



**ALL ABOUT CHILDREN PEDIATRIC PARTNERS,  
PC**

**Teléfono: 610-372-9222 Fax: 610-372-9222**

**Dirección de correo electrónico: [info@aacpp.com](mailto:info@aacpp.com)**

**Website: [www.aacpp.com](http://www.aacpp.com)**

***¿QUÉ APRENDERÁN LOS NIÑOS DE USTED HOY?***

***ALGUNAS OPCIONES PARA OPTIMIZAR EL ESTADO FÍSICO***

**Los hechos**

- Uno de cada cuatro niños estadounidenses tiene sobrepeso.
- Uno de cada dos niños es inactivo.
- Los niños que hacen ejercicio y mantienen un peso saludable tienen más probabilidades de:
  - ser felices/sentirse menos deprimidos;
  - sentirse más conformes consigo mismos;
  - evitar esguinces y distensiones musculares;
  - exhibir una imagen propia más fuerte;
  - sentirse orgullosos/más seguros de sí;
  - tener mayor fortaleza en los huesos, los pulmones y el corazón;
  - tener menos estrés;
  - tener la presión arterial más baja;
  - ser flexibles;
  - dormir mejor;

**¿De qué manera puede ayudar usted?**

- Asuma una actitud positiva.
- Participe en el plan para bajar de peso de su hijo.
- Demuestre a los niños que ser activo es divertido.
- Participe usted también en actividades físicas.
- Sirva como modelo a seguir.
- Pida a los niños que hagan las tareas del hogar con usted.
- Entrene o asista a un equipo deportivo infantil.
- Elogie a los niños que eligen actividades físicas.
- Limite los tiempos que pasen "con los medios audiovisuales".
- Proponga alternativas activas a los juegos de computadora.
- Haga hincapié en el éxito.
- Adopte una carretera, sendero o parque como actividad familiar.
- Incluya ejercicios en los planes de fin de semana.
- Planee actividades que impliquen caminar.
- Invite a los amigos y a otros familiares a participar.
- Estacione tan lejos como le resulte posible y seguro de su lugar de destino y camine.
- Compre juguetes y regalos que promuevan la actividad física, como pelotas, juegos activos, cintas aeróbicas, equipo deportivo.
- Busque maneras divertidas y físicamente activas de celebrar ocasiones especiales, como una excursión a pie y un picnic para un cumpleaños.
  - Planee un evento de actividad física cada semana para toda la familia: una larga caminata, jugar bolos, un juego con pelota, un viaje al zoológico.

## Opciones para la actividad física

- Todo aquello que quema calorías le sirve para mantenerse en forma.
  - Limpie ventanas, trapee pisos, pase la aspiradora.
  - Trapee pisos, saque la basura, refriegue/encere los pisos.
  - Cargue las cosas del supermercado, haga la cama, corra los muebles.
  - Saque a pasear al perro, haga trámites a pie, saque la basura.
  - Barra el piso, el patio, la galería; corte el césped.
  - Rastrille las hojas secas, quite las malezas del jardín, plante plantas.
  - Lave/encere el auto, lustre zapatos, limpie el cuarto.
  - Haga un muñeco de nieve, saque la nieve con la pala.
  - ¡Cantel!
  - Use las escaleras en lugar de los elevadores.
  - Vaya caminando hasta la escuela.
- Actividades al aire libre
  - Remonte un barrilete, ande en bicicleta, en patineta, salte a la soga.
  - Juegue al hockey, al fútbol, al básquet, al fútbol americano.
  - Corra en una pista, trote, haga marcha rápida, patine.
  - Haga de bastonero, participe en la competencia de jalar de la soga, juegue al tenis.
  - Practique golpeando una pelota contra una pared de ladrillos o cemento.
  - Practique con el "Hackey Sack".
  - Participe en actividades extracurriculares.

- Actividades en interiores
  - Ejercicios de fuerza de brazos, flexiones en la barra horizontal, salto de rana, lagartijas, abdominales;
  - "Jumping jacks" [saltar abriendo y cerrando ambas piernas en forma alternada], saltar, saltar en un pie.
  - Yoga, aeróbica, entrenamiento con pesas.
  - Camine/suba y baje las escaleras rápidamente.
  - Baile: invente sus propios pasos o siga una cinta.
  - Juegue al ping-pong.

## Cosas importantes para registrar

- El objetivo es divertirse y mantenerse físicamente en forma
- **La seguridad** incluye el **estiramiento, un calentamiento, una vuelta a la calma**; beba mucha **agua**; **vaya incrementando gradualmente la intensidad** de sus actividades especiales; **use un casco** cuando salga a andar en bicicleta, a patinar y toda vez que su cuerpo está sobre algo en movimiento; **y conozca sus límites.**
- Fíjese como meta hacer una actividad especial todos los días, durante al menos 35 minutos. Haga de las actividades diarias un hábito. Lleve un registro o diario de su progreso.

## Colección de sitios web, videos de ejercicios y danza

- <http://kidshealth.org> [www.fitnessandkids.com](http://www.fitnessandkids.com)  
[www.exerciseforkids.com](http://www.exerciseforkids.com) [www.centralhome.com](http://www.centralhome.com)
- En los sitios web antes citados pueden encontrarse videos de ejercicios y baile para niños y adolescentes.