

Aliente a su hijo a estar físicamente activo

(Encourage Your Child to Be Physically Active)

La juventud de hoy en día es menos activa y tiene más sobrepeso que cualquier generación anterior.

¿Sabía usted?

Los niños promedio pasan alrededor de 3 horas por día mirando televisión.

- Solamente la mitad de los niños y adolescentes, de entre 12 y 21 años de edad, realizan ejercicio regularmente.
- Más del 15% de todos los niños en edad escolar se consideran obesos o con sobrepeso.
- Los adolescentes con sobrepeso tienen un 70% de probabilidades de ser adultos obesos o con sobrepeso.
- El ochenta y cinco por ciento de los niños diagnosticados con diabetes tipo 2 son obesos o tienen sobrepeso.
- La apnea del sueño ocurre en aproximadamente el 7% de los niños que son obesos.

Ponga a toda la familia en movimiento

Dado que la participación en todos los tipos de actividad física disminuye drásticamente a medida que el niño crece y avanza en la escuela, es importante que la actividad física sea una parte regular de la vida familiar. Los estudios han demostrado que es mucho más probable que los estilos de vida que se aprenden de niño se conserven en una persona en su adultez. Si los deportes y las actividades físicas son una prioridad familiar, proporcionarán a los niños y a los padres una base sólida para toda una vida de salud.

Los beneficios de la actividad física

Si bien el ejercicio es fundamental para la salud y el bienestar de los niños, muchos de ellos no valoran o no comprenden totalmente todos los beneficios de salud emocionales y físicos de la actividad física.

Los beneficios de la actividad física incluyen:

Beneficios para el cuerpo

Beneficios para el cuerpo

- Desarrolla y mantiene huesos, articulaciones y músculos sanos.
- Controla el peso y la grasa corporal.
- Mejora la apariencia.
- Aumenta la fuerza, la resistencia y la flexibilidad muscular.
- Mejora la capacidad para dormirse rápidamente y dormir bien.
- Disminuye el riesgo de diabetes, presión arterial alta y enfermedades cardíacas en el futuro.
- Desarrolla y mejora las habilidades atléticas.

Beneficios mentales

- Aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- Los deportes organizados fomentan el trabajo en equipo y la amistad.
- Eleva la autoestima.
- Disminuye la ansiedad, la tensión y la depresión.

Cómo empezar

Los padres pueden desempeñar una función clave en ayudar a que sus hijos sean más activos físicamente.

A continuación se incluyen 11 maneras de comenzar:

1. Hable con su pediatra. Su pediatra puede ayudar a su hijo a comprender por qué es importante la actividad física. Su pediatra también puede sugerir un deporte o una actividad que sea la mejor para su hijo.
2. Encuentre una actividad divertida. Ayude a su hijo a encontrar un deporte que le guste. Cuanto más disfrute de la actividad, será más probable que continúe realizándola. Haga que participe toda la familia. Es una excelente manera de pasar tiempo juntos.
3. Elija una actividad que sea apropiada desde el punto de vista del desarrollo. Por ejemplo, un niño de 7 u 8 años de edad no está preparado para levantar pesas ni para una carrera de 3 millas, pero el fútbol, andar en bicicleta o nadar son todas actividades apropiadas.
4. Planifique de antemano. Asegúrese de que su hijo tenga una hora y un lugar convenientes para realizar ejercicio.
5. Proporcione un entorno seguro. Asegúrese de que el equipo de su hijo y el lugar elegido para el deporte o la actividad sean seguros. Asegúrese de que la ropa de su hijo sea cómoda y adecuada.
6. Proporcione juguetes activos. Los niños pequeños necesitan especialmente tener un fácil acceso a pelotas, cuerdas para saltar y otros juguetes activos.
7. Dé el ejemplo. Es más probable que los niños que ven habitualmente a sus padres disfrutando del deporte y la actividad física también ellos lo disfruten.
8. Juegue con su hijo. Ayúdelo a aprender un deporte nuevo.
9. Apague el televisor. Limite la televisión y el uso de la computadora. American Academy of Pediatrics recomienda no más de 1 a 2 horas de tiempo total frente a una pantalla, incluida la televisión, los videos y las computadoras, por día. Utilice el tiempo libre para realizar más actividades físicas.
10. Haga tiempo para el ejercicio. Algunos niños están tan sobrecargados de actividades con las tareas, las lecciones de música y otras actividades planificadas que no tienen tiempo para realizar ejercicio.

11. No exagere. Cuando su hijo esté listo para comenzar, recuerde decirle que escuche a su cuerpo. El ejercicio y la actividad física no deben causar dolor. Si esto ocurre, su hijo debe tomárselo con más calma y probar una actividad menos enérgica. Al igual que con cualquier actividad, es importante no exagerar. Si el peso de su hijo disminuye por debajo de un promedio, nivel aceptable, o si el ejercicio comienza a interferir con la escuela o con otras actividades, hable con su pediatra.

Recuerde

Existe una fuerte relación entre la obesidad infantil y el peso para toda la vida y los problemas médicos relacionados. El ejercicio junto con una dieta balanceada proporciona la base para una vida activa y saludable. Una de las cosas más importantes que pueden hacer los padres es fomentar hábitos saludables en sus hijos en las etapas iniciales de la vida. No es demasiado tarde para comenzar. Pregúntele a su pediatra sobre herramientas para una vida actual saludable.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

