



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para obtener material adicional del Programa de Educación para la Familia de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y la redifusión multimedia del Programa de Educación para la Familia y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

EJERCICIO

CÓMO DISFRUTAR DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO

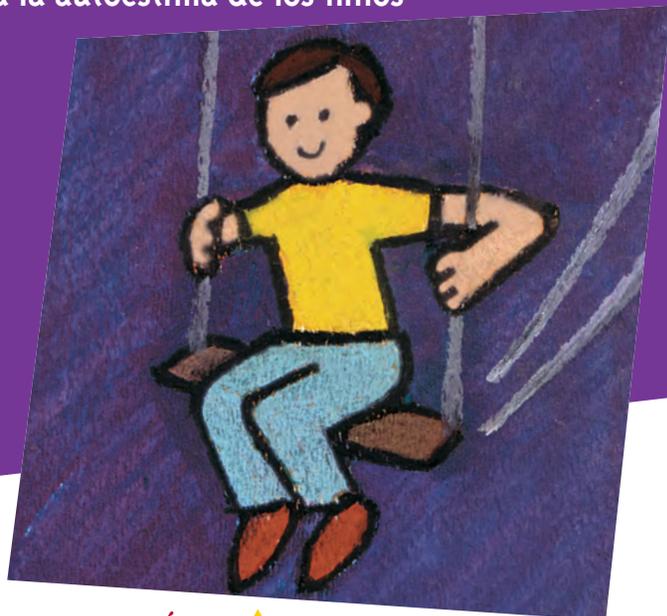


El ejercicio diario es uno de los factores clave para el bienestar físico, mental y emocional de un niño. Lamentablemente, los niños son cada vez menos activos y pasan más tiempo mirando televisión, jugando juegos de vídeo y usando la Internet. Sin embargo, si realiza elecciones inteligentes, puede asegurar que su familia desarrolle hábitos saludables para un estilo de vida activo.



Los beneficios de estar activo duran toda la vida, y abarcan desde huesos fuertes y una mayor fuerza muscular y resistencia hasta poder mantener un peso saludable. Además, ayuda a reducir el estrés y aumenta la autoestima de los niños y la confianza en sí mismos. El objetivo es mantener el buen estado físico a través de una variedad de actividades que son una parte divertida y natural de la vida de un niño. Los padres pueden ayudar mediante la enseñanza de la importancia del ejercicio, siendo modelos ellos mismos a través de sus estilos de vida y brindando distintas oportunidades de ejercicio.

Apoye a su escuela y comunidad local en las tareas de brindar más educación física, más parques y centros recreativos para los niños.



★ MODELO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA ★

Se recomienda que los niños de dos años y mayores participen en actividades de intensidad moderada durante 60 minutos diarios por lo menos e incluyan una actividad física intensa tres a cuatro veces por semana. Se debe enfocar en actividades que desarrollan la fortaleza, la resistencia y la flexibilidad.

EDAD DEL NIÑO	CAPACIDADES SEGÚN EL DESARROLLO	ACTIVIDADES SUGERIDAS
2-3 años	Muy interesados en explorar su mundo a través del juego activo	Juego sin estructura como correr, trepar, hamacarse, jugar en un arenero
4-5 años	Aumenta la coordinación y pueden participar de algunos juegos organizados	Pueden jugar con balones, aros, montar en bicicleta con rueditas de apoyo y disfrutar de las danzas y la gimnasia
6-12 años	Aprendizaje rápido de habilidades nuevas para los deportes individuales y de equipo	Deportes organizados y competitivos como el fútbol, actividades no competitivas como las danzas o el yoga

★ REDUCCIÓN DE LA INACTIVIDAD ★

Las investigaciones demuestran que la televisión, los juegos de vídeo, la Internet y hablar por teléfono reducen el tiempo que los niños pasan en juegos activos.

★ EL EXCESO DE TELEVISIÓN PUEDE SER DAÑINO

- Los niños pueden estar inactivos por horas y esto puede causar obesidad.
- Muchos programas no son adecuados para que los niños los vean o escuchen y pueden aumentar la agresión en los televidentes jóvenes e impresionables.
- Mirar televisión es una actividad pasiva, que reduce el tiempo de lectura o de juego creativo de los niños.
- Los niños pueden ser influenciados por las publicidades que promocionan juguetes inadecuados o alimentos no saludables.

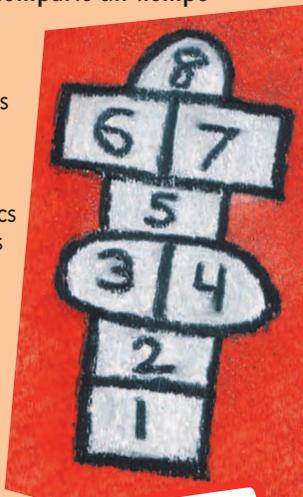
★ CÓMO LIMITAR EL TIEMPO QUE SU HIJO MIRA TV

- Elija cuidadosamente qué programas mira su hijo y aliéntelo a mirar los programas que son educativos.
- Haga que mirar la televisión sea una actividad de la familia en la que todos hablan y analizan el programa.
- Mantenga los televisores fuera de los cuartos de los niños. Colóquelos en lugares comunes de la casa donde usted pueda controlar su uso.
- Limite el tiempo de la televisión, de los juegos de vídeo y de la computadora a una hora por día para los niños de dos a cinco años de edad.

★ ACTIVIDADES FAMILIARES DIVERTIDAS Y LIBRES

Estar en buen estado físico no tiene que costar mucho dinero. Para ayudar a sus hijos a construir un estilo de vida saludable, planifique actividades físicas para el tiempo que la familia comparte. Se puede realizar la actividad física que se necesita mientras se comparte un tiempo valioso todos juntos como familia.

- Jugar a atrapar el balón o jugar al disco volador
- Jugar a la mancha o a las escondidas
- Bailar al compás de la música
- Participar de organizaciones comunitarias tales como las Ligas atléticas de la policía (Police Athletic League), los Clubes de niños y niñas (Boys and Girls Clubs) e YMCA, que ofrecen clases, ligas deportivas y actividades
- Hacer caminatas en la naturaleza
- Jugar en los recreos y parques de la zona
- Visitar una playa, lago o río
- Realizar actividades juntos como barrer hojas, aspirar o barrer los pisos
- Montar en bicicleta
- Llevar al perro a dar paseos



La buena nutrición y el ejercicio diario son una combinación ganadora.

★ DEPORTES

Los deportes son un excelente modo de estar activo y enseñan muchos valores importantes. Aliente a su hijo a participar de los deportes, pero no lo obligue. Encuentre aquello que le interese y apóyelo.

- Tenga en cuenta el tamaño, los intereses y las habilidades de su hijo.
- Preséntele a su hijo una variedad de actividades y experiencias nuevas.
- No comience con los deportes competitivos antes de los seis años de edad. Puede ser muy difícil para los niños pequeños seguir reglas, comprender el trabajo de equipo y perder.
- Asegúrese de que el pediatra le realice un examen físico minucioso a su hijo antes de que comience cualquier deporte.
- Establezca metas realistas tanto para usted como para su hijo. La mayoría de los niños no se convierten en atletas profesionales.
- Intente ir a los partidos o reuniones de su hijo para mostrar su apoyo.
- Conozca al entrenador de su hijo, o sea usted mismo un entrenador o asistente.
- Si su hijo no está interesado en los deportes de equipo, vea qué sucede con los deportes individuales como la natación o el tenis, o experimente con actividades no deportivas como las artes marciales o las danzas.



★ SEGURIDAD

- Realice ejercicios de elongación antes y después de ejercitarse para evitar los esguinces.
- Use siempre el equipo apropiado para las actividades físicas, por ejemplo cascos, protectores para los codos o rodillas, antiparras y almohadillas protectoras.
- Siga la regla de hablar / cantar: Si los niños están respirando muy agitadamente como para poder cantar pero pueden hablar, es probable que estén ejercitándose en el nivel de intensidad correcto.
- Enséñele a su hijo que debe dejar de realizar ejercicio si siente dolor, se siente débil, mareado o tiene náuseas.
- Colóquese pantalla solar a su hijo para las actividades al aire libre.
- En las actividades acuáticas, la supervisión debe ser constante y muy de cerca. Los niños pequeños pueden ahogarse en muy poca cantidad de agua.

★ LA OBESIDAD

El sobrepeso es un problema para muchos niños hoy en día, y puede producir problemas de salud en el futuro. La obesidad se define generalmente como un exceso de peso del 20% con respecto a otros niños de la misma edad. No se recomiendan las dietas intensivas, pero su pediatra puede ayudarle a desarrollar un plan saludable para perder peso.

CAUSAS DE LA OBESIDAD CÓMO PUEDE USTED AYUDAR A SU HIJO

Comer más calorías de las que se utilizan

Luego de las comidas, ofrezca a sus hijos frutas frescas en lugar de postres azucarados. Busque cómo crear muchas oportunidades de diversión para que sus hijos corran y tengan un juego activo.

Comer demasiadas comidas rápidas o chatarra (comida basura)

Prepare y sirva comidas bien equilibradas y bocadillos saludables. Evite las gaseosas y los alimentos con muchas calorías como los dulces, las galletitas y las papas fritas.

Comer entre las comidas

Quite todos los alimentos entre las comidas. Las comidas y los bocadillos deben tener un horario establecido. Ofrezcale a su hijo que tome agua.

Usar los alimentos para enfrentar las situaciones en lugar de expresar los sentimientos

Nunca use los alimentos como recompensa, castigo o soborno. Escuche a sus hijos y hable con ellos todos los días. Coman juntos como familia.

Padres que muestran un modelo de hábitos pobres de alimentación y no realizan ejercicio

Establezca las mismas reglas para los alimentos y hábitos de ejercicio para todos los miembros de la familia. Los niños copiarán lo que usted hace.

PARA APRENDER MÁS

LIBROS PARA NIÑOS

THE BERENSTAIN BEARS AND TOO MUCH TV

Stan & Jan Berenstain

TODDLEROBICS: ANIMAL FUN

Zita Newcome

THE BUSY BODY BOOK

Lizzy Rockwell

ORGANIZACIONES

HEALTHY CHILDREN www.healthychildren.org

KIDSHEALTH www.kidshealth.org