

Consejos para que su hijo se ponga en movimiento

Introducción:

Agregar actividad física a las rutinas diarias de los hijos es altamente recomendable y puede tener un impacto positivo en su salud y autoestima. A continuación encontrará algunos consejos para ayudarlo a apoyar y alentar a sus hijos a mantenerse activos físicamente todos los días.

Primero, es importante recordar que los niños y adolescentes necesitan realizar 60 minutos o más de actividad física por día. Debe combinarse actividad aeróbica de intensidad moderada, como caminar rápido, y actividades de intensidad alta, como correr. Las actividades que aumentan las frecuencias cardíaca y respiratoria, que hacen que conversar sea difícil durante el movimiento, se consideran actividades físicas de moderadas a intensas. Es necesario asegurarse de incluir actividades aeróbicas de intensidad alta al menos tres días por semana.

Otra forma de determinar si se está siguiendo la recomendación del director general de Salud Pública de los Estados Unidos sobre la actividad física diaria es intentar caminar, al menos, 10,000 pasos por día.

Para obtener más recomendaciones sobre actividad física, se puede visitar www.CDC.gov.

¡Haga que sus hijos se pongan en movimiento!

- Organice un área de juegos segura y que facilite la actividad física.
- Sea un modelo de conducta y muéstreles que usted también se esfuerza por mantenerse activo físicamente. Ellos aprenderán cómo usted ajusta sus horarios para incluir actividad física y otros hábitos saludables. Sus hijos observarán cuánto valora la actividad física y eso alentará a que ellos también la valoren.
- Inscriba a sus hijos en una liga deportiva local o en un campamento de verano para que hagan nuevos amigos, participen en actividades grupales y desarrollen nuevas habilidades. Esta es una excelente manera de que sus hijos conozcan nuevas actividades físicas. Además, comenzarán a aprender las destrezas y reglas del juego. Tal vez conozcan una actividad que les encante y deseen practicar durante toda la vida.
- Haga que sus hijos conozcan actividades físicas. Llévelos a ver un evento deportivo de básquet, béisbol, fútbol, atletismo o golf. También puede llevarlos a ver *ballet*, un musical o algún espectáculo relacionado con la actividad física. Hablen sobre el evento mientras lo ven y señalen las destrezas, reglas y prácticas correctas. Si sus hijos demuestran interés, inscriblos en una clase o campamento, o practíquelo con ellos para ver si disfrutan de participar en la actividad.
- Ayude a sus hijos a registrar sus pasos diarios con la ayuda de un podómetro. No deje de recompensarlos por lograr objetivos específicos. Si caminan cerca de 10,000 pasos por día, sabrán que están realizando la cantidad de actividad física recomendada. Si no tiene un podómetro, puede hacer que registren los minutos que realizan actividad física por día y recompensarlos cuando logren su objetivo.
- Fomente la actividad física. Los niños tendrán más interés en permanecer activos físicamente si las actividades les resultan divertidas e interesantes.
- Desarrolle una rutina semanal que incluya actividad física todos los días y fije un horario para realizarla juntos.
- Limite la cantidad de horas que sus hijos pasan frente a la pantalla (del televisor, de la computadora o del teléfono celular) alentándolos a jugar activamente y a practicar deportes.
- Participe en actividades físicas con su hijo o su familia.
- Trabaje con sus hijos para desarrollar sus habilidades físicas de modo que se sientan seguros al probar nuevas actividades físicas.

Consejos para que su hijo se ponga en movimiento

- Apoye a sus hijos en sus actividades deportivas preguntándoles si se divertieron y disfrutaron participar, para que no solo se preocupen por el resultado del juego.
- Camine algunos pasos más por día al usar las escaleras cuando estén disponibles o estacionar un poco más lejos de la entrada.
- Elija libros o videos para sus hijos en los que los personajes demuestren que llevan una vida saludable.
- Planifique actividades físicas para el fin de semana en las que pueda participar toda la familia y puedan estar activos juntos.
- Pídale a sus hijos que realicen tareas en el hogar. Realizar tareas del hogar es una excelente forma de agregar un poco de actividad física a la rutina diaria. Haga que sus hijos lo ayuden a pasar la aspiradora, barrer o lavar los platos. O haga que junten las hojas, quiten la nieve con una pala o rieguen el pasto.

Nota: No es necesario realizar los 60 minutos de actividad física por día en el mismo momento, sino que pueden realizarse en sesiones de 10 minutos.

- Realice actividades divertidas y educativas en las que también muevan su cuerpo, por ejemplo, visitar zoológicos, museos y parques de diversión.
- Dé un paseo en bicicleta con su hijo o su familia regularmente.
- Salga a caminar con su familia después de cenar en lugar de mirar televisión.
- Tome una clase de danza con su familia.
- Defienda las políticas de salud con los sectores que toman decisiones importantes, como la Administración o la Junta Escolar. Visite el siguiente sitio en Internet para obtener ayuda para comenzar:
www.aahperd.org/naspe/advocacy/governmentRelations/toolkit.cfm.
- Fomente la actividad física en el programa de cuidado después de la escuela.