

## Ejercitar con sus hijos genera un bienestar duradero

Por Natalie McGill

Como padre, el vínculo que se genera entre usted y sus hijos es especial. Ya sea que esté buscando nuevas maneras de desarrollar o afianzar ese vínculo, ejercitar con sus hijos es una forma divertida de que la familia esté más unida. Además, preparará a sus hijos para una vida de hábitos saludables.

Los padres pueden convertirse en ejemplos de comportamientos de actividad física saludable ejercitando con sus hijos, señala Charlotte Pratt, PhD, dietista registrada, nutricionista y científica de salud en el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Además, según indica Pratt, los padres que ejercitan con sus hijos pueden controlar más de cerca sus habilidades motoras, el equilibrio y ver qué tan bien se desenvuelven en los juegos.

"También es muy agradable hacer cosas juntos como familia," dice Pratt.

"Algunos estudios han demostrado que los niños físicamente activos son más propensos a desarrollar comportamientos saludables, como no fumar."

Algunos de los beneficios para la salud cuando usted y sus hijos se ejercitan juntos incluyen una mejor resistencia cardiovascular, reducción de la presión sanguínea y

menor riesgo de sufrir obesidad. Pratt afirma que aproximadamente el 17 por ciento de los niños y adolescentes estadounidenses, casi 12 millones, sufren de sobrepeso u obesidad. Sin embargo, los padres

también pueden ver un aumento en la confianza de sus hijos, dice Pratt.

Según Pratt, "los niños ven a sus padres y cuidadores como modelos a seguir. Jugar y mantenerse activo con ellos los ayuda a aumentar su autoestima y confianza."

Según recomienda el Instituto, si usted es un padre a quien le interesa involucrar a sus hijos en la actividad física, considere armar un calendario de actividades para la familia que incluya todas las formas en que usted y sus hijos pueden incluir el ejercicio en la rutina diaria de todos. Para obtener los mayores beneficios, los niños de 6 años de edad o más deben ejercitarse por lo menos una hora al día, de acuerdo con las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses (Physical Activity Guidelines for Americans).

"No tienen que ser actividades de 60 minutos de una sola vez," afirma Pratt. "Pueden ser actividades de media hora cada una. Los padres pueden hacer esto con sus hijos cinco días a la semana."



>> Para obtener más consejos sobre ejercicios para usted y sus hijos, visite [visit www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

En el caso de las actividades al aire libre, lleve a sus hijos a dar un paseo a pie o en bicicleta juntos por el barrio, jueguen al baloncesto o practiquen natación, dice Pratt. Incluso realizar tareas de jardinería, limpiar la nieve y trabajar en el patio pueden ser maneras de entrar en movimiento mientras se disfruta del aire fresco.

El Instituto también recomienda motivar a sus hijos mediante competencias seguras y divertidas para que realicen actividades físicas. Organice competencias para ver quién retira la mayor cantidad de malezas o quién encesta más triples. Usted y sus hijos pueden formar equipo con otras personas para realizar actividad física.

"Otras actividades al aire libre incluyen organizar partidos de fútbol con los vecinos y partidos de baloncesto donde los padres y cuidadores pueden participar con los niños," dice Pratt.

Asegúrese de que se puedan realizar otros tipos de actividad en interiores cuando estar al aire libre no sea una posibilidad. Las opciones incluyen subir escaleras, practicar ciclismo en interiores o recorrer un centro comercial.

Su hogar ofrece muchas actividades para ponerse en movimiento juntos. Salte a la soga dentro de su casa o juegue al ping pong con sus hijos. Organice un baile con sus hijos o limpien escuchando música. Ponga a prueba su creatividad y jueguen una partida de bolos bajo techo, prepare una búsqueda del tesoro o una carrera de obstáculos con muebles.



### Cómo mantener la seguridad mientras practica actividad física con sus hijos

Si bien realizar actividad física con sus hijos suele ser una ventaja, puede convertirse en un problema si no está preparado para hacerlo de manera segura.

Es importante usar el equipo correcto para la actividad a realizar. Asegúrese de usar el calzado adecuado con las plantillas adecuadas, recomienda Pratt. Y cuando ande en bicicleta con sus hijos, asegúrese no solo de que todos usen cascos sino de asegurarlos adecuadamente.

"Para realmente evitar lesiones cuando salga de excursión, por ejemplo, en lugares escarpados, puede utilizar bastones de marcha," dice Pratt.

Antes de realizar una actividad, evalúe todos los riesgos para usted y sus hijos y tome las precauciones pertinentes. Estas pueden incluir usar repelente de insectos cuando se realizan actividades al aire libre o mantener los productos químicos y herramientas cortantes lejos de los niños cuando se realicen tareas de jardinería.

Pratt también señala que es importante que tanto usted como sus hijos se mantengan hidratados mientras hacen ejercicios.

