

¡Continuamos!

Aquí les dejo el Paso 2 para padres ¡A Moverse!

¡A Moverse! Padres en Acción.

Paso 2: Haz de la Actividad Física parte de tu rutina Familiar.

La mejor forma de incrementar la actividad física en la vida de tu familia es que tu mismo participes. Las actividades deben ser divertidas y diseñadas de modo que todo el grupo familiar las pueda realizar. Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física al día, pero no tiene que ser realizada en una sola sesión. Caminatas cortas, juegos, el paseo del perro - itodo se suma y se acumula! - Haz de la actividad física un proyecto en que toda la familia disfrute unida.



Estimula a todos a pensar en cosas divertidas que nos alejen del sofá, la televisión, y la pantalla del computador.

Define Objetivos

Establece metas que la familia pueda lograr. La familia también se puede unir a la actividad y plantear las metas juntos. En las primeras semanas puede que no alcancen todas las metas, pero si se es persistente, la actividad física formará parte de la rutina de tu familia.

Tip: Las metas específicas son más efectivas que las generales. “ejercitar más” es una idea genial, pero “Caminar por 30 minutos” es más específico y fácil de lograr.

Prográmalo, haz una agenda

La mejor forma de comenzar es *programar* el tiempo para realizar la actividad física. Identifica, guiándote por la semana pasada, los momentos propicios de 30 minutos aproximadamente, para caminar, hacer algún deporte o

algún juego activo. Elige según hora y día de la semana en que la mayor cantidad de miembros de la familia puedan formar parte de la actividad.

Personaliza un calendario

HaZ tu programación en un calendario y colócalo en el refrigerador de forma que toda la familia pueda ver y monitorear el proceso. Recuerda que las actividades cortas también se suman y cuentan.

Se Flexible

Si se presenta alguna situación que impida realizar la actividad, no la canceles, reprogramala. Encuentra otro momento para la actividad de forma que se recupere el tiempo perdido.

Compártelo

Para mantener la continuidad de la actividad comparte las nuevas actividades, ideas y herramientas con los amigos, vecinos y personas relacionadas. Invítalos a unirse y *¡a ponerse en movimiento también!*



Ideas para empezar

Existen incontables formas de que la familia entera disfrute de actividades físicas.

- Nadar, jugar pelota, jugar al hula-hoop, bailar, saltar la cuerda, realizar competencias de resistencia, video juegos de baile. No necesariamente debe practicarse un deporte ¡sólo haZ que tu familia se mueva!
- SaCar de paseo al perro, dar una vuelta en bici, competencia por las escaleras, ir a un parque o plaza y dejar que los niños estén al aire libre y jueguen un rato.
- Celebra las ocasiones especiales - cumpleaños, aniversarios - con algo activo, como una excursión, un juego de fútbol o voleyball, o simplemente jugando con un frisbee en el parque.
- Involucra a toda la familia en las actividades de la casa, la limpieza, el jardín, etc.
- Estaciona un poco más lejos. Cuenta con tus hijos los pasos que realizan del carro al lugar de destino. Escríbelo. Intenta estacionar incluso un poco más lejos en la próxima parada.

- Elige caminar en lugar de manejar cada vez que puedas, encuentra el puesto en el estacionamiento más lejano del lugar al que te dirijas.
- Entrena con tu familia para una caminata o maratón en pro de alguna fundación sin fines de lucro.

Espera la publicación del Paso 3 la próxima semana, nos informará cómo planear un menú saludable.
¡Hasta pronto!

Lic. Rosa Andreina Benítez Rivero
CSLC