerful pedagogical tool that improves attention, self-regulation, and learning. It concludes that teachers, even without specialized training in physical education, are essential health agents, capable of effectively implementing active breaks, movement stories, and structured games to create a culture of movement in the classroom, laying the foundation for lasting well-being in childhood.

**Keywords:** physical activity, preschool development, holistic development, teaching strategies, active breaks.

*Artículo recibido 15 noviembre 2025  
Aceptado para publicación: 15 diciembre 2025*



## INTRODUCCIÓN

### Sembrando las Semillas del Bienestar en las Aulas de Nuevo León

En el dinámico y desafiante entorno de la educación preescolar en Nuevo León, como maestros, nuestra labor es fundamental para moldear las bases del futuro de nuestra sociedad. Cada día, no solo enseñamos letras y números, sino que también cultivamos la curiosidad, la resiliencia y la capacidad de convivir.

En este contexto, el presente documento busca posicionar a la actividad física no como una tarea adicional en una agenda ya saturada, sino como lo que realmente es: una de las herramientas pedagógicas más poderosas y transversales a nuestra disposición.

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) nos invita a pensar en una educación integral, humanista e inclusiva, que promueva el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano (Secretaría de Educación Pública, 2022). La actividad física es un pilar indispensable para alcanzar este ideal. Lejos de ser un simple desahogo de energía o un complemento relegado al tiempo de recreo, el movimiento intencionado y guiado es un catalizador directo del aprendizaje, el bienestar emocional y la salud a largo plazo.

Al integrar el movimiento de manera consciente y creativa en la rutina diaria del aula, podemos potenciar significativamente los procesos de aprendizaje, mejorar la dinámica grupal y la autorregulación de nuestros alumnos, y sentar las bases para un estilo de vida activo y saludable que perdurará por años. Esta afirmación no es una mera opinión, sino que se sustenta en una creciente evidencia científica y en las recomendaciones de organismos globales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), que aconseja que los niños y niñas en edad preescolar acumulen al menos 180 minutos de actividad física de diversa intensidad a lo largo del día (OMS, 2020; UNICEF, 2020). El aula y el patio escolar son escenarios privilegiados para contribuir a esta meta, transformando cada momento en una oportunidad para aprender en y a través del movimiento.

### Más Allá del Recreo: El Impacto Integral de la Actividad Física en el Desarrollo Preescolar

Para comprender a fondo por qué el movimiento es tan crucial, es necesario analizar sus beneficios desde una perspectiva holística. La actividad física no impacta únicamente el cuerpo; moldea el cerebro, construye habilidades sociales y regula las emociones. A continuación, se desglosa la evidencia científica más reciente sobre su impacto en las tres grandes áreas del desarrollo infantil.



## **Cimientos para el Futuro: Desarrollo Físico y Motor**

Esta es la dimensión más visible de la actividad física, pero su importancia va más allá de lo evidente.

En la etapa preescolar, el cuerpo está en un proceso de crecimiento y maduración acelerado, y el movimiento es el principal motor de dicho proceso.

La investigación confirma que la actividad física regular es absolutamente crucial para establecer el repertorio de destrezas motoras que los niños necesitarán durante toda su vida (Clemente Zubieta et al., 2025; Palacios-Zabala, 2025). Cada vez que un niño corre, salta, lanza una pelota o trepa, no solo está jugando; está refinando habilidades motrices fundamentales como el equilibrio, la coordinación y la agilidad (Palacios-Zabala, 2025). Estas actividades, especialmente aquellas que son vigorosas, también son esenciales para fortalecer los músculos y los huesos, un proceso que, según las guías de salud, debería promoverse al menos tres días por semana (OMS, 2020). Además, en un contexto de creciente preocupación por la salud infantil, fomentar el movimiento desde los primeros años es una de las estrategias más efectivas para mantener un equilibrio energético adecuado y prevenir el sobrepeso y la obesidad (Rodríguez Torres et al., 2020).

Es aquí donde nuestro rol como docentes adquiere una relevancia particular. Si bien es cierto que los niños y niñas desarrollan sus habilidades motoras como parte de su proceso natural de maduración, la intervención pedagógica puede acelerar y enriquecer notablemente este desarrollo. Un estudio clave de Clemente Zubieta et al. (2025) comparó a un grupo de preescolares que participaban en actividades de movimiento libre no estructurado con otro grupo que recibía "actividad física orientada" y guiada por un adulto. Los resultados fueron contundentes: aunque ambos grupos mostraron mejoras con el tiempo, solo los niños que recibieron una guía intencionada presentaron avances estadísticamente significativos (Clemente Zubieta et al., 2025). Esto demuestra que nuestro papel no es simplemente el de supervisar el juego, sino el de facilitar experiencias de movimiento planificadas. El juego libre es vital, pero las actividades estructuradas que proponemos tienen un impacto medible y superior en la consolidación de las competencias motoras de nuestros alumnos.



## **Activando el Cerebro para Aprender: Desarrollo Cognitivo y Funciones Ejecutivas**

Una de las revelaciones más importantes de la neurociencia educativa en los últimos años es la conexión inseparable entre el cuerpo y la mente. Mover el cuerpo es una de las formas más eficientes de activar el cerebro para el aprendizaje. Cuando un niño participa en una actividad física, su ritmo cardíaco aumenta, lo que incrementa el flujo de sangre y oxígeno al cerebro (Rodríguez Torres et al., 2020). Este proceso fisiológico tiene consecuencias directas y positivas sobre las funciones cognitivas.

Revisiones sistemáticas de estudios recientes concluyen de manera consistente que existe una asociación positiva entre la práctica de actividad física y la mejora de las funciones ejecutivas en niños de edad preescolar (Padial-Ruz et al., 2022; Velásquez Oreste et al., 2022). Las funciones ejecutivas son ese conjunto de habilidades mentales de alto nivel que nos permiten planificar, enfocarnos, recordar instrucciones y manejar múltiples tareas. Incluyen la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva y, crucialmente para el entorno del aula, el control inhibitorio, que es la capacidad de autorregular los impulsos y mantener la atención.

Los beneficios se traducen en resultados académicos concretos. La investigación ha observado mejoras significativas en áreas como la alfabetización temprana (habilidades de rima y aliteración) y los conceptos matemáticos básicos en niños que participan en programas de actividad física integrada (Chacón-Cuberos et al., 2020; Padial-Ruz et al., 2022). Incluso intervenciones estructuradas de duración moderada, como un programa de nueve meses, han demostrado producir mejoras notables en las habilidades cognitivas (Chen et al., 2020).

Este conocimiento transforma la percepción de la actividad física en el aula. Una "pausa activa" de tres minutos deja de ser una interrupción para convertirse en una estrategia de gestión pedagógica. Cuando enfrentamos a un grupo disperso o inquieto antes de una actividad que requiere concentración, guiar un breve juego de movimiento no es "perder el tiempo", es una intervención neurológica dirigida. Al activar el cerebro de nuestros alumnos, estamos mejorando directamente su capacidad de atención y autorregulación, habilidades que son prerequisito para cualquier aprendizaje significativo. En esencia, el movimiento prepara y optimiza el cerebro para la labor intelectual que le sigue, haciendo que nuestro tiempo de enseñanza sea más eficiente y productivo.



## **Aprendiendo a Convivir y Sentir: Desarrollo Socioemocional**

La etapa preescolar es, por excelencia, el periodo en que se sientan las bases de la inteligencia social y emocional. Es aquí donde los niños aprenden a navegar el complejo mundo de las relaciones interpersonales, a comprender sus propias emociones y las de los demás. El juego activo y la actividad física grupal son, en este sentido, un verdadero laboratorio para el aprendizaje socioemocional.

Cuando la actividad física se guía de manera positiva, se convierte en un vehículo excepcional para promover habilidades sociales como la cooperación, la comunicación, el trabajo en equipo y el respeto por las reglas y por los demás (Encalada Chuncho et al., 2023; Zambrano et al., 2021). Un simple juego de relevos enseña a esperar el turno, a animar al compañero y a manejar tanto la victoria como la derrota con gracia. Estas experiencias son lecciones prácticas de convivencia que ningún libro de texto puede replicar.

A nivel individual, el impacto es igualmente profundo. La actividad física regular mejora la salud mental y el bienestar psicológico, actuando como un potente reductor natural de la ansiedad y el estrés (Rodríguez Torres et al., 2020). Además, ayuda a los niños a aprender a expresar y regular sus emociones, a construir relaciones positivas y a desarrollar el autocontrol (Antipe Vásquez et al., 2025; Vela López, 2025). Una revisión sistemática realizada por Arufe Giráldez et al. (2021), que analizó múltiples estudios, concluyó que los programas estructurados de Educación Física tienen efectos positivos demostrados en el desarrollo social y emocional de los niños de 0 a 6 años. Un hallazgo crucial de esta revisión fue que en ningún estudio se encontraron efectos negativos, lo que refuerza la seguridad y conveniencia de estas prácticas (Arufe Giráldez et al., 2021).

Por lo tanto, cuando organizamos un juego en el patio, no solo estamos promoviendo la salud física. Estamos facilitando un complejo proceso de aprendizaje social. Estamos creando un entorno seguro donde los niños pueden practicar la empatía, la negociación y la resiliencia. Cada interacción durante el juego es una oportunidad para modelar y reforzar las competencias socioemocionales que son el núcleo del currículo preescolar. El patio de juegos, bajo nuestra guía, se convierte en una extensión del aula, un espacio donde las lecciones más importantes sobre la vida en comunidad se aprenden de la manera más natural y efectiva: jugando juntos.



## **El Rol Clave del Docente Titular: Un Agente de Movimiento y Salud**

Es posible que al leer sobre la importancia de la actividad física, surja una pregunta legítima: "¿No es esta la labor de un especialista en educación física?". Si bien el rol del educador físico es invaluable, la realidad en muchas de nuestras escuelas y la propia naturaleza del desarrollo infantil demandan que la promoción del movimiento sea una responsabilidad compartida y continua. Nosotros, como docentes titulares, pasamos la mayor parte del día con los niños y tenemos la oportunidad única de integrar el movimiento a lo largo de toda la jornada.

La Secretaría de Educación Pública (SEP) reconoce y formaliza este rol. A través de iniciativas como el Comité de Impulso a la Activación Física (CIAF), se establece explícitamente que la comunidad educativa en su conjunto debe "alentar la activación física mediante juegos, prácticas recreativas y deportes" (SEP, s.f.-a). Las directrices señalan que el papel del personal docente incluye colaborar en la elaboración de diagnósticos sobre las necesidades de la escuela, participar en el diseño de programas de actividad física y organizar acciones que promuevan un estilo de vida activo (SEP, s.f.-a).

Más allá de la normativa, la investigación pedagógica confirma nuestra posición central. Un estudio reciente identifica al docente como el "factor determinante" en la estimulación efectiva de las habilidades motrices, describiéndolo como un "mediador integral" cuya influencia trasciende la simple ejecución de ejercicios (Escudero Arias et al., 2025).

Esto nos lleva a un replanteamiento fundamental de nuestra función. Nuestro rol no es el de un "especialista técnico" en deporte, sino el de un "integrador pedagógico" del movimiento. La principal barrera que muchos sentimos es la falta de formación específica, lo que puede generar inseguridad. Sin embargo, nuestra mayor fortaleza reside precisamente en nuestro campo de pericia: la pedagogía. Somos expertos en diseñar experiencias de aprendizaje significativas para niños pequeños. No necesitamos conocer la biomecánica de un lanzamiento perfecto; necesitamos saber cómo crear un juego divertido que motive a los niños a lanzar una pelota hacia un objetivo.

Las estrategias más efectivas, como los cuentos motores, las pausas activas o la gamificación, son fundamentalmente herramientas pedagógicas (Suarez Florian, 2025). Se trata de integrar el movimiento en las actividades que ya realizamos.



Por ejemplo, podemos reforzar el conteo pidiendo a los niños que den cinco saltos, o practicar el abecedario formando las letras con sus cuerpos. Al hacerlo, no estamos añadiendo una nueva asignatura, sino enriqueciendo las existentes. Este enfoque aprovecha nuestras habilidades y conocimientos actuales, empoderándonos para actuar con confianza como los principales promotores de la salud y el bienestar en el aula.

### **Estrategias Prácticas para Integrar el Movimiento en la Rutina Diaria**

Sabiendo el *por qué* y reconociendo nuestro rol, el siguiente paso es el *cómo*. Integrar la actividad física no requiere de grandes recursos ni de espacios especializados. Requiere intención, creatividad y una estructura simple que facilite la planificación.

### **La Arquitectura de una Sesión de Movimiento: Un Modelo Simple en Tres Pasos**

Para aquellas ocasiones en las que dispongamos de un bloque de 20 a 30 minutos (ya sea en el patio o en un espacio amplio del aula), podemos estructurar la actividad siguiendo un modelo sencillo y eficaz de tres fases, inspirado en las guías de educación física para preescolar (SEP, s.f.-b).

**Paso 1: Inicio / Calentamiento (5-8 minutos).** El objetivo es preparar el cuerpo y la mente para la actividad principal. No se trata de un estiramiento pasivo, sino de una activación gradual.

**Actividades sugeridas:** Iniciar con un reconocimiento del espacio, pidiendo a los niños que caminen libremente en diferentes direcciones (adelante, atrás, de lado) y a distintas velocidades (lento, rápido). Luego, guiar movimientos suaves y ordenados de las diferentes partes del cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. Se pueden usar canciones como "El Juego del Calentamiento" para hacerlo más lúdico (SEP, s.f.-b).

**Paso 2: Desarrollo / Parte Principal (15-20 minutos).** Este es el corazón de la sesión, donde se trabajan habilidades específicas a través de juegos y actividades más energéticas. Aquí es donde podemos implementar las ideas del "Catálogo de Actividades" que se presenta más adelante. El enfoque debe estar en la participación y la diversión, no en la competencia.

**Paso 3: Cierre / Vuelta a la Calma (5-10 minutos).** Esta fase es tan importante como el calentamiento. Su propósito es disminuir paulatinamente la intensidad y llevar a los niños a un estado de calma y relajación, conectando la experiencia física con la conciencia corporal y emocional.



**Actividades sugeridas:** Guiar ejercicios de respiración profunda. Utilizar la visualización guiada, como pedirles que se acuesten e imaginen que son un cubito de hielo que se derrite lentamente al sol, relajando todos sus músculos (SEP, s.f.-b). Finalizar con una breve verbalización, preguntando: "¿Qué parte de su cuerpo se sintió más cansada?", "¿Cómo se sienten ahora?". Esto ayuda a consolidar el aprendizaje y a desarrollar la inteligencia emocional (SEP, s.f.-b).

### **Pausas Activas: Pequeños Impulsos de Energía y Concentración para el Aula**

Quizás la estrategia de más alto impacto y más fácil implementación son las pausas activas. Se trata de descansos breves, de 3 a 5 minutos, que se insertan entre actividades académicas para romper los períodos de sedentarismo, recargar energía y mejorar la concentración (Baldovino Barrios et al., 2025; Pacheco Hurtado & Casquete López, 2023). Pueden realizarse directamente en el salón de clases, junto a las mesas y sillas.

- Juegos de Imitación: "Simón Dice" es un clásico que se adapta perfectamente. Dar órdenes que impliquen movimiento: "Simón dice que salten como ranas", "Simón dice que giren lentamente". También se pueden imitar los movimientos de diferentes animales (SEP, s.f.-b).
- Canciones y Bailes: Utilizar canciones cortas y energéticas que tengan una coreografía simple o que inviten al movimiento libre. Recursos como YouTube ofrecen una infinidad de opciones como "Soy Una Taza" o videos de baile guiado para niños (SEP, s.f.-b).
- Ejercicios en su lugar: Actividades sencillas que no requieren desplazamiento. Pedir a los niños que marchen en su sitio, que den pequeños saltos, que estiren los brazos hacia el techo como si quisieran tocar las estrellas, o que hagan círculos con los hombros (SEP, s.f.-b).

### **Dando Vida al Currículo: Cuentos Motores, Canciones y Circuitos**

Esta es la estrategia de integración por excelencia, donde el movimiento se fusiona con los contenidos curriculares.

- Cuentos Motores: Narrar una historia y pedir a los niños que la representen con su cuerpo. Por ejemplo, en un cuento sobre una visita al zoológico, los niños pueden caminar con pasos pesados como elefantes, estirarse para alcanzar hojas altas como jirafas y arrastrarse por el suelo como serpientes. Esta técnica no solo activa el cuerpo, sino que también fomenta la imaginación, la comprensión auditiva y la creatividad (Álvarez Vera et al., 2024; Gálvez Contreras et al., 2025).



- Canciones Motoras: Utilizar canciones y rondas tradicionales que impliquen movimiento, como "Naranja dulce" o "Doña Blanca". Estas actividades desarrollan el ritmo, la coordinación, la memoria y las habilidades de seguimiento de instrucciones, además de fortalecer el sentido de comunidad (SEP, s.f.-b).
- Circuitos Motores: Diseñar un pequeño recorrido dentro del aula o en el patio utilizando los materiales disponibles. No se necesita equipo especializado. Un circuito puede consistir en: 1) gatear por debajo de una mesa, 2) caminar en equilibrio sobre una línea de cinta adhesiva en el suelo, 3) saltar con los pies juntos dentro de aros (o círculos dibujados con gis), y 4) lanzar una bolsa de semillas dentro de una caja de cartón. Los circuitos son excelentes para trabajar diferentes habilidades motrices de forma secuencial y organizada (SEP, s.f.-b).

### **Afrontando la Realidad del Aula: Soluciones a Desafíos Comunes**

Es fundamental reconocer que la implementación de estas estrategias se enfrenta a desafíos reales en el día a día de las escuelas públicas. La falta de espacio, la escasez de materiales y la diversidad de habilidades en el alumnado no son impedimentos, sino invitaciones a la creatividad y la adaptación pedagógica.

#### **El Desafío del Espacio y los Materiales**

Muchas aulas no cuentan con grandes espacios abiertos, y los recursos pueden ser limitados. Sin embargo, el movimiento puede integrarse eficazmente con un poco de ingenio:

- Optimización del Aula: Actividades como las pausas activas están diseñadas para realizarse en espacios reducidos, junto a los pupitres. Se pueden crear circuitos motores temporales simplemente moviendo las mesas y sillas para crear caminos para gatear, saltar o caminar en equilibrio (Washington State Department of Health, n.d.). Juegos como "Mar y Tierra" solo requieren una línea en el suelo, que puede hacerse con cinta adhesiva o gis.
- Recursos de Bajo Costo y Reciclados: No se necesita equipo deportivo costoso. Se pueden crear materiales didácticos con elementos cotidianos: botellas de plástico pueden servir como bolos o conos; cajas de cartón pueden convertirse en "tragabolas" para practicar lanzamientos; y pañuelos o globos son excelentes para juegos de manipulación que requieren menos espacio que las pelotas (Educación Física en Casa, 2020; World Vision, n.d.). Muchos de los juegos más efectivos, como



"Estatuas de Marfil" o "El Espejo", no requieren ningún material (Escape Room Geeks, n.d.).

### **El Desafío de la Inclusión y la Diversidad de Habilidades**

Cada grupo es heterogéneo, con niños que presentan diferentes niveles de desarrollo motor, así como desafíos emocionales o de atención. La clave es la inclusión, asegurando que cada niño pueda participar y sentirse exitoso (Gómez et al., 2022).

- Adaptación de Reglas y Roles: Los juegos deben ser flexibles. En un juego de persecución, un niño con movilidad reducida puede "atratar" a sus compañeros tocándolos con una pelota suave en lugar de correr. En actividades que requieren equilibrio, algunos niños pueden participar sentados (Divulgación Dinámica, 2021). El objetivo es la participación y el disfrute, no la competencia (Arufe Giráldez et al., 2021).
- Enfoque en el Esfuerzo y la Participación: Es crucial valorar el esfuerzo individual por encima del resultado. Para un niño con dificultades de atención, mantenerse enfocado y seguir las reglas de un juego durante cinco minutos es un gran logro. Para un niño tímido, proponer un movimiento en el juego de "El Espejo" es un acto de valentía. Reconocer estos pequeños éxitos construye la confianza y la motivación (Ehmke, n.d.).
- Instrucciones Claras y Apoyo Visual: Para niños que tienen dificultades para seguir instrucciones verbales, es útil desglosar las actividades en pasos simples y usar apoyos visuales o demostraciones físicas. En un circuito, por ejemplo, se puede colocar un dibujo en cada estación que muestre la acción a realizar (UNIR México, 2021).

Al abordar estos desafíos con una mentalidad flexible y centrada en el niño, transformamos las limitaciones en oportunidades para una enseñanza aún más creativa e inclusiva.

### **Catálogo de Actividades: Ideas para el Aula y el Patio**

Para facilitar la aplicación diaria de estas estrategias, a continuación se presenta un banco de actividades prácticas, clasificadas por tipo y objetivo. Esta tabla está diseñada como una herramienta de consulta rápida que podemos adaptar a las necesidades de nuestro grupo y a los recursos de nuestra escuela.



**Tabla 1**

Nombre de la Actividad	Tipo	Objetivo Principal	Materiales	Descripción Breve y Clara de la Ejecución	Fuente de Inspiración
<b>El Juego del Calentamiento</b>	Inicio	Esquema Corporal, Atención	Ninguno (o música)	Seguir una canción o las indicaciones de la educadora que nombra partes del cuerpo para moverlas en orden (cabeza, hombros, brazos, etc.).	(SEP, s.f.-b)
<b>Mar y Tierra</b>	Pausa Activa	Atención, Salto, Seguimiento de instrucciones	Una línea en el piso (cinta, gis o una cuerda)	Los niños se paran sobre la línea. La educadora grita "¡Mar!" y todos saltan hacia adelante de la línea. Al gritar "¡Tierra!", saltan hacia atrás. Se puede aumentar la velocidad y variar la secuencia para aumentar el desafío.	(SEP, s.f.-b)
<b>Estatuas de Marfil</b>	Pausa Activa / Cierre	Autorregulación, Equilibrio, Escucha	Música	Los niños bailan o se mueven libremente por el espacio mientras suena la música. Cuando la música se detiene de repente, deben "congelarse" en la posición exacta en la que se encuentran, como estatuas.	(SEP, s.f.-b)
<b>Lanzar y Cachar</b>	Desarrollo	Coordinación Ojo-Mano, Habilidades manipulativas	Pelotas suaves, bolsas de semillas, pañuelos o globos	En parejas y a una distancia corta, los niños se lanzan el objeto. Iniciar con dos manos, luego progresar a la mano dominante y no dominante. Con globos, el movimiento es más lento y fácil de seguir.	(SEP, s.f.-b)



<b>El Circuito de Animales</b>	Desarrollo	Habilidades Motrices Básicas (gatear, saltar, equilibrio)	Aros, conos (o botellas de plástico), una mesa o sillas	Crear estaciones: 1. Saltar como conejo entre aros. 2. Gatear como oso bajo la mesa. 3. Caminar en zigzag como serpiente entre los conos. Los niños rotan por las estaciones.	(SEP, s.f.-b)
<b>El Espejo</b>	Cierre	Imitación, Conciencia Corporal, Concentración	Ninguno	En parejas, frente a frente. Un niño es el "líder" y realiza movimientos lentos y continuos (levantar un brazo, inclinar la cabeza). El otro niño es el "espejo" y debe copiar los movimientos de la forma más exacta posible. Luego, cambian de rol.	(SEP, s.f.-b)
<b>El Cubito de Hielo que se Derrite</b>	Cierre	Relajación, Conciencia de tensión-distensión	Ninguno (opcional: colchonetas o mantas)	Acostados en el suelo, los niños se tensan por completo, apretando todos sus músculos para convertirse en un "cubito de hielo" duro y frío. La educadora narra cómo el sol comienza a salir y a calentar el hielo, y los niños van relajando cada parte de su cuerpo lentamente hasta quedar completamente "derretidos" y relajados en el piso.	(SEP, s.f.-b)
<b>Tragabolas</b>	Desarrollo	Precisión, Lanzamiento	Caja de cartón grande, pelotas pequeñas o bolas de papel	Decorar una caja de cartón como un monstruo o personaje con una boca grande abierta. Los niños se colocan a una distancia determinada e intentan "alimentar" al monstruo lanzando las pelotas o bolas de papel a su boca.	(SEP, s.f.-b)



## **CONCLUSIÓN**

### **Hacia una Cultura de Movimiento en la Educación Preescolar de Nuevo León**

A lo largo de este recorrido, hemos constatado que la actividad física es mucho más que un simple ejercicio; es un pilar fundamental del desarrollo integral en la primera infancia. La evidencia científica es clara: el movimiento intencionado y regular nutre el cuerpo, esculpe el cerebro para el aprendizaje y teje los hilos de la convivencia social y el bienestar emocional.

Para nosotros, docentes de preescolar en Nuevo León, esta realidad representa una oportunidad extraordinaria. Lejos de ser una carga adicional, la integración del movimiento en la rutina diaria es una estrategia pedagógica que puede aligerar nuestra labor, al mejorar la atención, la autorregulación y el clima general del aula. Nuestro rol como "integradores pedagógicos" nos posiciona de manera ideal para ser los arquitectos de una cultura de movimiento en nuestras escuelas, aprovechando nuestra creatividad y nuestro profundo conocimiento sobre cómo aprenden los niños.

El camino hacia una educación preescolar más activa no requiere de una revolución, sino de una evolución consciente. La invitación es a comenzar con pasos pequeños y manejables. Quizás esta semana podamos introducir una "pausa activa" de tres minutos cada día. La próxima, podríamos intentar un "cuento motor" para dar vida a la hora de la lectura. Observemos los cambios en la energía de nuestros alumnos, en su capacidad para concentrarse después de moverse, en la alegría que se genera a través del juego compartido.

Al abrazar el movimiento como una herramienta esencial de nuestra práctica docente, no solo estaremos cumpliendo con las directrices curriculares y las recomendaciones de salud; estaremos regalando a nuestros niños y niñas el cimiento más sólido para una vida plena, saludable y feliz. Estaremos, en el sentido más profundo, enseñando con todo el cuerpo y para toda la vida.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

1. Álvarez Vera, E. K., Nieve Arroyo, O. S., Burgos Angulo, D. J., & Muñoz León, B. B. (2024). Impacto de los cuentos motores en la expresión corporal y la motricidad en Educación Inicial: Una revisión sistemática. *Ciencia y Educación*, 5(9), 19-33.
2. Antipe Vásquez, S., Saravia Valenzuela, R., Silva Soto, C., Gutiérrez Saldivia, X., & Fuentes-Vilugrón, G. (2025). El juego como motor del desarrollo social y cognitivo en niños y niñas en la



primera infancia. *Retos*, 72, 359-374.

3. Arufe Giráldez, V., Pena García, A., & Navarro Patón, R. (2021). Efectos de los programas de educación física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años: Una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(3), 448–480.
4. Baldovino Barrios, G. F., Guerrero Duran, K. L., Ortiz Florez, L. M., Oyaga Martínez, R. F., Venegas Polo, M., & Ortiz Padilla, M. L. (2025). *La pausa activa como estrategia didáctica para el fomento de la motivación en el aula*. ResearchGate. [Preprint].
5. Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Castro-Sánchez, M. (2020). Physical Activity and Academic Performance in Children and Preadolescents: A Systematic Review. *Apunts Educació Física y Deportes*, 139, 1-9.
6. Chen, A.-G., Yan, J., Yin, H.-C., Pan, C.-Y., & Chang, Y.-K. (2020). Effects of a Nine-Month Physical Activity Intervention on Morphological Characteristics and Motor and Cognitive Skills of Preschool Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6609.
7. Clemente Zubieta, M., Heres Soto, M., & Pulgar Muñoz, S. (2025). Impacto de la Actividad Física Orientada en el Desarrollo Psicomotor durante la Primera Infancia. *Sportis Scientific Journal*, 11(2), 1-21.
8. Divulgación Dinámica. (2021, 9 de diciembre). *Actividades adaptadas para niños con discapacidad motora*.
9. Educación Física en Casa. (2020, 21 de mayo). *JUEGOS MOTRICES EN CASA*. *Educación Física* [Video]. YouTube.
10. Ehmke, R. (n.d.). *Deportes para niños con desafíos emocionales y de aprendizaje*. Child Mind Institute.
11. Encalada Chuncho, S. D., Figueroa Solano, S. R., Segovia Bermeo, A. P., & Mejía Guachichullca, C. E. (2023). La Actividad Física como una Herramienta Didáctica para el Desarrollo de Habilidades Sociales en la Educación Básica Superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(6), 6424-6431.



12. Escape Room Geeks. (n.d.). *21 juegos para el aula: formas divertidas de hacer que el aprendizaje sea emocionante*.
13. Escudero Arias, L. O., Orozco Orozco, A. D., Borja Ulloa, C. R., & Salazar Tigrero, J. N. (2025). El Rol del Docente en la Estimulación de Habilidades Motrices Básicas en la Educación Primaria. *Revista Scientific, 10*(36), 48–70.
14. Gálvez Contreras, E., Pérez-Hidalgo, A., Vergara-Mardones, N., Pérez-Serey, J., & Molina-Márquez, I. (2025). Efectos de una intervención con cuentos motores sobre el lenguaje comprensivo y la competencia motora en preescolares. Un estudio piloto. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM, 26*(2), 116-133.
15. Gómez, V., et al. (2022). Impacto de Cuentos Motores en el Desarrollo de las Habilidades Fundamentales en Niños con Capacidades Diversas en Educación Infantil. *REMIE: Multidisciplinary Journal of Educational Research, 12*(3), 247-274.
16. Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. OMS.
17. Pacheco Hurtado, L. R., & Casquete López, A. M. (2023). La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental. *Dominio de las Ciencias, 9*(2), 1021–1036.
18. Padial-Ruz, R., Rejón-Utrabo, M. C., Chacón-Borrego, F., & González-Valero, G. (2022). Review of Interventions in Physical Activity for the Improvement of Executive Functions and Academic Performance in Kindergarten. *Apunts Educació Física y Deportes, 149*, 22-35.
19. Palacios-Zabala, H. P. (2025). Actividad física y la motricidad gruesa en niños de preescolar. *Dominio De Las Ciencias, 11*(1), 202–223.
20. Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 36*(2).
21. Secretaría de Educación Pública. (s.f.-a). *Funciones Específicas (CIAF)*. Gobierno de México. Recuperado de <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/8035>
22. Secretaría de Educación Pública. (s.f.-b). *Guía de psicomotricidad y educación física en la*



educación preescolar. CONAFE. Recuperado de

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/106811/guia-edu-preescolar.pdf>

23. Secretaría de Educación Pública. (2022). *Plan de Estudio para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria*. Gobierno de México.
24. Suarez Florian, E. V. (2025). Juegos didácticos en el desarrollo de habilidades motoras en niños de preescolar: una revisión sistemática. *Aula Virtual*, 6(13), 630-647.
25. UNICEF. (2020). *La actividad física en bebés, niños, niñas y adolescentes*. UNICEF Chile.
26. UNIR México. (2021, 1 de diciembre). *Discapacidad motora en el aula: tipos y necesidades educativas especiales del alumnado*.
27. Vela López, V. E. (2025). Actividades lúdicas para el desarrollo socioemocional y del aprendizaje en los estudiantes: Revisión sistemática. *Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 9(39), 3179–3193.
28. Velásquez Oreste, J., Monsalve Fuentes, C., Meza Pincheira, S., Toledo Garrido, J., & Illanes Aguilar, L. (2022). Actividad Física y desarrollo de funciones cognitivas de niños y niñas de 4 a 5 años: revisión sistemática. *Revista Educación Física Chile*, (274).
29. Washington State Department of Health. (n.d.). *Actividad física en guarderías infantiles*.
30. World Vision. (n.d.). *Guía de actividades y materiales lúdicos para niñas y niños de 0 a 5 años*.
31. Zambrano, G. A. M., Sandoya, F. M. S., & Garcés, E. R. V. (2021). La actividad física y su influencia en el desarrollo de las habilidades sociales. *Revista Científica y Tecnológica de la cultura Física*, 16(2), 230-243.

