

## Ejercicio: Cómo hacer actividad en familia - [Exercise: Get Active as a Family]



### ¿Cómo pueden empezar a estar activos juntos?

Cuando la familia participa en actividades físicas juntos, los niños aprenden que ser activo es divertido y les hace sentir bien. Los padres ocupados pueden combinar el tiempo en familia con el tiempo de ejercicio.

Para empezar, pruebe estas sugerencias:

- Como familia, elaboren una lista de actividades que les gustaría hacer juntos.
- Asegúrese de que las actividades sean cosas que todos puedan hacer y disfrutar.
- Mantenga un registro de la actividad física de la familia.
- Trate de planear una o dos actividades familiares a la semana. Para más ideas, consulte las siguientes sugerencias.
- Una vez al mes, planifique algo especial que implique actividad física, como una visita al zoológico, un día de caminata o acampar.

- Use una mochila segura, un cochecito para bebés o un remolque para bicicleta, para que los niños más pequeños puedan ser incluidos en las actividades familiares.

### Caminatas

Salir a caminar puede ser la cosa más fácil que pueden hacer juntos.

- Comience con caminatas cortas que todos en la familia puedan hacer. Añada más distancia poco a poco. Los niños más pequeños pueden montar en bicicleta o en triciclo. Si los pequeños se cansan, les puede jalar en un vagón para niños.
- Haga una búsqueda del tesoro para evitar que los niños se aburran en una caminata. Tenga en mente una lista de "tesoros" que puedan encontrar, como una hoja roja, una casa azul, un perro negro o una placa de otro estado.
- Consiga podómetros para todos, y trabaje en aumentar el número de pasos que da en sus paseos familiares. Vea si los miembros de la familia pueden usar el podómetro durante todo el día, y mantenga un registro del total de los pasos de todos. Los adultos deben fijar como meta alcanzar los 10,000 pasos al día. Los niños de 6 a 12 años de edad necesitan más pasos: las niñas al menos 12,000 y los niños al menos 15,000.
- Inscríbase como familia a una carrera/caminata informal. Si el evento es de caridad, dé un paseo en familia por su vecindario para recolectar donaciones.

### Actividades al aire libre

Salga al aire libre con la familia y pruebe algunas de estas ideas.

- Monte en bicicleta.

- Únase a sus hijos en juegos como al avión, a las correteadas, a saltar la cuerda y a las escondidas.
- Participe en deportes para la familia, como el esquí, el patinaje, la natación y el tenis.
- Juegue diariamente un juego de básquetbol con la familia en la entrada de la cochera o en una zona de juegos.
- Juegue golf en miniatura o golf de disco volador.
- Vuele un papalote (cometa) o lance un frisbee.
- Organice una carrera de obstáculos divertida en el sótano, en la cochera o en el cuarto de huéspedes.
- Vaya a un gimnasio o a un centro comunitario local.

### **Establezca algunas reglas**

- Fije un límite de horas de televisión cada día.
- Establezca límites para los juegos de computadora y el uso de Internet (las tareas escolares no cuentan).
- No use la comida como una recompensa para alcanzar las metas de la actividad.
- Haga de la actividad física una prioridad. No deje que se interpongan cosas en el tiempo de actividad de la familia.

### **Actividades en interiores**

Aun si el clima es malo pueden estar activos en el hogar.

- Organice una noche de baile con la familia. Cree un nuevo baile o una rutina de ejercicios para su canción favorita. Elija una canción nueva cada semana.
- Vaya al centro comercial y cuente cuántas vueltas puede caminar en familia.
- Haga un concurso de hula hula.