

# Cómo desarrollar el hábito de la actividad física

Como padres, a nuestros hijos, les inculcamos buenos hábitos desde pequeños: a lavarse los dientes, a abrocharse el cinturón de seguridad del auto, a elegir comida sana. La actividad física es otro hábito importante que debemos transmitirles, lograr que ésta sea un hábito automático al punto de que sientan que no están del todo “bien” a menos que hayan hecho alguna actividad. Si sus hijos creen que ir a jugar afuera significa sacar el juego de video de bolsillo y jugar en el patio, tal vez sea hora de preguntarse qué hábitos son los que están adquiriendo.

## Haga de la actividad algo habitual

Con sus expectativas les transmite a sus hijos un mensaje contundente. Alégrese de las actividades que sus hijos hacen y hágalos saber que usted espera que ellos quieran estar en movimiento, ya tengan dos años o dieciséis, sean niñas o niños, buenos para los deportes o no.

## Reconozca la individualidad de cada niño

No todos lograrán llegar a un alto nivel de destreza. No todos quieren ser parte de un equipo. Pero todos sí pueden encontrar una actividad física que disfruten hacer y practicar de manera habitual. Incluso los niños con discapacidades. Ayude a su hijo a descubrir cuáles son las actividades que le interesan teniendo en cuenta sus capacidades.

## Expresé su aprobación

Un estímulo constructivo fomenta el buen desarrollo del niño, por eso felicítelo por hacer actividad. Ayúdelo a darse cuenta de lo bien que se siente cuando el cuerpo está en movimiento. No tiene que ser el más rápido ni lanzar la pelota lo más lejos. Haga, más bien, hincapié en el esfuerzo y el progreso del niño. Acepte la acción y el ruido que acompaña toda actividad física. Si no puede permitir este nivel de actividad dentro de la casa, asegúrese de darles la oportunidad de correr afuera o en un gimnasio.

## Juegue con ellos.

Si usted hace actividades con sus hijos, éstas serán mucho más divertidas para ellos. Si su hijo está aprendiendo a caminar, juegue a las escondidas con él; si tiene un hijo en edad preescolar, juegue con él a tirar la pelota; con su hijo de ocho años lleve a pasear al perro y si su hijo es adolescente, juegue con él cesto. Otra opción es participar en familia en algún deporte, como los bolos o el karate. O planifique unas vacaciones en familia llena de actividades con caminatas y natación. Al compartir estos momentos divertidos con sus hijos, les demuestra qué tan importante es la actividad física para usted y al mismo tiempo enriquece el vínculo familiar.

## Facilite la actividad

No es necesario para fomentar el ejercicio físico inscribir a sus hijos en una actividad deportiva todos los días de la semana. De hecho, en la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños más pequeños, el juego libre es mucho más adecuado y por lo

general querrán estar en movimiento. Sin embargo, no puede contar con que sus hijos más grandes vayan a hacer suficiente actividad física en la escuela, especialmente si van en autobús o en auto. Éstas son algunas ideas para desarrollar el hábito del ejercicio en los niños:

- **Proporcione un lugar adecuado:** haga lugar en su casa para que sus hijos puedan jugar activamente en un espacio seguro. Vaya regularmente al parque, la pista de patinaje o a la piscina de su barrio.
- **Hágase tiempo:** Déjese tiempo sin programar para poder jugar libremente con sus hijos. Limite el tiempo que pasan frente a la televisión, la computadora o los juegos de video. Si no es posible dedicar un tiempo prolongado para hacer actividad física, dedique períodos de diez minutos varias veces al día.
- **Tenga material deportivo:** material sencillo, de bajo costo como pelotas, cuerdas de saltar, frisbees que estimulan el juego activo. Un camino de obstáculos, preparado con cajas, aros y tablas también puede estimular la actividad física a través del juego. Asegúrese de tener la protección adecuada que requieren las actividades que realizan (casco para bicicleta, rodilleras para hockey, etc.). Si cuenta con pocos recursos, elija un deporte como el fútbol, para el que se necesita pocos materiales.
- **Enséñeles habilidades desde pequeños:** déles la oportunidad de aprender y practicar destrezas básicas como correr, saltar, trepar, lanzar y atrapar la pelota, andar en bicicleta, nadar y patinar. Cuando crezcan pueden sentirse avergonzados si los demás ya saben hacerlo.
- **Proporcione vigilancia:** cuando usted no está con ellos mientras realizan alguna actividad, asegúrese de que estén en un lugar seguro. Hable con otros padres y organicen turnarse para cuidar y supervisar a los niños cuando van al parque o cuando caminan a la escuela.

## Haga ejercicio usted también

Su ejemplo vale más que mil palabras. Muéstrela a su hijo la importancia de la actividad física buscando oportunidades de realizar alguna actividad usted también. Suba las escaleras en vez de tomar el ascensor, estacione al final del estacionamiento y camine, haga ejercicio en el piso durante los anuncios televisivos, levántese y haga ejercicios de estiramiento cuando está en la computadora. Si lo ven ir a caminar con un amigo, tomar clases de yoga o ir a bailar, aprenderán que a los adultos también les gusta estar en movimiento.

## Diviértase

A todos nos resulta más fácil seguir haciendo alguna actividad si es divertida. Si encuentra que una actividad no es la adecuada, siga buscando hasta encontrar alguna que sea la ideal para usted y su familia. Les está enseñando para toda la vida la importancia del hábito de la actividad física.

*de Betsy Mann*

# Building Active Habits

As parents, we teach children healthy habits while they are young, habits like brushing their teeth, buckling up in the car and choosing healthy food. Daily physical activity is another habit that we want to become so automatic that children won't feel quite "right" unless they've done it. If your children think that going to play outdoors means taking their pocket video game out on the porch, it may be time to rethink the habits they're forming.

## Expect activity

Your expectations send powerful messages. Welcome children's activity and let them know that you expect them to like to move, whether they are two or sixteen years old, girls or boys, talented at sports or not.

## Honour individuality

Not everyone can develop a high level of skill. Not everyone wants to be part of a team. But everyone can find a physical activity they enjoy and can practise on a regular basis. That includes children with disabilities. Help your children discover activities that suit their abilities and interests.

## Show your approval

Children thrive on positive feedback so give them lots of encouragement for being active. Help them notice how good they feel when they move their body. They don't have to run the fastest or throw the farthest; emphasize their effort and progress instead. Be accepting of the action and noise that comes with physical activity. If you can't allow it indoors, make sure that children get opportunities to run around outdoors or in a gym.

## Get involved

Your involvement will make activities more fun for children. Play hide-and-seek with your toddler, throw the ball back and forth with your preschooler, walk the dog with your eight year old, shoot baskets with your teenager. You might decide to take up a sport, like bowling or karate, as a family. Or plan an active family vacation around hiking and swimming. By sharing these fun times with your children, you demonstrate the importance you put on activity at the same time that you strengthen family ties.

## Make it easy to be active

You don't have to enroll your children in a course every day of the week to encourage activity. In fact, in the case of young children, free play is more in tune with

their stage of development and they will usually choose to move. However, you cannot count on your older children getting enough physical activity in school, especially if they take the bus or get a ride. Here are some ways you can help children build active habits:

- **Provide suitable space** - Make a safe space in your home where children can play actively. Go often to the park, local rink and swimming pool.
- **Make time** - Leave some time unscheduled so there's room for free, unstructured play. Limit screen time (television, computer, video games). If you can't find a long block of time for physical activity, look for a few ten-minute periods each day.
- **Provide equipment** - Simple, low-cost equipment—balls, skipping ropes, frisbees, etc.—will stimulate active play. An obstacle course, built with boxes, hoops and boards, can also get children moving in different ways. Make sure you supply the necessary protective gear (bike helmet, hockey pads, etc.) for whatever activity they are doing. If your budget is limited, choose a sport, like soccer, which requires minimal equipment.
- **Teach skills** - At a young age, give your children opportunities to learn and practise basic skills like running, jumping, climbing, throwing, catching, biking, swimming and skating. They might be too embarrassed to learn when they're older if everyone else already knows how.
- **Provide supervision** - When you're not doing the activity with your children, you want to be sure they are safe. Get together with other parents to see if you can take turns supervising at the park or walking to school.

## Be active yourself

Your example speaks more loudly to children than your words. Show them your commitment to fitness by finding opportunities to be active: take the stairs instead of the elevator, park at the end of the parking lot and walk back, do floor exercises during TV commercials, get up and stretch at the computer. They'll understand that adults like to move too when they see you go for a walk with a friend, take a yoga class or make a date to go dancing.

## Have fun

Everyone finds it easier to keep doing something when it's fun. If one activity doesn't work, try another till you find something that suits you and your family. You're building active habits that will last a lifetime.

*by Betsy Mann*