

Hoja informativa para **padres** **CRECIMIENTO SALUDABLE**



5 frutas y vegetales como mínimo • 2 horas o menos frente a una pantalla • 1 hora de actividad física • Prácticamente ninguna bebida azucarada



¿Lo sabía?

Cuando se realiza actividad física, se utiliza energía para mover el cuerpo.

La práctica diaria de ejercicios físicos durante una hora ayuda a tener un cuerpo sano y fuerte.

El inglés tiene más de 10,000 palabras para describir las actividades físicas.

Asegurese de que su hijo realice una hora diaria de actividad física como mínimo

Por actividad física se entiende cualquier movimiento corporal en el que se emplee energía. ¿Sabe lo que eso significa para usted y su familia? ¿Las opciones para incorporar los ejercicios físicos en su rutina diaria son innumerables!

La actividad física y su familia

La mayoría de los niños y adultos no se “mueven lo suficiente”, pero la actividad física es algo que tanto usted como su familia pueden disfrutar en forma individual o conjunta. Se recomienda que los niños hagan 60 minutos diarios de actividad física. Para los adultos se recomiendan 30 minutos diarios.

La actividad física diaria...

- mejora la salud del corazón,
- aumenta la capacidad de aprendizaje,
- ayuda a controlar el peso y prevenir las enfermedades crónicas,
- desarrolla y mantiene sanos los huesos, músculos y articulaciones,
- estimula nuestra energía y promueve el sueño profundo,
- disminuye la sensación de estrés y ansiedad,
- refuerza la autoestima y los sentimientos de felicidad.

Además de mejorar su salud, el ejercicio ayuda a que los niños desarrollen habilidades como...

- fijación y cumplimiento de metas,
- socialización,
- liderazgo,
- trabajo en equipo.

¿Le suena familiar? Seguramente desea todas estas cosas y más para sus hijos.

¿Está preparado para ayudarlos a mantenerse saludables?



Use HealthyQuest Delaware para encontrar más actividades físicas

Recurra a HealthyQuest Delaware, una herramienta de búsqueda en línea, para encontrar todo tipo de actividades para sus hijos que se lleven a cabo cerca de su casa o escuela.

Ingresa en <http://healthyquest.nemours.org>

Consejos para poner a su familia en movimiento

- Realicen actividades en grupo. Utilice la actividad física como un momento de unión familiar. Hable con sus hijos mientras pasea al perro o juega al baloncesto.
- Incorpore el ejercicio en las actividades que hace habitualmente. Estacione un poco más lejos cuando vaya de compras. Camine hasta el buzón para recoger la correspondencia en lugar de manejar. Tome las escaleras en vez del ascensor.
- ¡Hágalo divertido! Cuando la actividad física es agradable, ¡tanto usted como sus hijos QUERRÁN hacerla!
- Organice un grupo de padres en su barrio que acompañen a los niños hasta la escuela, a fin de que tengan la oportunidad de hacer ejercicio de un modo seguro, supervisado y en compañía.
- Prepare un lugar seguro dentro de la casa donde pueda hacer juegos activos sin problemas y, de este modo, ¡el mal tiempo no será una excusa para quedarse quietos!
- Busque la opción adecuada para sus hijos y familia. Averigüe cuáles son los deportes o actividades que sus hijos disfrutan e inscribálos en equipos o clases locales en los que puedan participar.
- Deje los artículos para deportes en el baúl, ¡así estarán listos para jugar en cualquier momento y lugar!
- Piense en movimiento. Camine mientras deletrea palabras o repasa para un examen.
- Convierta las metas de actividad física en un desafío familiar. En una tabla, anote los minutos que destina a la actividad física y péguela en la heladera.
- Aproveche las oportunidades de recreación y los parques que su ciudad le brinda. Muchas áreas patrocinan maratones no competitivos, excursiones, caminatas y ligas deportivas.
- Involucre a su familia en los quehaceres cotidianos o en las actividades de servicio comunitario que disfruten y los mantengan activos.
- Elija regalos diseñados para hacer deportes: zapatillas deportivas, pelotas, bates, patinetas.
- Fije un horario diario para hacer actividad física; por ejemplo, una hora después de la escuela para jugar béisbol en el jardín de la casa o una caminata en familia después de la cena.
- Planifique actividades divertidas en familia para los fines de semana. Proponga una excursión, jugar con el frisbee en el parque, visitar el zoológico o zambullirse en la piscina local.

Como puede ver, la actividad física no significa únicamente correr en una trotadora... puede formar parte de todo lo que hace. ¡Ponga a su familia en movimiento!