



Better
Kid Care
Program

LOS PADRES CUENTAN

CONSEJOS PRACTICOS PARA LOS PADRES DE FAMILIA



Una Familia En Buena Condición Física

El estar físicamente activos juntos es algo muy bueno para usted y para sus niños. El ejercicio les puede ayudar no sólo a tener un cuerpo fuerte y saludable, pero también puede ayudarle a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes, cáncer del colon, y la alta presión sanguínea. También les dará la oportunidad de divertirse mucho juntos.

El caminar regularmente es una buena forma de mantenerse activos juntos. Caminen al rededor de su vecindario. A los niños les encanta ver el cambio en las estaciones del año. Ya que a los niños les gusta detenerse con frecuencia para ver las cosas, no espere que van a ir muy lejos o que mantendrán un paso marcado. Si usted prefiere hacer un poco más de ejercicio con un paso más fuerte, saque las bicicletas, los triciclos, scooters, o las patinetas y deje que los niños las usen mientras usted camina. Ya que ellos irán más rápido, usted deberá apresurar más su paso o trotar un poco también. Esto les permitirá a todos ejercitarse al máximo.

También reserve tiempo para jugar deportes juntos:

juegue con una pelota, al baloncesto, o al tenis con su niño. A los niños les encanta recibir mucha atención durante este tipo de juegos. Vayan a nadar juntos. Hay una madre soltera que decidió hacer una tradición de ir a nadar con sus hijos todos los sábados por la tarde. Como resultado, ella se dió cuenta de que las peleas entre sus cuatro niños se redujeron, y que después de nadar todos estaban más relajados y felices.

Trabajen juntos para hacer las tareas domésticas.

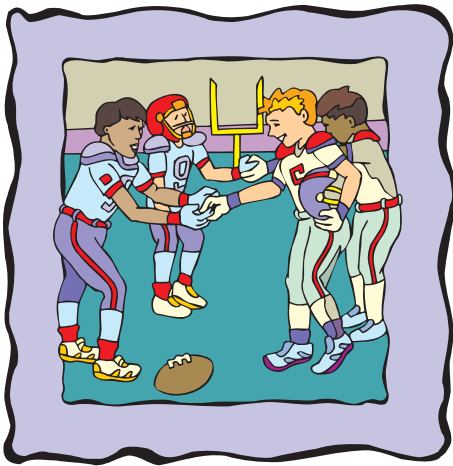
Pídale a todos que corran y que guarden todas las cosas lo más rápido que puedan en quince minutos. No sólo estará la casa más limpia, pero todos habrán hecho un poco de ejercicio.

No se conviertan en vegetales sentados en el sofá toda la

noche. Límite la televisión, los videos, los juegos de video y los juegos de la computadora. El comer y merendar en frente de la televisión es doblemente dañino porque causa que las personas coman demás y que sean mucho menos activas.



¿Cuándo son buenos los deportes organizados para mi niño?



Los deportes organizados pueden ser una buena elección para mantener a los niños en buena forma física. Los deportes les pueden ayudar a los niños a tener un cuerpo fuerte y saludable, pero asegúrese de elegir algo apropiado para su niño. Los niños preescolares son demasiado pequeños para los deportes organizados. Ellos se disgustan si pierden y también pueden aburrirse fácilmente, distraerse, y hasta interrumpir todo con una rabieta. La edad de ocho años es buena para comenzar los deportes organizados. A esta edad los niños están listos para aprender de los consejos de su entrenador y a jugar como equipo. Busque un programa de deportes donde hayan actitudes positivas. A muchos niños les encantan los deportes al principio, pero luego se alejan debido a que hay padres o entrenadores que son demasiado críticos y competitivos. Ayúdele a los niños a enfocarse en mejorar sus destrezas y en divertirse en lugar de pensar sólo en ganar.

Todos los padres sueñan con que sus hijos serán estrellas atléticas — especialmente en los Estados Unidos, donde los atletas son héroes y modelos de conducta. Por supuesto, muy pocas personas tienen las cualidades

únicas necesarias para convertirse en super estrellas atléticas. Pero con esfuerzo, la mayoría de las personas pueden desarrollar destrezas en por lo menos uno o más deportes. Permita que su niño se concentre en un deporte a la vez, para que tenga tiempo para hacer otras actividades con la familia.

Es muy fácil involucrarse en demasiadas cosas y dejar poco tiempo para relajarse junto con la familia. Insista en que la familia tiene que comer junta. Si un deporte le quita demasiado tiempo para pasar con la familia, considere otro tipo de deporte. Los niños necesitan tener tiempo estructurado en el cual puedan jugar sólo y con sus amigos.

Si usted mantiene una actitud positiva y el compromiso del tiempo bajo control, los deportes pueden ser una parte importante en la vida de sus niños.



Los niños necesitan a sus madres y a sus padres, no a entrenadores.

Comparta su pasión por su deporte favorito con sus niños — ya sea el hockey, el béisbol, el baloncesto, o el tenis. Resista la tentación de convertirse en el entrenador de su niño. El jugar juntos como compañeros y el simplemente divertirse juntos podrá crear memorias agradables y fomentar el amor mutuo por los deportes. Los niños se mantendrán interesados por más tiempo y disfrutarán más de la actividad si es más divertida y no tanto educativa. El ponerse demasiado serio con los deportes podría hacer que los niños lleguen a detestar el mismo deporte que usted desea que ellos amen.

MERIENDAS SALUDABLES

Los niños necesitan merendar para tener la energía que necesitan. Tomar buenas decisiones en cuanto a las meriendas es importante. Traten de no comer o merendar en frente de la televisión. Coman sentados a la mesa. De esta forma los niños no comerán más de lo que sus cuerpos necesitan, porque estarán menos distraídos y podrán estar más receptivos a las señales que sus cuerpos les envíen.

La hora de las meriendas es un buen momento para incorporar más frutas y vegetales en la dieta de sus niños. Corte vegetales frescos y sívalos con un aderezo para ensalada o con un dip. Ofréscales las frutas de la temporada. Las mejores bebidas son la leche y el agua. Las bebidas con mucha azúcar tales como los refrescos gaseosos y los jugos sólo tienen “calorías vacías” que llenan, pero que no suministran ningunos nutrientes. Enseñarle a los niños a comer meriendas saludables les ayudará a tener buenos hábitos alimenticios para tener una vida saludable.



Pennsylvania Pathways

Professional Development
for Child Caregivers

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Pathways.

This publication is available in alternative media on request.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of its work force.

Developed by the Penn State Better Kid Care Program

253 Easterly Parkway, State College, PA 16801 • Phone: 1-800-452-9108 • Website: betterkidcare.psu.edu.

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director, Lyn Horning, Program Associate

Developed by Sheila Milnes