

# The Daily Parent

UN BOLETIN INFORMATIVO PARA PADRES QUE TRABAJAN

## ENSEÑE A SUS HIJOS MOVERSE— Para que se mantengan activos toda su vida

**P**arecería que los niños siempre se están moviendo: gatean, zigzaguean, saltan, corren, brincan o cabriolan. Cuesta creer que aún con todo lo que juegan y se mueven, a muchos niños les falta actividad física.

El Instituto de Medicina ha determinado que durante los últimos 30 años, el número de niños en edad preescolar (entre los dos y cinco años) que tienen exceso de peso ha aumentado en más del doble, y entre los niños de seis a once años, esa cifra se ha triplicado. Nueve millones de niños mayores de seis años son obesos o tienen exceso de peso. La obesidad entre los niños actualmente constituye una alarmante preocupación médica a nivel nacional.

Pueden existir muchas razones para explicar el sobrepeso en los niños. Las dos más importantes se traducen en “¿Qué están comiendo?” y “¿Qué están haciendo?” El no mantenerse lo suficientemente activo es una razón por la cual los niños pequeños tienen exceso de peso. Pero entonces, ¿qué cantidad de actividad física realmente necesitan los niños?

### ¿Qué cantidad de movimiento necesitan los niños?

La Asociación Nacional de Deportes y Educación Física tiene pautas que explican cómo los niños pueden mantenerse en el nivel de aptitud física que corresponde a su edad. También existen pautas para los bebés y los niños

que apenas comienzan a caminar, así como para los niños de edad preescolar y para los niños de edad escolar, que identifican el nivel de actividad física que resulta óptimo para su salud y desarrollo.

### ¿Qué cantidad de actividad les conviene a los bebés?

Usted puede preguntarse cuáles tipos de actividades físicas necesitan los niños. Cada tipo de actividad que usted realiza con su bebé es importante para su desarrollo general. Cada movimiento físico estimula la actividad cerebral, la cual a su vez tiene una importante función en el desarrollo cognoscitivo, emocional y social de su hijo.

Por ejemplo, los bebés o los niños que comienzan a caminar y que pasan mucho tiempo en andadores, corralitos, asientos para coche u otros espacios que restrinjan su movimiento no tienen las oportunidades que necesitan para explorar, aprender y desarrollarse. Un bebé o un niño que comienza a caminar que pasa *demasiado* tiempo sin moverse puede desarrollar la costumbre de no mantenerse físicamente activo.

A esta edad, los niños tienen que estar dando vueltas, gateando, caminando, parándose con la ayuda de las manos, explorando su medio ambiente, e interactuando con sus padres y otras personas. Recuerde, actividad simplemente significa hacer algo que no sea acostarse o mantenerse sin moverse.

It is recommended that every day, infants should:

Se recomienda que diariamente los bebés:

- Pasen tiempo con un responsable (padre o madre, abuela o abuelo, proveedor de servicios de cuidado de niños) que les involucre en actividades que impliquen movimiento. Esto incluye sostenerlos en brazos, mecerlos y llevarlos con uno de un lado a otro.
- Sean llevados a nuevos lugares, para que puedan explorar



## En este número

¿Qué cantidad de actividad les conviene a los niños que empiezan a caminar y a los niños de edad preescolar? .....	2
¿Qué cantidad de actividad para los niños de edad escolar? .....	2
Adultos y niños, activos juntos .....	2
Actividades que se pueden hacer con los niños .....	3
Para más información .....	4

diferentes habitaciones, salir afuera, pasear a pie o ver qué están haciendo otros niños o adultos.

- Se muevan hasta donde puedan sin restricciones. Conviene al niño pasar el menor tiempo posible en un asiento para coche, un andador, un corralito o cualquier otro lugar que les impida estirar las piernas, dar patadas, dar vueltas, y así sucesivamente.

## ¿Qué cantidad de actividad les conviene a los niños que empiezan a caminar y a los niños de edad preescolar?

Los niños que empiezan a caminar y los de edad preescolar ya son activos, ¿no es así? Ellos corren, saltan, tiran y patean. Aunque lo anterior es cierto, se les tiene que dar la oportunidad de hacer todo eso. Estas destrezas se desarrollan porque a los niños se les da tiempo y oportunidades. Son demasiados los niños a quienes no se les da suficiente tiempo para ser físicamente activos en su programa de cuidado de niños y en la escuela. Los niños más pequeños quieren ser activos – lograr que sean activos normalmente no constituye un problema.



### Se recomienda que diariamente los niños que comienzan a caminar y los de edad preescolar:

- Tengan actividades físicas estructuradas o programadas para los niños que comienzan a caminar, por lo menos 30 minutos; para los de edad preescolar, por lo menos una hora. Naturalmente, cuanto más, mejor. Y no tiene que ser una actividad continua. Podría realizarse sobre el curso del día, siempre y cuando sume 30 minutos o una hora.
- Participen durante todo el día en algún tipo de movimiento o actividad física, ya sea estructurada o de su propia creación. Excepto cuando duermen, no deberían pasar más de 60 minutos corridos sin que participen en alguna actividad.
- Contar con tiempo en la casa (o cualquier lugar bajo techo), como también al aire libre, para moverse y ejercitar sus músculos grandes. Esto incluye patear y tirar una pelota, subirse en los columpios en el patio de recreo, andar en bicicleta, saltar y cabriolar.

Es importante notar que los niños en un programa de cuidado de niños necesitan estar en un lugar donde el programa incluya suficiente actividad física apropiada a lo largo del día. Los padres deben preguntar sobre los tipos

de actividades físicas diarias programadas cuando buscan un proveedor de servicios de cuidado de niños.

## ¿Qué cantidad de actividad para los niños de edad escolar?

Los niños de edad escolar necesitan aún más actividad física que los niños que comienzan a caminar y los de edad preescolar. Conforme crecen sus cuerpos, necesitan más alimentos, más energía y más actividad. La actividad física debe formar parte de sus actividades cotidianas. No importa si las actividades son de tipo estructurado, como en el caso de las clases de educación física, o sin estructurar, como en el caso de rastrillar hojas, todo forma parte de lo que estos niños de edad escolar necesitan para mantenerse saludables y en buenas condiciones físicas. Aunque todo sistema escolar cuenta con un programa estructurado de educación física, eso no es suficiente. Algunas escuelas solamente ofrecen clases de educación física dos veces por semana. Típicamente el tiempo programado para jugar en el patio de recreo se limita a unos 15 o 20 minutos.

### Se recomienda que diariamente los niños de edad escolar deben:

- Tener por lo menos 30 minutos a una hora de actividad física, con 15 minutos de actividad vigorosa continua (clase de educación física, hora de recreo, deporte organizado o juego al aire libre).
- Recibir por lo menos una hora adicional de actividad física que no sea de tipo estructurado y que preferiblemente sea “divertido”, por ejemplo, construyendo torres, paseando al aire libre, participando en una “caza de tesoros” o jugando “corre que te pilló”.
- Recibir estímulos para mantenerse activos utilizando cualquier método que sea necesario para animarlos. Usted debe realizar muchas actividades con ellos.



## Adultos y niños, activos juntos

Los padres y las madres (y otros responsables del cuidado de los niños) son las personas de mayor influencia en la vida de los niños. Ser y mantenerse activo es un ejemplo excelente de una forma en que usted como padre o madre tendrá una gran influencia sobre los hábitos de salud física de su hijo. En su esfuerzo por asegurarse de que su hijo tenga suficiente actividad física, procure que sea un actividad familiar. La aptitud física no consiste solamente en hacer ejercicios formales, sino también en moverse y permanecer en movimiento durante cierto período de tiempo.

# The Daily Parent – ENSEÑE A SUS HIJOS MOVERSE

Todos podemos encontrar algo que nos gusta y que implica movernos, y esa es la clave para mantenerse activa por toda una vida.

Haga que el tiempo reservado para la familia sea una actividad fija en su día o semana, y asegúrese de incluir algo que requiera actividad física. Puede probar estas divertidas actividades familiares para mantener a todo el mundo en movimiento:




- Jugar a los bolos (bowling)
- Jugar al voleibol, a tirar y atrapar una pelota, al kickball, al tenis o cualquier otra actividad que sea divertida para

usted y para su familia; puede recibir clases juntos para aprender un nuevo deporte

- Celebrar un “día de agua” en el patio de atrás (¿cuándo fue la última vez que pasó corriendo por el agua de un rociador?)
- Pasear por el centro comercial, o ir a un carnaval o a un parque
- Hacer una excursión al campo
- Hacer concursos con el hula hoop
- Poner música y aprender un nuevo baile
- Llevar una pelota afuera, para simplemente jugar con ella

## ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN HACER CON LOS NIÑOS

*He aquí algunas sugerencias sobre cuáles actividades físicas son apropiadas para diferentes grupos de edades:*

BEBÉS	NIÑOS QUE COMIENZAN A CAMINAR/NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR	NIÑOS DE EDAD ESCOLAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostener en brazos, mecer</li> <li>• Llevar de un lugar a otro</li> <li>• Jugar al peekaboo</li> <li>• Jugar a tortitas</li> <li>• Llevar a pasear a pie</li> <li>• Llevar al patio de recreo para ver jugar a otros niños</li> <li>• Alternar su posición—colocar al bebé boca abajo y luego boca arriba</li> <li>• Participe en ejercicios “Para Mamá y para mí” (yoga, natación) o clases de música en centros de recreo comunitarios o lugares que ofrecen actividades para niños y familias</li> <li>• Cantar y bailar con su bebé</li> <li>• Proporcionar un espacio sin peligro para que los bebés exploren, gateen, y se paren con la ayuda de las manos</li> </ul> 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tocar música y moverse—marchando, saltando, girando</li> <li>• Jugar a Seguir al Rey</li> <li>• Ir al patio de recreo y supervisar a los niños mientras juegan</li> <li>• Correr en el parque</li> <li>• Pasear a pie por el centro comercial</li> <li>• Jugar con el agua—correr por los rociadores de agua en el jardín</li> <li>• Dejar que le ayuden a ‘ordenar’—a muchos niños de edad preescolar les encanta barrer, recoger cosas y ponerlas en la basura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailar</li> <li>• Andar en bicicleta o scooter</li> <li>• Hacer tareas por la casa o en el jardín (ordenar su cuarto, doblar la ropa lavada, lavar el coche, barrer, regar el pasto, rastrillar o recoger hojas, sacar el perro a pasear)</li> <li>• Caminar, hacer excursiones al campo</li> <li>• Jugar al voleibol, fútbol (soccer), natación, gimnasia, artes marciales, kickball</li> <li>• Jugar al aire libre o en el patio de recreo con amigos</li> <li>• Tirar el Frisbee, jugar con el hula hoop, patinar</li> </ul> 

## The Daily Parent – ENSEÑE A SUS HIJOS MOVERSE

Usted, como padre o madre, ya sabe que no es fácil encontrar tiempo para actividades físicas beneficiosas en su propia vida ajetreada. Pero nunca ha sido más importante, porque sus hijos necesitan ver que usted lo ve como importante (pero siempre divertido). Los hábitos que los niños adopten en las primeras etapas de la vida aparecerán más tarde en su vida. Cuanto más activo sea un niño en los primeros años de vida, tanto mayor la probabilidad de que sea activo como adulto.

Ser más activo requiere más planificación, pero insista en ello y encontrará que sus hijos serán más saludables, aprenderán a mostrar una preferencia por al menos una actividad, y usted puede encontrar que lo disfruta más de lo que había pensado.

### Para más información

- **Childhood Obesity in the United States: Facts and Figures, Fact Sheet**, septiembre de 2004. **The Institute of Medicine.** ([www.iom.edu](http://www.iom.edu))
- **Kidshealth.org**, [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org), proporciona información de salud, aprobada por médicos, con relación a sus hijos, desde el nacimiento hasta la adolescencia. Puede recibir más ideas sobre cómo puede aumentar la actividad de sus hijos (como también la suya propia).

- **Kidnetic.com**, [www.kidnetic.com/parents](http://www.kidnetic.com/parents), es un recurso sobre la crianza de niños saludables y contiene una sección especial exclusivamente para padres. Puede obtener datos sobre los niños y la actividad física, la alimentación saludable y autoestima.

- **American Academy of Pediatrics**, [www.aap.org](http://www.aap.org), tiene una sección para padres que incluye temas de salud de interés a los padres de niños de todas las edades. Como se trata de una organización integrada por unos 60.000 pediatras, no importa que usted esté buscando información general relacionada con la salud de su hijo o pautas más específicas relacionadas con un tema pediátrico, en este sitio probablemente encuentre lo que necesita.

**The Daily Parent es preparado por NACCRRA, la Red Nacional de Servicios de Referencias y Recursos sobre el Cuidado de Niños, con financiamiento proporcionado por la Fundación Citigroup, New York, New York © 2006 NACCRRA. SE RESERVAN TODOS LOS DERECHOS.**

