

Los niños y la actividad física: Diviértanse y manténganse en forma

La energía de los niños parece no tener límite. Es importante para ellos usar mucha energía durante su actividad física. Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física moderada por día para tener una buena salud.

Pero muchos niños americanos no tienen tanta actividad. Con el aumento de la popularidad de las computadoras, los videojuegos y la televisión, los niños de hoy tienen cada vez menos actividad. El niño americano promedio pasa unas 24 horas por semana mirando televisión. ¡Son casi 3½ horas por día! El 43% de los adolescentes mira más de 2 horas de televisión por día.

Estar activos es importante para la salud de los niños. La actividad física:

- Ayuda al cuerpo a hacer un mejor uso de la insulina, lo cual reduce el riesgo de la diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 es llamada a menudo una diabetes “contraída en la vida adulta”, y ha aumentado más de un cuádruplo entre los niños.
- Quema el exceso de grasa corporal, manteniendo un peso saludable.
- Aumenta la circulación, ensanchando los vasos sanguíneos e incluso creando nuevos vasos sanguíneos, lo cual reduce el riesgo de ataques del corazón y de derrame cerebral cuando crezcan. De hecho el 40 por ciento de los niños de 5 a 8 años de edad presentan al menos un factor de riesgo de enfermedad del corazón – ¡factores de riesgo que hace 10 años atrás no se veían antes de los 30 años de edad!
- Fortalece los huesos y mejora la densidad de los huesos, reduciendo el riesgo de la osteoporosis más tarde.
- Ayuda a mantener sanas las articulaciones.
- Mejora la función de los pulmones así como la energía física y mental, aumentando la cantidad de oxígeno en la sangre.
- Reduce la presión sanguínea, un factor de riesgo importante que puede causar ataques al corazón, aneurismas, glaucoma, y el derrame cerebral.
- Ayuda a producir un sueño más restaurador y de mejor calidad.
- Mejora la coordinación y el equilibrio.
- Ayuda a los niños a desahogarse de manera segura.

El aumento de la actividad física y del ejercicio puede hacer mucho por la salud de su hijo/a por toda su vida (y también por la suya). Ahora es el mejor momento para construir el hábito de la actividad física

diaria. Sólo el 2 por ciento de los niños inactivos serán activos cuando sean adultos.

Involucre a toda la familia.

Si bien los expertos en ejercitación dicen que los periodos de 20 minutos o más de actividad continua producirán el máximo de beneficios para la salud, los niños pueden dividir esos 60 minutos en segmentos a partir de 10 minutos y aún así lograr beneficios para su salud. Por ejemplo, un niño puede caminar o ir en bicicleta a y desde la escuela, jugar a la lleva o saltar la cuerda durante los recreos y sacar a caminar el perro de la familia a la tarde. Asegúrese de introducir más actividad física en las vidas de sus niños implicando a toda la familia. Los padres tienen una gran influencia en sus niños. Si hijo/a probablemente adoptará los hábitos de ejercicios de usted, por lo tanto, si usted aumenta su nivel de actividad, su hijo/a también lo hará. Si toda la familia aumenta su actividad física, su hijo/a no sentirá que es el único.

Programe un tiempo para el ejercicio en familia. ¡Hágalo divertido! Hay un montón de actividades familiares que se sienten más como una diversión que como un trabajo.

- Salgan junto a andar en bicicleta
- Bailen
- Vayan a nadar durante el fin de semana
- Exploren un nuevo parque o calle secundaria, a pie o en bicicleta
- Jueguen al Frisbee, a los aros, o a atrapar cosas
- Jueguen a la lleva (corre que te pilló, a la roña, a la mancha, a la pinta), organicen un festival barrial de salto a la cuerda
- Salgan juntos a pasear el perro
- Salgan juntos a caminar en familia después de cena y antes de encender el televisor

Algunos consejos de seguridad importantes

- Un buen calzado deportivo protege las articulaciones y los huesos cuando se corre o salta.
- Asegúrese que sus niños lleven los equipos de protección para las actividades y deportes que elijan. Haga usar los cascos respectivos a los niños que practiquen ciclismo, patinaje sobre hielo, monopatín/patineta, esquí o tabla para nieve. Deje elegir a su hijo/a un estilo "cool", pero insista en que lleve puesto su casco con la mentonera abrochada cuando practiquen bicicleta, tabla, patín o patineta. Asegúrese de saber cómo ajustar el casco para lograr una máxima protección y enséñeselo a su hijo/a. Padres, den buen ejemplo de hábitos de seguridad usando ustedes mismos un casco

cuando participen en actividades de alto riesgo. ¿No le parece que su propio cráneo merece protección?

- Los especialistas en la prevención de heridas recomiendan que los patinadores también lleven almohadillas de protección en rodillas y codos, así como guantes protectores.
- La natación puede ser una maravillosa actividad física para toda la vida. Pero asegúrese que su hijo/a sepa nadar bien antes de alentarlos a nadar como ejercicio. Muchos parques locales, programas comunitarios de recreación y centros de gimnasia ofrecen clases de natación a bajo costo y becas para las familias de más bajos recursos.
- Para prevenir las lesiones graves de cerebro y columna, enseñe a sus hijos sobre los peligros de echarse un clavado o de zambullirse en aguas de profundidad desconocida, echándose al agua en piscinas domésticas y golpeando sus cabezas cuando se tiren desde trampolines. Los jóvenes adolescentes cuyo peso puede aumentar grandemente y cuyo centro de gravedad puede cambiar de un verano al otro están especialmente bajo riesgo de heridas causadas cuando se tiran al agua.

Implique a los niños en las decisiones de cambio

Puede que a sus hijos no les gusten los planes que usted hace sin dejarlos participar en la planificación. Pero, si ellos toman parte en la toma de decisiones, estarán más motivados para cambiar sus hábitos. Por ejemplo, pueden turnarse para elegir qué actividad hará cada día la familia. Pídale a cada uno de sus niños que haga una lista de actividades físicas que les gustaría hacer con usted. Coloque la lista en la puerta del refrigerador y márkelas una vez que las hayan hecho. Otra estrategia: pídale a los niños que hagan listas de actividades que puedan hacer por ellos mismos cuando se sientan aburridos y no sepan qué hacer.

Cuando usted y sus niños hablen sobre cómo aumentar su actividad física, piensen cuáles son los obstáculos y cómo solucionarlos. Estas barreras pueden ser tan fáciles de solucionar como comprar una cuerda de salto, y tan difíciles como encontrar un lugar para jugar en un complejo de apartamentos que no tenga un campo de juegos.

Considere los sentimientos de su hijo con respecto a la actividad física. Usted y sus hijos pueden cooperar para crear unas reglas de la casa sobre cómo tratarse entre ustedes cuando hagan juegos activos, y ser pacientes unos con otros. Algunos niños se sienten mejor una vez que hayan tenido algunas lecciones que les ayuden a dominar las destrezas más complejas, tales como la natación, el ciclismo o lanzar.

Puede que algunos niños estén demasiado auto-concientes sobre sus cuerpos y no se sientan cómodos cuando se muevan. Comprenda los sentimientos de su hijo/a. Pregúnteles qué actividades físicas les gustan y comience con éstas.

Para crear más tiempo para la actividad física, comience limitando el tiempo de televisión. Los expertos recomiendan establecer un "presupuesto" de televisión para los niños. . Algunas familias les piden a los niños que ganen el privilegio de mirar la televisión o de jugar videojuegos acumulando una cantidad determinadas de actividad física por cada media hora de programación.

Aumente gradualmente el nivel de actividad física de la familia. La actividad física debe ser un hábito para toda la vida. Pocos adultos o niños pueden mantener cambios súbitos y drásticos por un largo periodo de tiempo. Usted puede disminuir gradualmente la cantidad de televisión que sus hijos miran en el transcurso de unos pocos meses. Si una caminata de media hora después de la cena es demasiado larga y/o difícil, comience con 10 minutos y agregue 5 minutos cada semana o cada dos semanas. Mantenga un registro o calendario de lo que puede hacer, para ayudarse a estar al tanto del progreso. Desafíe a sus hijos a que vean cuántas nuevas actividades pueden agregar a sus listas; tengan como meta intentar algo nuevo una vez por semana.

Los programas y principios de acción de la Extensión Cooperativa de la UNH están de acuerdo con las leyes y regulaciones federales y estatales sobre la no discriminación basada en la edad, el color, la invalidez, el origen nacional, la raza, la religión, el sexo, la orientación sexual, o el estado de veterano.