

Desafíos divertidos de actividad familiar por mes

¿Desea sentirse más productivo, enérgico y feliz? ¿Busca formas de conectarse como familia? Entonces, la actividad física puede ser la respuesta. Si no está seguro sobre cómo comenzar o si solo busca nuevas ideas, este material es para usted.

Pruebe las actividades mensuales sugeridas y desafíe a su familia a completar todo un año de actividades físicas mensuales. Al final del año, después de haber completado todos los desafíos, no dude en comenzar otra vez o elaborar otros usted mismo. Además, puede consultar el documento sobre los desafíos de actividades para obtener más ideas. Su familia estará enfocada en establecer la actividad física como parte de su rutina diaria.

Introducción: Información esencial sobre la actividad física

Ser físicamente activo es importante para la salud en general, tanto de niños como de adultos. Puede ayudarlo a reducir el riesgo de contraer una cardiopatía coronaria, hipertensión, diabetes mellitus tipo 2, obesidad, fatiga, algunos tipos de cáncer y una variedad de otras enfermedades crónicas. Las investigaciones también han demostrado que existe una conexión entre los niveles de aptitud física y el desempeño académico: cuánto más saludables se encuentren los niños, mejor rendirán académicamente.

Recomendaciones importantes para ayudarlo a agregar actividad física a su rutina diaria:

- Incorpore una variedad de actividades y ejercicios aeróbicos, de fuerza muscular, resistencia y elasticidad.
- Los niños y adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días.

Nota: Los 60 minutos se pueden dividir en sesiones de 10 minutos a lo largo del día, siempre y cuando todas ellas sumen 60 minutos. Deben combinarse actividades aeróbicas de intensidad moderada, como caminar rápido, y actividades de intensidad alta, como correr. Las actividades que aumentan la frecuencia cardíaca y hacen que conversar sea difícil durante el movimiento se consideran actividades físicas de moderadas a intensas.

- Establezca hábitos de actividad física regular en sus horarios para que esta pase a ser parte de una rutina, como cepillarse los dientes. Esto hará que sus hijos siempre incluyan la actividad física en sus horarios: un hábito saludable que se debe incorporar de por vida.
- Todas las personas pueden encontrar alguna forma de actividad física que disfruten. Trabaje para que sus hijos conozcan actividades físicas nuevas, a fin de que puedan identificar aquellas que disfrutan.
- Todas las actividades son parte de los 60 minutos, incluidas las tareas en el hogar como lavar el auto, hacer jardinería, juntar las hojas, cortar el césped y pasar la aspiradora.
- Manténgase seguro mediante el control del entorno, del equipo y del espacio antes de comenzar. Los exámenes físicos anuales siempre son recomendables.
- Sea un modelo de conducta. Mantenerse activo junto con su hijo alentará al niño a querer participar con usted y mejorar su salud. Las familias activas tienden a ser familias con más hijos activos durante su adultez.

Nota: Se recomienda a los adultos realizar 150 minutos de actividades aeróbicas de intensidad moderada por semana. Para obtener más información acerca de las pautas sobre actividad física, visite www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html.

¡Preparado para comenzar! ¡Busque el mes en el que se encuentra y empiece a partir de allí!

Desafíos divertidos de actividad familiar por mes

Enero: Resoluciones de Año Nuevo

- Cada enero, millones de personas toman resoluciones para mejorar sus vidas. Este año, desafiamos a su familia a elaborar objetivos individuales y en conjunto para alcanzar un estilo de vida más saludable. A medida que los desarrollan, asegúrense de que sean concretos, logrables, aptos para medirse, realistas y oportunos. Si se omite alguna de estas características, el objetivo puede ser inalcanzable. Los objetivos no deben enfocarse en el resultado o en el desempeño, sino en el proceso o en los hábitos. Por ejemplo, un objetivo de proceso sería aumentar la cantidad total de días (sea específico) por semana en los cuales usted se encuentra físicamente activo. Un ejemplo de un objetivo de resultado o de desempeño sería correr una milla en 10 minutos, lo cual se lograría luego de un largo tiempo y, por lo tanto, usted podría desalentarse o perder el interés. Para comenzar, enfóquese en el proceso o en los hábitos.
- Una vez que cada miembro de la familia haya determinado sus objetivos, ayúdense mutuamente en la elaboración de los planes para alcanzarlos. A lo largo del año, compartan historias sobre su progreso (logros y fracasos) y aliente a su familia a mantener los objetivos para lograr un estilo de vida más saludable.
- Decoren sus objetivos y colóquenlos en un lugar donde toda la familia pueda verlos. Cuando logren un objetivo individual o familiar, celébralo. Tomen fotografías para recordar sus logros y el camino recorrido.

Febrero: Desafío del corazón saludable

- Haga que uno o más miembros de la familia dibujen un corazón y lo dividan en dos. Escriban en una mitad “Actividades para un corazón saludable” y en la otra, “Alimentos para un corazón saludable”. Cuando su familia realice una actividad o ingiera un alimento que ayude a que el corazón se mantenga saludable, dibújelo o escríbanlo en la mitad que corresponda. Intenten llenar los corazones con tantas actividades o alimentos para un corazón saludable como sea posible. Si lo desean, decoren el corazón a medida que lo completan. Péguenlo en el refrigerador para que los ayude a recordar cómo llevar un estilo de vida que sea saludable para el corazón.

Si desea obtener información más específica acerca de actividades y alimentos para un corazón saludable, visite los siguientes sitios en Internet:

- www.MyPyramid.gov
- www.FDA.gov
- www.AmericanHeart.org

Marzo: Desafío del salto del conejo

- Esta primavera, haga que su familia “salte” para estar en forma con su propia “Búsqueda de huevos con actividad física”.
- Para realizar esta actividad, necesitará entre 15 y 30 huevos de plástico, papel, útiles para escribir y una canasta donde se puedan guardar los huevos para ponerse en forma.
- En vez de colmarlos de caramelos, los rellenarán con un desafío de aptitud física o de actividad física divertida.
- Trabajen juntos, como familia, y escriban sus actividades físicas preferidas. Corten cada actividad en tiras de papel. Rellenen cada huevo con una o más actividades que hayan elegido. Elijan uno o dos huevos por día y completen el desafío de actividad física juntos. Sean creativos y diviértanse en la búsqueda para ponerse en forma.

Desafíos divertidos de actividad familiar por mes

Abril: Plantar un jardín

- ¿Busca una manera divertida de pasar tiempo con sus hijos al aire libre? Pruebe plantar y planificar un jardín familiar. Ya sea que elijan cultivar frutas o vegetales, sus hijos estarán encantados con esta actividad. Esta no es solamente una manera divertida y sencilla de estar activos, sino que también puede aprovechar la oportunidad para enseñarles a sus hijos acerca de otros vegetales y frutas saludables. Les encantará probar los alimentos que ellos mismos cultivaron. Esta actividad no solo les permite pasar tiempo en familia: mantenerse activos y alimentarse de manera saludable también puede tener un impacto positivo en la autoestima y la salud general de sus hijos.

Consejos útiles:

- Si no cuenta con el espacio o los recursos necesarios para plantar todo un jardín, comience colocando una planta o hierbas en una maceta, o compre una lista y véanla crecer.
- El último viernes de abril es el Día del Árbol. En conmemoración a este día, la familia puede plantar un árbol.
- Los árboles jóvenes se pueden comprar en una huerta o en un centro de jardinería local. A veces, hay programas que donan árboles jóvenes en las vísperas del Día del Árbol. Puede organizar el día mediante la búsqueda de un evento local en el cual se planten muchos árboles.

Mayo: Contrato de actividad familiar y baile familiar del Cinco de Mayo

¡En mayo, elija uno o ambos desafíos, y póngalos en práctica!

Opción 1: Contrato de actividad familiar

- Celebre un contrato de actividad con su familia, que establezca objetivos para alcanzar un estilo de vida saludable. Recuerde todas las características que deben tener los objetivos (consulte la sección “Enero”). Aliente a todos los miembros a pensar en diferentes actividades físicas y hábitos alimenticios saludables para incluirlos en el contrato. Desafíelos: pídeles que firmen un documento por el cual acepten el desafío. Cuélguelo donde todos ellos puedan verlo todos los días.

Otras sugerencias:

- Diviértanse y decoren su contrato veraniego. Cuando el verano finalice, elaboren un nuevo contrato para el otoño.

Opción 2: Cinco de Mayo

- Reúna a su familia y amigos para un baile del Cinco de Mayo. Busque música que celebre el día. Bailen desde el comienzo hasta el final. Si no se siente cómodo bailando, haga que sus hijos inventen pasos de baile y que se los enseñen a los adultos para que todos dejen los asientos y se pongan en movimiento. No tiene que suceder todo al mismo tiempo. Si acumula, por lo menos, 60 minutos a lo largo del día, eso será suficiente para obtener los beneficios.

Otras sugerencias:

- Si usted organiza el baile, desafíese a sí mismo a preparar comidas más saludables para festejar.

Desafíos divertidos de actividad familiar por mes

Junio: Solsticio de verano

Junio es el mes del solsticio de verano, el día más largo del año. Debido a que este mes tiene la mayor cantidad de horas diurnas, usted contará con más tiempo para realizar actividades al aire libre. Consulte a continuación las sugerencias para las actividades al aire libre.

- La primera semana de junio, lleve un registro de la cantidad de tiempo que su familia pasa frente a la pantalla (televisión, computadora o videojuegos). Establezca objetivos para acortar esa cantidad. Trabaje para reducir el tiempo que sus hijos pasan frente a la pantalla a menos de 2 horas por día.

¿No está seguro acerca de qué actividades al aire libre pueden realizar? Pruebe los siguientes desafíos:

- **Desafío de lavado del carro:** En lugar de llevar el carro a un lavadero, límpielo con su familia, en el hogar. Todas las actividades físicas cuentan.
- **Desafío deportivo:** Salga de su casa o visite un parque local con su familia y jueguen su deporte favorito, como el fútbol, el fútbol americano o el básquetbol. Antes o después del partido, pueden realizar otros juegos relacionados con el deporte para desarrollar destrezas. Por ejemplo, si juega al fútbol americano, corra rutas con su familia y vea cuántas recepciones en total hacen, o intenten organizar un juego en el que puedan trabajar sobre las destrezas. Ante todo, enfóquense en la actividad y diviértanse.
- **Diversión acuática:** Encuentren una piscina local, un parque acuático o un lago, y diviértanse nadando juntos.
- **Salto a la cuerda:** Diviértanse saltando la cuerda en familia. Es un juego económico y una fantástica actividad aeróbica. También, puede buscar un aro y, mientras un miembro de la familia salta la cuerda, los otros pueden hacer girar el aro alrededor del cuerpo.
- **Caminatas y bicicletas:** Elabore una ruta para caminar o pasear en bicicleta con toda la familia.

Julio: Explore nuevas actividades

- Cada miembro de la familia piensa en una nueva actividad. Enumérelas en una lista. Prueben cada actividad en familia al menos una vez. Es probable que encuentren unas cuantas que serán las favoritas de la familia. Aquí se mencionan algunas ideas que lo ayudarán:
 - Nadar es una actividad de verano divertida. Realicen una carrera de relevos en la piscina o tome el tiempo de cada uno para saber qué tan rápido pueden nadar la distancia de la piscina.
 - Jueguen a “Marco Polo” o a la mancha congelada si el grupo es más grande.
 - Utilice rociadores para refrescar a sus hijos en el verano.
 - Haga que sus hijos corran de un lado a otro del jardín esquivando los rociadores para evitar mojarse. Observe cuánto dura la actividad.
 - Jueguen al escondite inglés o al pato ñato debajo de los rociadores.
 - Utilicen esponjas o cualquier elemento que lance chorros de agua, y deje que sus hijos se diviertan y se refresquen.
 - Salgan a pasear en bicicleta o a caminar.
 - Jueguen a lanzar y atajar una pelota.

Desafíos divertidos de actividad familiar por mes

Agosto: Visite un parque

- Busque un mapa del área donde vive. Planifique una salida familiar para visitar al menos un parque local y preparen un *picnic*. Antes de salir, estudie todo lo que el parque tiene para ofrecer, incluidos el equipo, los caminos y las paradas especiales. Diviértanse explorando el lugar y no se olviden de llevar el protector solar y de beber mucha agua.

Septiembre: Desafío de la escalera y desafío de la celebración del Día del Trabajo

- Desafíe a su familia a utilizar las escaleras en lugar de los ascensores o las escaleras mecánicas. Esta es una forma excelente de caminar algunos pasos más por día.
- El Día del Trabajo implica el fin del verano, así que encuentre una piscina comunitaria, un lago o una playa para disfrutar la última oportunidad del año de nadar al aire libre. Si no puede hallar agua, planifique una divertida barbacoa familiar repleta de alimentos saludables y juegos en familia, como el juego de la herradura, el croquet, el bádminon, el béisbol o el vóleybol.

Octubre: Mes Nacional de las Artes y las Humanidades

- Octubre es el Mes Nacional de las Artes y las Humanidades y el Mes del Pulmón Saludable.
- Busque galerías de arte, museos y conciertos al aire libre locales. Si es seguro, llegue hasta allí caminando, corriendo o en bicicleta. De lo contrario, recorrer galerías de arte y museos es una forma excelente de hacer más actividad física en el día.
- La arquitectura también es arte. Encuentre una senda para caminar, pasear en bicicleta o correr que lo lleve a través de hermosos puentes, monumentos o edificios históricos.
- Para celebrar el Mes del Pulmón Saludable, intente inscribirse en una clase de danza. Bailar es divertido y bueno para el cuerpo. Hágalo con su familia y decidan quién baila mejor. Si no puede encontrar una clase de danza, participe en otras actividades aeróbicas para celebrar este mes. Aproveche esta oportunidad para recordar a sus hijos acerca de los peligros de fumar.

Noviembre: Desafío de la carrera del pavo

- Desafíe a su familia a una “carrera del pavo” u otra actividad física durante el fin de semana feriado. La mayor cantidad de calorías que se consume en Acción de Gracias puede ser el combustible de la actividad. Luego de que los partidos de fútbol americano hayan finalizado y de que se haya retirado la comida de la mesa, disfrute de un tiempo en familia caminando una vuelta a la manzana o participando de un juego como el fútbol americano en el parque o en el patio de su casa.
- Recuerde que participar en actividades físicas no solo es saludable, sino que puede aumentar sus energías para el feriado largo.

Diciembre: Desafío del receso de invierno

- Las fiestas son una ocasión para reunirse con los seres queridos, así que desafíe a su familia a tener “12 días de actividad física” durante el receso de invierno.
- Solicite a cada miembro de su familia que sugiera una (o más) actividades físicas de su agrado. El primer día del receso, comience con una repetición de un ejercicio (una vuelta al parque) y con el paso de los días, agregue un ejercicio nuevo (trotar 2 cuadras el día 2, realizar 3 flexiones de brazos el día 3, etc.) sumados a los ya mencionados. En el último día de actividad, su familia debería lograr una sesión de ejercicios que incluya 12 actividades distintas y divertidas, cada una con una cantidad diferente de repeticiones.