

Sin pantallas y activos

Teléfonos, tabletas, televisores, computadoras, videojuegos ... cualquier tipo de pantalla atrae fácilmente a los niños.

Ponga a prueba estas sugerencias para limitar el tiempo que sus hijos pasan frente a la pantalla y estimular las diversiones activas para toda la familia.



Menos tiempo frente a la pantalla

Los expertos recomiendan que los niños se muevan más y se sienten menos. He aquí sugerencias para que sus hijos reduzcan el tiempo que pasan frente a la pantalla.

Diario de TV. Ponga una libreta junto a la TV. Cada vez que su hija vea un programa, dígame que escriba el título, la hora y un resumen en una frase. Practicará la escritura y usted controlará cuánto—y qué—ve.

Escala de actividad. ¿Pasa su hijo más tiempo frente a una pantalla o más tiempo activo? Ayúdelo a hacer una escala para averiguarlo. Puede usar un marcador permanente para etiquetar dos bolsas para sándwich: “Tiempo de pantalla” y “Tiempo de actividad”. Sujete las bolsas con pinzas en extremos opuestos de una percha y cuélguela del abridor de una puerta. Por cada 15 minutos que pase frente a una pantalla o siendo activo, su hijo pone una moneda de cinco centavos en la bolsa correspondiente. Al final de la semana, que vea qué bolsa pesa más.



Frasco de botones. Considere poner límites al tiempo de pantalla (por ejemplo, una hora al día). Los domingos por la noche, saque un frasco con 14 botones, un frasco vacío y un cronómetro. Cada botón equivale a media hora de TV, videojuegos o juegos con la computadora. Dígame a su hija que puede usar 2 botones por día. Cuando vea un programa o juego a un videojuego o con la computadora, ayúdela a poner el cronómetro para 30 minutos. Cuando suene, su hija coloca un

botón en la jarra vacía. Este sistema permite a su hija controlar su tiempo diario de pantalla y a darse cuenta de cuándo se le ha terminado el tiempo.

Acceso limitado. Haga menos cómodo el tiempo de pantalla y verá cómo su hijo reduce instintivamente ese tiempo. Por ejemplo, guarde los controles remotos. No ponga una TV en la habitación de su hijo: los televisores en los dormitorios están relacionados con un riesgo mayor de obesidad. Además considere reducir el número de televisores que hay en su casa. (Idea: Donen una TV a un refugio para los sin techo o a un centro juvenil.) Si tienen computadora portátil, pónganla en un sitio fijo. Ábrala cuando la usen y ciérranla cuando terminen de forma que no esté operando constantemente.

Tiempo de conversación. Coman a la mesa, no frente a la TV y apáguela mientras comen. Tengan como norma que nadie traiga juegos portátiles o celulares a la mesa. Establezcan vínculos familiares aprovechando las comidas para conversar. Pida a cada comensal que cuente lo mejor o lo más divertido que les haya sucedido ese día. O bien pongan un “cuenco de conversación” en la mesa. En tiras de papel escriban comienzos de conversación como “Si pudiera vivir en cualquier período de la historia sería _____ y ésta es la razón”, o “Mi animal favorito es _____ porque _____”. ¡Saque tiras por turnos y que no decaiga la conversación!



continúa

Nutrition Nuggets™

Más tiempo activo

Los niños necesitan 60 minutos de ejercicio al día. Aproveche estas ideas para incorporar más actividad a la jornada.

Deportes familiares. ¿Les gusta a sus hijos ver deportes en la TV o jugar a videojuegos con tema deportivo? Sugiera-les, en cambio, estos juegos:

- Dispongan una bolera en el sótano o al aire libre. Intenten derribar 10 botellas de agua con un balón.

- Vayan a un campo de golf o jueguen al mini golf. Pueden hacer también su propio campo dentro de casa o en el patio.



Ayude a sus hijos a hacer “hoyos” colocando en el suelo cajas o latas vacías de lado. Con una escoba como palo de golf, barran con delicadeza una pelota pequeña hacia los hoyos.

- Hagan una carrera. ¿De cuántas formas puede su hija cruzar el patio o una habitación? Piensen en posibilidades como saltar a la pata coja, correr a saltos, andar hacia atrás o brincar como una rana. A continuación elijan por turnos una modalidad para la carrera.

Voluntariado activo. Su tiempo activo valdrá más la pena si lo usa para ayudar a los demás. Contacte en su localidad con United Way, Cruz Roja o su iglesia para averiguar qué pueden hacer. Podrían sacar de paseo a ancianos en silla de ruedas, colaborar con los Juegos Olímpicos Especiales o participar en caminatas para recaudar fondos para causas benéficas. Entéren-



de artículos deportivos. Jueguen al ping-pong, hockey aéreo o al futbolito en la sala de juegos del centro comunitario.

Formas nuevas de hacer ejercicio. Que cada miembro de la familia busque en la biblioteca un libro que explique un tipo distinto de actividad física (artes marciales, yoga, baile swing). Aprendan juntos los elementos básicos de cada una. Cuando encuentren algo que les guste a todos, consideren apuntarse a una clase en YMCA o en el departamento de parques y recreo.

Paseos después de cenar. El final del día es una “zona de peligro” para los excesos con las pantallas: tiente la idea de relajarse frente al televisor o con los teléfonos entre la cena y la hora de dormir. Para evitarlo, abandonen las pantallas y salgan de paseo en familia. Den variedad a sus salidas explorando rutas diversas en su vecindario. *Idea:* Den un paseo “a la izquierda” en el que sólo pueden girar a la izquierda para regresar a casa.

Proyectos en casa. Mantenga a todos ocupados y no se les ocurrirá acudir a la pantalla. Podrían limpiar un armario y usarlo para colocar en él balones y otro equipo deportivo. Apúntense en freecycle.org para conseguir artículos gratuitos que pueden añadir a la colección de su familia (equipos de bádminton, raquetas de tenis). *Otras ideas:* laven y enceran el auto, pinten una habitación, den la vuelta a los colchones, laven las ventanas de la casa.

En forma en cinco minutos

Pongan a prueba estas cinco alternativas a las pantallas que se hacen más rápidamente de lo que tardan en decir “descanso para los anuncios”:

1. Seleccionen un poema de un volumen de poesía infantil y represéntenlo.
2. Propongan en voz alta problemas de matemáticas (2 + 3, 5 + 1). Cada persona hace una combinación de ejercicios basándose en la ecuación (2 abdominales + 3 flexiones de brazos; 5 estiramientos hacia los pies + 1 tijerilla).

3. Pongan música con ritmo, aparten los muebles y bailen.

4. Compitan para hacer el pino manteniéndose verticales sobre la cabeza o sobre las manos. Vean quién aguanta la postura más tiempo.

5. Peguen una línea hecha con cinta de embalar en el suelo del sótano o en la acera e imaginen que es una barra de equilibrio. Jueguen a seguir al líder: la primera persona hace un movimiento y todos la copian (girar, dar una patada, saltar, brincar).



Nota editorial: La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052 ■ www.rfeonline.com

© 2020 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN20xx621S