

## Cómo mantenerse saludable y activo en el hogar

No necesita una membresía en un gimnasio ni equipos de gimnasia costosos para ponerse en movimiento en su hogar. ¿Busca nuevas ideas para comenzar? Lea estos consejos útiles para iniciar a su familia en un estilo de vida más activo y saludable en el hogar.

1. Fomente la actividad física en lugar del entretenimiento mediante el uso de dispositivos con pantalla poniendo en práctica las actividades que se describen a continuación.
  - Establezca límites al uso de dispositivos con pantalla. Los niños que tienen límites de tiempo dedican aproximadamente tres horas menos por día al uso de dispositivos con pantalla que los niños que no los tienen.<sup>1</sup>
  - Si a su hijo le cuesta dedicar menos tiempo a los dispositivos con pantalla, permítale dedicar de 5 a 10 minutos más a su dispositivo favorito cuando permanece activo físicamente durante por lo menos 30 minutos. Permítale a su hijo “cobrarse” los minutos adicionales que acordó previamente en actividades con dispositivos con pantalla. Esto ayuda a que los niños aprendan a buscar un equilibrio entre la actividad física y los hábitos sedentarios. Muy pronto sus hijos se divertirán tanto al ganarse los minutos adicionales que la actividad física pasará a formar parte de su rutina diaria.
  - Quite la televisión de los dormitorios. El hecho de que la televisión esté en los dormitorios se ha relacionado con un aumento del tiempo que se dedica a mirar televisión y un aumento de la prevalencia de la obesidad.<sup>2</sup>
  - Identifique actividades que ayudarán a su familia a ponerse en movimiento en los momentos en que generalmente se sientan y miran televisión o juegan en la computadora.
  - Idee algunos métodos creativos para fomentar la actividad durante los comerciales de sus programas favoritos.
2. Estimule la actividad física de sus hijos con juegos y juguetes. Intente jugar con ellos a los juegos favoritos de su infancia. Las charadas, Simón dice, saltar la cuerda, el juego de la mancha y las escondidas son una forma divertida de mantenerse activo ¡gratis! ¿Prefiere las actividades deportivas? Tome una pelota y juegue a lanzar y atajar, embocar al aro o patear penales en su jardín. Si desea comprar un juego activo, considere adquirir juegos como el Twister o consolas de juegos que fomenten el movimiento.
3. Busque parques y centros de recreación locales en su vecindario para visitarlos o inscribirse en ellos.
4. Paseen al perro en familia. Si no tienen uno, simplemente den un paseo en familia.
5. Pruebe nuevos refrigerios y comidas saludables; haga que su familia consuma nuevos vegetales y frutas. Aliente a sus hijos a escoger nuevos vegetales o frutas para preparar y probar en familia.
6. Organice el transporte a las actividades físicas de sus hijos. Si las actividades se realizan cerca de su hogar, acompañe a sus hijos caminando o en bicicleta.
7. Aliente a sus hijos a realizar nuevas actividades físicas. Inscriblos en un campamento de verano o curso de parques y recreación para que puedan aprender nuevas actividades y juegos.
8. Participe en actividades físicas o deportes con sus hijos.
9. Sea un ejemplo para sus hijos con elecciones y comportamientos saludables. La actividad física diaria debe pasar a ser parte de un hábito saludable, como cepillarse los dientes.
10. Aprenda nuevas actividades físicas divertidas. Haga una lista de las actividades que les gustaría realizar a usted y su familia. Recuerde incorporar una variedad de actividades aeróbicas, de fuerza muscular, resistencia y flexibilidad. Una vez que realice una, táchela de la lista y pase a la siguiente.
11. Garantice una participación segura en las actividades al inscribirse en una clase de natación, de resucitación cardiopulmonar, de seguridad para andar en bicicleta, etc.

## Cómo mantenerse saludable y activo en el hogar

Comenzaré a fomentar la actividad física y la alimentación saludable en mi hogar al hacer lo siguiente:	Fecha de inicio	Fecha de finalización
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

**Recuerde:** Los niños y adolescentes necesitan realizar 60 minutos o más de actividad física por día (una combinación de actividad aeróbica de intensidad moderada, como caminar rápido, y actividad 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. Es necesario incorporar actividades de intensidad alta al menos tres días por semana. Los adultos deben realizar por lo menos 150 minutos de actividades aeróbicas de intensidad moderada por semana. Deben incluir actividades de fuerza muscular y resistencia por lo menos dos veces por semana.

Para obtener más información acerca de las pautas sobre actividad física, visite [www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html).

<sup>1</sup> Kaiser Family Foundation (2010). "Daily Media Use Among Children and Teens Up Dramatically From Five Years Ago". Extraído de <http://www.kff.org/entmedia/entmedia012010nr.cfm> el 2 de agosto de 2011.

<sup>2</sup> Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos) y Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) (2011). *Children's Food Environment State Indicator Report, 2011*. Extraído de <http://www.cdc.gov/obesity/downloads/ChildrensFoodEnvironment.pdf> el 2 de agosto de 2011.