



Todos los miembros de la familia necesitan hacer ejercicio, entonces, ¿por qué no probar las siguientes divertidas maneras de que todos se mantengan en forma? Los niños estarán entusiasmados de ejercitarse cuando el ejercicio es parte de una actividad familiar.

Séan deportivos

Traten de nadar, ir de excursión, montar en bicicleta, montar a caballo, jugar bolos, bailar, jugar al tenis, y patinar en línea. Mientras que al principio sus niños necesitarán de su ayuda, el tiempo que usted pase ayudándoles a desarrollar estas destrezas valdrá la pena a medida que ellos se vuelven más proficientes. Una familia muy lista opta por jugar tenis juntos y llevan consigo muchas pelotas de tenis a la pista. Los niños golpean y van tras las pelotas mientras los adultos disfrutan de jugar lo más que pueden. Estas actividades serán muy divertidas y saludables para todos, y sus niños desarrollarán músculos fuertes y ganarán destrezas que prodrán utilizar por el resto de sus vidas.

Únase a sus niños en sus deportes

Si sus niños participan en algún deporte organizado, tome el tiempo para practicar con ellos. Hay una madre que va con regularidad a las practicas de fútbol de sus niños y patea la pelota mientras ellos practican. De este modo los niños hacen su práctica y su madre se ejercita. Así todos se divierten juntos.

Jueguen juegos todos juntos

Traten un juego de fútbol. Esto trabaja de maravilla aun con los niños más chicos si juegan con una pelota bastante grande. Es posible que los niños pequeños necesiten ayuda para saber hacia dónde deben correr. Prueben los juegos viejos tales como rayuela y saltar la cuerda. Traten una carrera de familia. Jueguen al "Frisbee" o a atrapar una pelota. El badminton o el bólibol también pueden ser muy divertidos, especialmente si usan un globo para jugar al badminton o una pelota playera para el vólibol. Estos juegos no tienen que ser competitivos – sólo relájense y disfruten de jugar juntos.

Los bebés también necesitan el ejercicio

Mientras que los bebés aun no están listos para correr y saltar, ellos también tienen sus propias necesidades para el ejercicio. ¿Qué debe usted estar haciendo para ejercitar a su bebé? Déle a su bebé diez minutos al día para que esté boca abajo. A los bebés se les debe acostar sobre su espalda para reducir el riesgo del síndrome de muerte de cuna repentina (Sudden Infant Death Syndrome). Pero esto significa que muchos bebés no pasan tiempo sobre sus barriguitas. Por eso es recomendable que se les permita pasar tiempo en esta posición para que desarrollen los músculos de su cuello y de sus hombros. Muchos bebés que no están acostumbrados a estar en esta posición lloran cuando se les pone así. Usted puede hacer que este tiempo sea más divertido para el bebé jugando con él o ella. Pero si el niño necesita un descanso, trate de nuevo un poco más tarde. Pero continúe ayudándole a su bebé a fortalecer esos músculos tan importantes.

Para los bebés más grandecitos, permítales alcanzar objetos por sí mismos. Si una pelota rueda fuera de su alcance, anime al niño a ir a buscar, en vez de dársela usted. Jueguen juegos y use los juguetes para animar a los bebés a gatear y a moverse parándose sostenidos con los muebles y tratando de caminar. Los juguetes los tientan a usar estas destrezas, dándoles la práctica que necesita. Recuerde, ¡haga que todo sea divertido!





Los quehaceres domésticos son un gran ejercicio

Es bueno que los niños ayuden con las quehaceres domésticos. Muchas de estas tareas son activas: rastrillar hojas, palear nieve, y trabajar en el jardín son todos muy buen ejercicio. Otras tareas que son buenas para los niños incluyen ayudar a cargar las provisiones y ayudar a lavar el coche. Ponga música y bailen mientras hacen estas labores domésticas, así serán más divertidas y todos tendrán suficiente ejercicio.

La actividad física tiene muchos beneficios para los niños. Con el ejercicio los niños comen y duermen mejor, y muchos especialistas en el desarrollo infantil aseguran que los niños se comportan mejor cuando hacen suficiente ejercicio. El mantenerse en buena condición física le ayudará a los niños a desarrollar un buen concepto de sí mismos. La actividad física también puede reducir el estrés. Además, les puede ayudar a lidiar con las presiones normales de su crecimiento, al igual que con cualquier otro estresante inusual que se les presente. Y lo mejor de todo es que de este modo usted los encamina a llevar una vida sana y saludable.

Trucos para hacer más ejercicio

Los padres de niños pequeños enfrentan mayores retos en hacer más ejercicio que los padres de niños más grandes. Los niños pequeños necesitan una mayor supervisión y cuentan con menos destrezas independientes. Pero hay algunos trucos que les pueden ayudar a éstos padres a hacer más ejercicio mientras sus niños se divierten. Lleven a sus niños al parque con sus triciclos o bicicletas y hagan un circuito alrededor del parque, con los niños en sus bicicletas y usted caminando. Si su niño es demasiado chico usted tendrá que ir más despacio, péguale un palo de escoba a la parte trasera de la bicicleta y empuje al niño con el palo. Así, usted hace ejercicio y el niño se divierte llendo tan rápido como los niños más grandes. Pero si sus niños ya manejan sus bicicletas sin su ayuda, ¿es posible que usted se quede sin aliento tratando de seguirles el paso!

La natación también es un gran ejercicio para los niños, pero cuando están muy chicos usted deberá supervisarlos cuidadosamente en todo momento, lo cual indica que a usted le será difícil nadar para hacer su propio ejercicio. Pero mientras se mantiene cerca de sus pequeños nadadores, usted puede correr en el agua. El agua tiene una mayor resistencia que el aire y hace que el ejercicio sea más efectivo.

Es fácil simplemente sentarse en un banco en el parque mientras sus niños juegan, pero si usted se levanta y juega con ellos, no sólo será más divertido, pero usted se llenará de energía para llevar a cabo el resto de sus labores. También es fácil sentirse agotada cuando se tienen niños pequeños, pero entre más ejercicio usted haga, mayor será su energía. El ejercicio ayuda a manejar el estrés, y sabemos que ser padre puede ser muy estresante. De modo que ayude a sus niños y ayúdese a usted misma a sentirse mejor encontrando maneras de incorporar el ejercicio en su vida diaria y de familia.



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Office of Child Development.

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, Assistant Director of Programs