• Cuando elija regalos para sus hijos, busque cosas que los estimulen a ser activos tales como discos voladores, pelotas y volantines, o equipo de juegos al aire libre como columpios y deslizadores.

Déles un buen ejemplo: siempre que pueda camine en vez de ir en auto a las tiendas; use las escaleras en vez del ascensor, camine en las escaleras mecánicas en vez de quedarse parado.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

REVIEWED
January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service
website: www.http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multicultural communication

SPANISH
1 JULY 1996

Cómo hacer que los niños se muevan más

How to Get Your Children Moving

NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

Cómo hacer que los niños se muevan más

¿Cómo pasan el tiempo libre sus niños después de clases o en los fines de semana? ¿Juegan afuera o en el parque? ¿Practican deporte, andan en bicicleta o patinan con sus amigos, o pasan largas horas sentados frente a la televisión o juegos en la computadora?

• Lo mismo que les sucede a los adultos en Australia que están subiendo de peso, les está ocurriendo a los niños. De acuerdo a los estudios, hasta un tercio de los niños tienen un peso excesivo. El problema es que los niños pasados de peso se convierten en adultos obesos que tienen más riesgo de problemas de salud, tales como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y algunas formas de cáncer.

Una de las razones principales que hacen que los niños hoy en día sean más gordos que los niños de la generación anterior es que pasan menos tiempo en movimiento. Los niños australianos, por ejemplo, ahora ven televisión un promedio de 20 a 30 horas por semana. Ni siquiera tienen necesidad de moverse para cambiar de canal ya que pueden usar el control remoto en vez de pararse. Tampoco tienen necesidad de pararse y prepararse algo que comer, sino que pueden ordenar por teléfono que les lleven una pizza a la casa.

En un esfuerzo por ahorrar tiempo y hacer nuestras vidas más cómodas, tanto los adultos como los niños usan ahora más y más dispositivos y servicios que reducen la actividad física. Los ascensores, escaleras mecánicas y puertas del garaje que se abren apretando un botón son muy útiles, pero usarlos significa que pasamos menos tiempo moviéndonos.

Es por eso que es importante incitar a los niños a ser activos. Además de prevenir los problemas de exceso de peso, la actividad física les ayuda a desarrollar buena coordinación y a tener más resistencia. También les ayuda a disminuir las sensaciones de estrés que son comunes durante la adolescencia. Las siguientes son algunas maneras de mantener a sus niños en movimiento:

• Limite el tiempo que pasan sentados frente a la televisión. Los niños que ven menos televisión son generalmente más aptos físicamente que los demás niños.

• Si la escuela está a una distancia que sea posible caminar, haga que vayan a pie en vez de llevarlos en auto. Caminar a la escuela junto con sus hijos también le da a usted tiempo para hablar con ellos.

• Convierta el caminar en parte de la recreación familiar: llévelos a explorar las zonas de tierras silvestres (el "bush" australiano), hagan paseos a pie en el parque o en la playa. Utilice estas oportunidades para ayudar a los niños a aprender lo relacionado con su medio circundante. Si usted convierte el caminar y otras actividades al aire libre en un hábito familiar, hay más probabilidades de que los niños continúen siendo activos a medida que crecen y se hacen mayores.

• Organice salidas familiares que incluyan caminar tales como visitas al zoológico o a un museo.

• Inste a sus niños a participar en un deporte, pero si a ellos no les gusta practicar deportes, ayúdelos a encontrar otras actividades que disfruten, tales como la natación, el baile, la defensa personal, gimnasia o yoga.