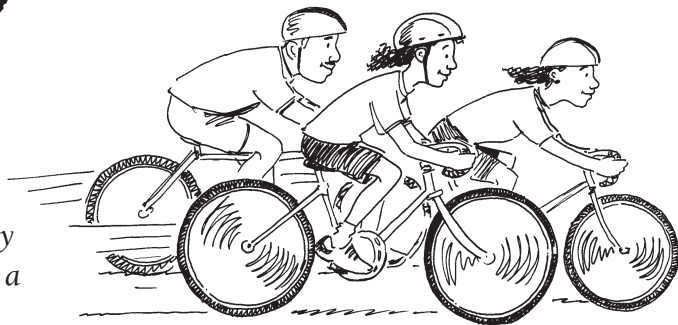


¡Sea activo!

¡Manténgase en movimiento durante todo el año! Los adolescentes son más activos cuando ven que sus padres también se están poniendo en forma. Cada mes reúna a su familia y organice actividades que desarrollen sus músculos, que pongan a bombear el corazón y que incrementen la flexibilidad.



ENERO

Propósitos para el Año Nuevo

Sus propósitos de año nuevo serán doblemente eficaces si se ponen metas que impliquen actividad física. Tenga en cuenta las siguientes ideas:

- ◆ Pasen más tiempo en familia. Sugiera actividades que toda la familia disfrute, tales como construir un muñeco de nieve, practicar patinaje sobre hielo o jugar al pilla pilla.



- ◆ Mantenga la casa ordenada. Establezca un horario de quehaceres en donde cada miembro de la familia

realice por lo menos una actividad. Algunas ideas incluyen aspirar, trapear, lavar las ventanas, limpiar el polvo y guardar la ropa.

FEBRERO

Corazones saludables

Muéstrele a su familia cuánto la ama programando "citas familiares". ¿La única condición? ¡No quedarse quieto! Pueden jugar a los bolos, al pilla pilla láser, o buscar una piscina cubierta o un muro de rocas para escalar.

Algunas escuelas y centros comunitarios abren semanalmente el gimnasio a la comunidad de forma que las familias puedan jugar al baloncesto y al voleibol. Algunos centros comerciales también abren temprano para los caminantes: allí ustedes pueden hacer caminatas a paso ligero los fines de semana. Cuando abran las tiendas, prémiense tomando un buen batido de frutas.

Si nieva, vayan a montar en trineo, deslícese por una colina en una cámara de aire, den una caminata por la nieve. Si viven cerca de alguna ladera, vayan a esquiar o a practicar "snowboarding".

MARZO

A caminar durante la primavera

Busque en el periódico el anuncio de la próxima caminata con fines benéficos. En las semanas cercanas al evento, entrenen juntos.



Calcule la distancia por su vecindario con el odómetro de su carro o use la pista de atletismo del colegio de su hijo (cuatro vueltas usualmente equivalen a una milla). Hagan la ruta

en familia, incrementando poco a poco la distancia hasta que alcancen el número de millas que recorrerán en la caminata.

Si no se inscriben en una caminata programada, pueden hacer de sus paseos después de la cena un ritual familiar. También pueden fundar un club de caminatas en su vecindario e invitar a otras familias con hijos en edades semejantes a la del suyo. De esta manera todos se pondrán en forma.

ABRIL

Diversión desconectada

La Semana Sin Pantallas se celebra cada primavera. Use esto como una oportunidad para brindarle a su hijo alternativas para la televisión y los videojuegos (jugar al croquet, al escondite, plantar flores). Concéntrese en ayudarlo a encontrar una actividad que pueda seguir practicando después de que termine la semana sin conexión.

Anime a su adolescente a que retome un viejo pasatiempo. ¿Su hija practicaba gimnasia o jugaba al softball de niña? Quizás ella pueda ofrecerse voluntaria en un centro recreativo o en una liga juvenil que enseñe dichos deportes a niños pequeños.

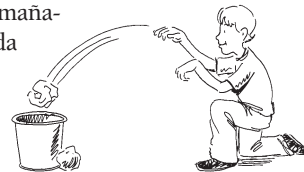
Ayude a su hija a desarrollar un nuevo interés por medio de la práctica de actividades deportivas en familia. Por ejemplo, en el patio de su casa haga una pista de fútbol con obstáculos, y luego tomen turnos para pasar el balón a través de la pista.

MAYO

Actividades para los fines de semana

Despiértese temprano y entrene en familia. Trate de levantar a su familia 10 minutos antes de lo habitual (con el despertador o con música) e inicie el día con ejercicios rápidos. Pruebe las siguientes ideas para hacer entrenamientos de 10 minutos: Hagan saltos de tijera, suban y bajen corriendo por las escaleras, practiquen saltos de porristas o jueguen al baloncesto con un bote de basura y bolas de papel.

Si le es difícil motivar a su adolescente a salir de la cama, ofrézcale un incentivo (por ejemplo, el que haga una semana de entrenamientos en las mañanas se gana una ida a la bolera o una salida adicional con el carro).



JUNIO

Horario de verano

Aproveche los días más largos del año para salir lo más que pueda. Aquí hay varias ideas para poner a su familia en movimiento:

- ◆ Disfruten de un paseo en bicicleta o una caminata por una pista panorámica. Lleven mochilas y además una merienda saludable.
- ◆ Eleven cometas. Adquiera una para cada persona, de esa manera todos se mantendrán en movimiento.
- ◆ Realicen trabajos al aire libre. Corten el césped, laven el carro o deshierben el jardín.

continúa

JULIO

Actividades en el agua

¡No hay mejor lugar que una piscina en un día caluroso! Anime a su hijo adolescente a que se una al equipo de natación de la localidad: las prácticas y las competiciones le proporcionaran ejercicio suficiente. También puede preguntar en los parques de su localidad y en el departamento de recreación por las clases de aeróbic en el agua o de nado sincronizado.

Su hijo también podría considerar certificarse como socorrista. Averigüe si su piscina comunitaria ofrece un curso o visite el sitio Web de la Cruz Roja Americana (www.redcross.org) para encontrar lugares cercanos que ofrezcan estas clases. Una vez su adolescente esté certificado podría ser contratado como socorrista, ayudar a entrenar a los niños del equipo de natación e, incluso, dar lecciones de natación.

AGOSTO

Juegos entre vecinos

Organice en su vecindario su propia liga de balompié o fútbol americano con banderillas. Trate de encontrar otras dos o tres familias que estén interesadas en jugar semanalmente un partido en la cancha del colegio. Se pueden dividir en grupos de ocho o más jugadores (elija el mismo número de adultos, adolescentes y niños para cada equipo).

Otras ideas: Sugiera que su hijo forme un grupo para jugar al hockey en el asfalto de la escuela. Practique tiros libres con sus hijos en las canchas de baloncesto del colegio o del centro comunitario. Juegue con pelotas de tenis en una cancha pública.

SEPTIEMBRE

Reto familiar

¿Su familia participa en pruebas físicas en la escuela? Usted puede organizar su propia “prueba” familiar en casa. Escoja una fecha a fin de mes y anime a cada uno de los miembros de su familia



a prepararse haciendo ejercicios de estiramiento, corriendo y haciendo flexiones de pecho y abdominales. Durante su reto familiar, anoten los puntos que consiguen y el tiempo que tardan en hacer actividades como éstas:

- ◆ Pararse con sus manos apoyadas contra la pared y ver cuántas flexiones pueden hacer.
- ◆ Poner un “hula hoop” alrededor de la cintura, y mantenerlo en movimiento tanto tiempo como puedan.
- ◆ Lanzar una pelota contra una pared y atraparla tantas veces como sea posible.
- ◆ Hacer tantos abdominales como puedan en un minuto.

OCTUBRE

Otoño: mes para seguir en forma

Participando en las actividades de otoño, toda la familia se mantendrá en forma. Ras-trillen las hojas o trabajen en su jardín. Antes de que se congele la tierra, planten bulbos (tulipanes, narcisos, azafra-nes) que florecerán en la primavera. Si no tienen un jardín, usted y su hijo pueden plantarlos como voluntarios en un colegio o en una residencia para ancianos.

Otra actividad divertida es ir a una huerta local a recoger manzanas y jugar a ver quién tarda menos tiempo en llenar una cesta. Los adolescentes jóvenes y los preadolescentes aún están en edad de divertirse corriendo por un laberinto de maíz, saltando sobre fardos de heno y haciendo espantapájaros en los festivales granjeros de otoño.

NOVIEMBRE

¡Usted está en cámara!

A medida que va entrando el invierno, manténganse en forma haciendo su propio video de ejercicios. Si no tiene videograbadora, pídale a un vecino o a un familiar que se la preste.

Inicien con un calentamiento de estiramientos lentos y enfríense al final con más ejercicios de estira-miento. (Para tener ideas pida pres-tado un video de ejercicios en la biblioteca.) Mientras tanto, que cada miembro de su familia escoja un ejercicio aeróbico. Su hijo probablemente hará un ejercicio que aprendió en su entrenamiento de fútbol o su hija escogerá un nuevo movimiento de su clase de baile. Cada persona le puede enseñar el ejercicio al resto de la familia.



Después de practi-car unos cuantos mi-nutos, estarán listos para grabar. ¡Usted hará un montón de ejercicio simplemente preparando el video! Cuando terminen de filmar el video, toda la familia puede usarlo para entrenar.



DICIEMBRE

Hacer regalos que promuevan actividades físicas

Dé a su familia regalos que los motiven a ponerse en movimiento.

Un par de tenis nuevos o de botas para montañismo podrían motivar a su hijo a empezar a correr o a caminar. Regale a su familia la membresía en un YMCA para que todos puedan ir al gimnasio o tomar clases de deportes o para ponerse en forma. Regale a su hijo adolescente equipo deportivo, por ejemplo un balón de baloncesto, patines en línea o una bicicleta todo terreno.

Otra idea: ¡Adquiera podómetros para todos y organice un concurso diario para ver quién recorre la mayor distancia!

Nota editorial: Una dietista titulada revisa *Teen Food & Fitness™*. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en su dieta o en su plan de ejercicios.

