

¡Familias Activas, Familias Saludables!

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

“Mente sana en cuerpo sano.”

Una de las mejores maneras de fomentar el crecimiento saludable de nuestros niños es mediante el establecimiento de un estilo de vida activo. Las investigaciones revelan que los niños que se ejercitan regularmente sufren menos problemas de salud física y emocional que los niños que llevan un estilo de vida pasivo, sedentario.

Se recomienda que los niños se ejerciten hasta el punto de sudoración, por lo menos una hora diaria. El ejercicio sirve de fuente de energía para realizar las tareas diarias, y ayuda a reducir el estrés. Además, provee oportunidades para compartir y disfrutar como familia.

Las costumbres, tanto las saludables como las perjudiciales a la salud, comienzan a formarse a temprana edad. Ningún momento es muy temprano, ni muy tarde, para desarrollar buenos hábitos de actividad física. Claro, “mientras antes, mejor”; mas “nunca es tarde si la dicha es buena.” Así que, comenzando hoy, “¡A correr se ha dicho!” He aquí algunas ideas para incluir al ejercicio en nuestra rutina diaria y en nuestras costumbres familiares.

Principios:

- **Sentar metas realistas** (ejercitarnos regularmente, no convertirnos en atletas profesionales).
- **Ofrecer recompensas** periódicamente, como motivación (un premio o un paseo deseado).
- **Hacer del tiempo del ejercicio un tiempo divertido** (poniendo música, variando el lugar, modificando la rutina).
- **Reducir el tiempo ocupado en actividades pasivas** (la televisión, la computadora, los juegos de video).

Prácticas:

- Incorporar la actividad física a los **quehaceres diarios** (caminar en lugar de ir en auto, tomar las escaleras en lugar del elevador).
- Participar en clases de **baile, artes marciales, o equipos deportivos**.
- Trotar con **mascotas** o empujando **carriola** de bebé.
- Tener **juguetes y materiales** de juego activo disponibles y accesibles en el hogar.
- Participar tanto **actividades de grupo** (juegos y deportes), como otras que se puedan realizar **a solas** (caminar, saltar cuerda).
- Incluir tanto ejercicios **aeróbicos** (correr, patinar, nadar, montar bicicleta), como aquellos que desarrollan **flexibilidad y fuerza** (gimnasia, yoga, levantar pesas).
- Hacer ejercicios mientras se ve la **televisión**, o durante los comerciales.
- Salir en **excursiones familiares** que envuelvan actividades físicas (montar bicicleta, caminatas en la naturaleza y en el vecindario, jugar en el parque).

Libros:

- *101 ejercicios de fútbol para niños de 7 a 11 años* (Malcolm Cook)
- *150 actividades: Juegos de estimulación para los más pequeños* (Silvia Dorance)
- *1000 juegos y deportes populares y tradicionales* (Pere Lavega Burgues)
- *Actividad física, deporte y salud* (José Devis)
- *Deportes: Abre los ojos y aprende* (Emma Nathan)
- *Diabetes y ejercicio físico* (Sheri R. Colberg)
- *Gimnasia divertida para niños: Estimula a tu hijo mediante ejercicios y juegos con movimiento* (Peter Walter)
- *Gimnasia rítmica deportiva: 1000 ejercicios y juegos* (Conxita Duran y Anna Peregot)

- *Gordito no significa saludable: Lo que toda madre Latina debe saber para criar niños más felices y saludables* (Claudia González y Lourdes Alcaniz)
- *Infancia y deporte* (M. Bonet Masso)
- *Iniciación deportiva y el deporte escolar* (Domingo Blázquez Sánchez)
- *Juegos para fomentar la actividad física en los niños: Deportes, fitness, danza, ejercicios* (Julia E. Sweet)
- *Juegos y ejercicios para estimular la psicomotricidad: Cómo fomentar en los niños una actitud positiva hacia el deporte* (Bettina Ried)
- *Salud, ejercicio y deporte* (Jurgen Weineck)