



Actividad
Física

La Asociación Americana del Corazón recomienda que los niños sanos de 2 años o más participen en una hora de actividad moderada a vigorosa cada día.

¿Por qué la actividad física es importante para mi hijo y mi familia?

- Para mantener un peso saludable.
- Para prevenir enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y accidentes cerebrovasculares.
- Para reducir la presión arterial.
- Para aumentar el nivel de energía.
- Para gestión del estrés.
- Los niños activos son más propensos a convertirse en adultos activos.
- Beneficios psicológicos: más autoconfianza y beneficios sociales.
- Para mayor esperanza y calidad de vida.

Mientras que una hora al día puede sonar como un pedazo grande de tiempo, hay muchas maneras de incorporar actividades en la rutina de su familia. Todo suma y si planeas con anticipación puedes lograr mucho.

Consejos para establecer metas

Estos son algunos consejos para establecer y lograr los objetivos del ejercicio:

- **Ser realista.** No decida si va a ganar el campeonato estatal de gimnasia si usted no sabes cómo hacer una pirueta. Comience con metas más pequeñas que le pueden ayudar a alcanzar un objetivo final.
- **Se específico.** "Vamos a hacer actividades familiares con más frecuencia," no es muy motivante porque no es muy específico y no hay nada en lo que trabajar. "Vamos a apartar 30 minutos cada tarde para ir a caminar con la familia," es una meta más específica y valiosa para establecer.
- **Seguimiento de su progreso.** Guarde un registro o utilice una aplicación para supervisar su camino hacia alcanzar su meta.
- **Cuéntele a todos.** Dígale a sus amigos o familiares, ellos le darán apoyo. Es más, usted odiara la idea de tener que admitir que se dio por vencido.
- **Imagínate tener éxito.** ¡Esta es la mejor recompensa de todos! Verse llegar a su objetivo es beneficioso para el resultado de sus esfuerzos.

Estos consejos para establecer metas pueden funcionar para metas individuales y familiares.

¿Qué pasa si mi hijo no está coordinado o tiene sobrepeso?

Todos los niños, incluso los menos coordinados, necesitan ser físicamente activos. La actividad puede ser particularmente útil para el bienestar físico y psicológico de los niños con un problema de peso. Comience con las actividades que pueden hacer y cómo vaya mejorando puede ampliar.

Aquí hay algunas ideas para las actividades familiares para empezar:

- **¡Disfrute del aire libre!** Programe un rato cada día para una actividad al aire libre con sus niños. Encuentre un sendero para caminar cerca de su casa o bicicleta para montar.
- **Entre a un equipo.** Anime a los niños a unirse a equipos escolares o a un club deportivo.
- **Programe el tiempo de juego de la familia.** Tome un paseo o juegue un juego familiar después de la cena cada noche. Haga que sea divertido para que todos puedan hacer ejercicio juntos. Elija actividades que requieran movimiento, como boliche, etiquetar, o mini-golf.
- **Elija juguetes sabiamente.** Dele a los niños juguetes que animan la actividad física, como pelotas, cometas para volar, patines, cuerdas para saltar y aros de hula.
- **Limite el tiempo de pantalla.** Los expertos advierten que una o dos horas de tiempo de pantalla al día debe ser el límite para los niños, pero algunos están registrando más del doble de esa cantidad. Ponga límites, mantenga la televisión y los medios electrónicos fuera de la habitación de su hijo, y limite el uso de computadoras a proyectos escolares.
- **Plantar un jardín.** El cuidado de las plantas da a sus hijos una razón para salir afuera cada día. Aprender a cultivar un jardín enseña el sistema alimenticio. La incorporación de la cosecha de sus alimentos ánima hábitos alimenticios y saludables.
- **Ser parte de la limpieza en la casa.** Recoja las hojas de los árboles, recoja la nieve y haga otros proyectos de mantenimiento de casa entre familia. Al final, su casa estará mejor y también la salud de su familia.
- **Sea un ejemplo.** Como padre puede ser un modelo para un estilo de vida activo.
- **Busque Ideas.** Prepare una lista de actividades que su familia pueda disfrutar y pruébelas.

Una Idea: También puede crear juegos que mejoran el estado físico usando elementos que ya tiene alrededor de la casa. Escoja pocas actividades cortas que su familia pueda disfrutar como saltos, sentadillas, pasos de cangrejo, etc. Luego asigne cada número en un dado a una actividad. Los niños pueden tomar turnos rodando los dados, luego toda la familia completará la actividad que corresponde con el número en los dados. Continúe con el juego durante el tiempo que desee.

Podría hacer la misma actividad pero con tarjetas de Uno. Asigne una actividad a cada color de las tarjetas y luego haga tantos movimientos para cada tarjeta dependiendo del número dibujado. Por ejemplo, si el rojo es “saltos” y usted escoge un rojo 10, entonces cada uno tendrá que hacer 10 saltos juntos. Sea creativo y busque sus propios juegos basados en lo que su familia disfruta.

Participación de padres/varones: Salga afuera con sus niños cada día y disfrute de un rato jugando juntos. Lance una pelota, ir a un parque, jugar a la etiqueta, etc

Recursos

Bannock

<http://www.pocatello.us/278/Parks-Recreation>

<http://www.visitpocatello.com/things-to-do/pages/recreation>

<https://www.bannockcounty.us/juvenile/probation/community-resources/sportsandrecreational/>

Bear Lake/ Rich

<http://www.bearlake.org/recreation>

<https://parksandrecreation.idaho.gov/find-an-activity>

Box Elder

https://www.activityreg.com/clientpage_t1.wcs

<http://www.brhd.org/images/BoxPAdirectory4.16.pdf>

Cache

http://www.loganutah.org/government/departments/parks_and_recreation/index.php

http://www.brhd.org/images/Health_Promotion_2015/CVcountysm-2.pdf

Caribou

<http://www.sodaspringsid.com/recreation/>

<http://www.caribourec.org/>

Franklin

<http://www.prestonidahorealestate.com/community.html>

Oneida

<http://www.maladidaho.org/recreation.html>