



Buen estado físico de la familia (Family Fitness)

Educación para pacientes y familias

¿Cuál es la clave para ser una familia activa?

La diversión es la clave para ayudar a su familia a volverse más activa. Los niños participan en actividad física porque la disfrutan. Entonces – ¡hágala divertida! Que sus actividades sean sencillas y no competitivas. Usted es el modelo de su familia para que ellos sean activos.

¿Cómo puedo ser el modelo para mi familia?

Usted puede ser el modelo de actividad física para su familia, si hace de la actividad física su meta.

- Saque un momento todos los días para practicar alguna actividad.
- Haga que toda la familia participe en juegos y en otras actividades físicas.
- En las reuniones de familia y en las fiestas, programe actividades físicas.
- Si usted participa, lo más probable es que su niño también quiera participar.

¿Cómo puede la actividad física ayudar a mi niño y a mi familia?

La actividad física le ayuda a su niño porque:

- Aumenta la fuerza muscular
- Ayuda a formar huesos fuertes
- Mejora la salud del corazón
- Ayuda a mantener un peso corporal saludable
- Ayuda a desarrollar habilidades deportivas
- Desarrolla habilidades sociales y la autoestima
- Reduce el estrés
- Promueve la unión familiar
- Crea hábitos para toda la vida por mantener buen estado físico

¿Por qué los niños son ahora menos activos y qué puedo hacer sobre eso?

Frecuentemente los niños tienen más barreras que les impiden ser activos. Este cuadro enumera algunas de esas barreras, y algunas cosas que usted puede hacer para ayudar.

Barrera	Lo que usted puede hacer
<ul style="list-style-type: none"> • TV, computadoras y juegos de video evitan que los niños estén en movimiento y jueguen activamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Limite el tiempo frente a la pantalla a 1 hora por día.
<ul style="list-style-type: none"> • Las familias viven muy ocupadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incluya, por lo menos, una hora de juego activo diario en el programa de su niño.
<ul style="list-style-type: none"> • Los vecindarios tienen calles muy congestionadas y no tienen aceras • Los parques de juegos no son seguros. • Pasamos más tiempo en el carro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participe en actividades comunitarias que promuevan la seguridad del niño. • Cuando el tiempo lo permita, camine a lugares cercanos, en vez de ir en el carro.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud. En el Children's Healthcare of Atlanta, teléfono 404.250.kids (5437), usted encontrará una enfermera consejera pediátrica las 24 horas del día.

Buen estado físico de la familia, continuación

¿Cuál debería ser el objetivo de actividad física para mi familia?

Cada uno de sus familiares necesita una hora diaria de actividad física. Si en la actualidad usted no es activo, empiece con 10-15 minutos de actividad suave, y todos los días aumente lenta y progresivamente hasta alcanzar una hora de ejercicio moderado a vigoroso.

¿Cuáles son algunas de las actividades que puedo practicar con mi familia?

Una idea es organizar “juegos para matar el aburrimiento”. Este es un juego que le puede ayudar a la familia a sentirse más energética. Esto es lo que hay que hacer:

- Haga una lista de unas 15 actividades divertidas que se puedan hacer adentro o afuera de la casa, y que ustedes, como familia, puedan hacer durante unos 10 minutos.
- Escriba cada actividad en un papelito.
- Ponga los papelitos en una caja de zapatos, decorada y marcada como “juegos para matar el aburrimiento”.
- Cuando llegue el momento de hacer una actividad en familia, pídale a alguno de ellos que saque un papelito, y ¡diviértanse todos!

A continuación algunos “juegos para matar el aburrimiento” para empezar:

- Patear un balón
- Carrera de relevos
- Jugar con una bola de playa o a no dejar caer un globo
- Jugar baloncesto
- Jugar a las escondidas
- Jugar a la lleva o jugar “corre que te alcanzo”
- Jugar al tingo, tingo, tango o a “la pelota caliente”
- Bailar todos en línea
- Buscar el tesoro
- Saltar la cuerda
- Boxear con la sombra
- Jugar hockey con una escoba y bola de trapo

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud. En el Children's Healthcare of Atlanta, teléfono 404.250.kids (5437), usted encontrará una enfermera consejera pediátrica las 24 horas del día.