

¡Muévase!

Esta información llega
a usted por cortesía de
Holtz Children's Hospital

CONSEJOS DE EJERCICIOS PARA NIÑOS



Haga ejercicios. ¡Es saludable y divertido!

Los niños que son activos tienden a ser más seguros de sí mismos, a tener una mayor sensación de bienestar y a experimentar una mejor salud. La única manera de ayudar a los niños a ser saludables y estar en forma, es alentándolos a que hagan actividades físicas desde pequeños. Eso quiere decir, que hay que reducir el tiempo que pasan frente al televisor o jugando juegos de videos, y lograr que ¡empiecen a moverse!

Consejos para criar a niños activos y con un corazón sano

¡Déles un buen ejemplo! Usted puede ayudar a sus hijos a desarrollar buenos hábitos de actividad física a una edad temprana. No se conforme con sentarse en su casa frente al televisor o la computadora, salga a caminar o lleve a sus hijos al parque.

Limite a menos de dos horas al día el tiempo que sus hijos pasan viendo televisión, películas, videos y juegos de computadora. Use un reloj de medir el tiempo de cocinar para medir las dos horas y que al sonar la alarma, le permita saber a sus hijos cuando “el tiempo se ha acabado.”

Planifique vacaciones y salidas familiares que incluyan caminar, nadar, escalar montes o pasear en bicicleta.

Asígnele a sus hijos tareas en el hogar que requieran un poco de esfuerzo físico, tales como rastrillar las hojas secas, fregar los pisos o botar la basura. Asegúrese que la cantidad de tareas que les asigne sea la correcta para su edad. Por ejemplo, un niño de 4 años no debería fregar un piso, pero puede ayudar a doblar la ropa lavada o a tender las camas.

Pregúntele a sus hijos qué deportes o actividades les gustan, y averigüe sobre las clases o los clubes que existen para este tipo de actividades. La mayoría de las escuelas y los centros comunitarios ofrecen actividades deportivas gratis o a bajo costo en las tardes o los fines de semana. Revise las sugerencias que aparecen en el calendario comunitario de su periódico local.

En caso de que sea seguro en su localidad, use la bicicleta como método de transporte en vez de manejar su carro, use las escaleras en vez de los ascensores o escaleras mecánicas, y estacione su carro un poco más lejos de lo usual, para que sus hijos y usted puedan caminar un poco más.

Cuando les compre regalos a sus hijos o miembros de su familia, escoja regalos que los puedan ayudar con sus actividades físicas – una cuerda de saltar, un “hula hoop”, un mini-trampolín, una raqueta de tenis, un bate, o hasta una membresía en la YMCA o el YWCA local.

Cuando sus hijos le digan “estamos aburridos,” sugiérales una actividad divertida que los haga moverse. Prenda la música y haga que ellos hagan un concurso de baile. Rételos a un concurso de brincos, o póngalos a contar cuantos pasos toma el caminar alrededor de su casa o apartamento; cualquier cosa para que los niños ¡se levanten y se muevan!



Holtz Children's
Hospital

UM/JACKSON MEMORIAL
MEDICAL CENTER

Algunas ideas para hacer que la actividad física forme parte de la vida de sus hijos:

Preescolar

Baile con sus niños Prenda la música y baile con sus hijos, brinque, agáchese y aplauda.

Salta el Río Coloque en el piso una cuerda de saltar, una toalla, o pinte una línea con tiza en el piso. Pretenda que la línea es el río, y rete a su hijo a saltar de un lado del río al otro. Podría poner el río más ancho, colocando dos toallas en vez de una, abriendo la toalla o pintando una línea más gruesa con la tiza.

El Juego del Espejo Pretenda que su hijo es un espejo y que tiene que seguir todos sus movimientos. Comience haciendo movimientos lentos que pueda hacer en el lugar donde esté, como por ejemplo, bajar o subir un brazo, mover la cabeza, o aplaudir. Aumente el número de movimientos y la rapidez con que los hace a medida que avanza el juego. Tórnense el papel de “espejo.”

La Carrera de Obstáculos Invite a sus hijos a que pretendan que están en una carrera de obstáculos en las olimpiadas. Cree pequeños obstáculos para que sus hijos salten sobre ellos (como una torre de libros) y sillas para que les pasen por debajo.

Escuela Primaria

La Aventura de la Moneda Convierta una caminata normal por el vecindario en una aventura. Tan pronto como usted y sus hijos salgan por la puerta de su casa, lance una moneda. Si cae cruz den vuelta hacia la izquierda, si cae cara den vuelta a la derecha, y continúen haciéndolo en cada esquina. ¡Nunca van a saber en donde van a terminar! Esta es una gran oportunidad para reírse con sus hijos y disfrutar un rato de conversación y exploración.

Obstáculos ¡Esta es una buena manera para ejercitarse y jugar!

- Caminar o brincar sobre una manguera colocada en zigzag en el jardín.
- Gatear por debajo de las sillas del jardín.
- Hacer equilibrio sobre una cuerda colocada en el piso.
- Caminar con una pelota entre las piernas.

Los obstáculos pueden ser contruidos con un mueble del jardín, una manguera, una cuerda, pelotas, globos de agua, cuerdas de saltar, aspersores (sprinklers) y hula hoops

El Reto de la Barras En el parque, haga que su hijo se suba a las barras y cuente el número de barras que puede pasar sin caerse. Practíqueno seguido para ver el número de barras que puede aumentar con la práctica.

Actividad sobre Ruedas Patinen o corran bicicleta juntos. Es mejor que lo hagan por caminos hechos en los parques especialmente para esas actividades, pero si necesitan pasar por calles o carreteras, asegúrese de que sus hijos sepan andar por las calles de manera segura y que también sepan hacer señales con los brazos. Sus hijos SIEMPRE deben usar casco cuando patinen o corran en bicicleta, y se recomienda también el uso de rodilleras y coderas.

Adolescentes

Inscríbanse en una carrera o caminata divertida. Pasen tiempo juntos entrenando para el evento.

Compre una membresía familiar en un gimnasio y hagan ejercicios juntos semanalmente.

Jueguen tenis o baloncesto. La mayoría de los parques tienen canchas de tenis y baloncesto que pueden ser usadas gratis.

Implemente una caminata familiar diaria antes o después de la cena. Asegúrese de caminar por calles bien iluminadas, por las aceras o por el lado de la carretera si hay tráfico.

Trabajen juntos en el patio rastrillando las hojas, plantando flores, y podando los árboles. Si no tiene su propio patio, apúntese como voluntario en un parque o jardín de su vecindario. No solamente su comunidad va a lucir mejor, sino que también la salud de su familia va a mejorar.

Fuentes: Americanheart.org, National Safety Council – Family Safety and Health Magazine, and MovingandLearning.com



Holtz Children's
Hospital

UM/JACKSON MEMORIAL
MEDICAL CENTER