

¡Activa! ¡Apaga!

Las pantallas nos rodean por todas partes, pero eso no implica que sus hijos necesiten una para divertirse. Lo cierto es que sus hijos pueden divertirse más— y estar más sanos—apagando las pantallas y activando el ejercicio físico. He aquí cómo.

Consejo #1: Llevar un registro

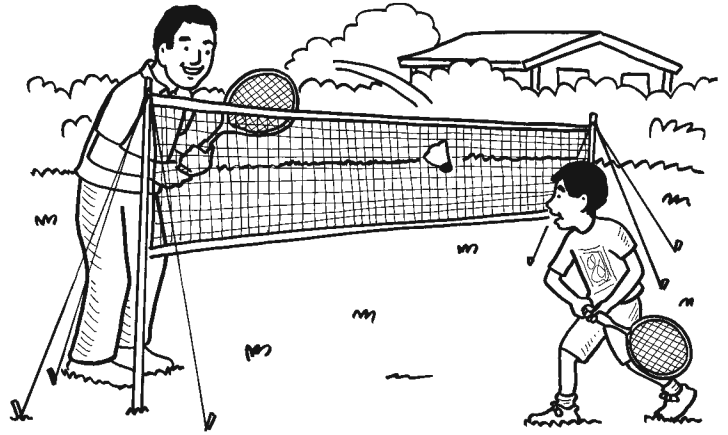
Con este cartel su familia verá de un vistazo cuánto tiempo pasan siendo activos contrastándolo con el tiempo frente a una pantalla. Que su hijo divida una cartulina en dos columnas: “Tiempo activo” y “Tiempo de pantalla”. Para cada 15 minutos que uno de ustedes hace algo como bádminton o yoga, puede dibujar una imagen en la primera columna (gallito, posición de yoga). Y por cada 15 minutos frente a una pantalla debería dibujar el aparato que han usado (TV, portátil, videojuego, celular) en la segunda pantalla. Ayude a su hijo a sumar el total una vez a la semana. Si su familia tiene más tiempo de pantalla que de actividad, procuren mejorar por lo menos 15 minutos la semana siguiente.

Consejo #2: Fomentar el tiempo de juego

Anime a su hija a que juegue a juegos activos por lo menos 60 minutos al día. Es probable que se entusiasme tanto con el juego que se le olviden las pantallas. Prueben con esto: Hagan una “puerta de juegos”. Usted y su hija pueden escribir ideas para juegos activos en papelitos adherentes (“volar una cometa”, “malabarismos con pelotas”). Pongan estas notas en su dormitorio o dentro de la puerta principal. Cuando tenga tiempo libre puede elegir una actividad o pensar en otra nueva que pueda añadir.

Consejo #3: Encuentra tu nicho

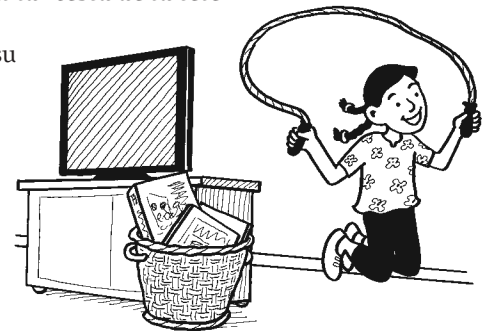
Su hijo no puede jugar un videojuego si está escalando una pared de roca o dando volteretas en una colchoneta. Dele formas



fáciles de usar su tiempo dejándole que tome una clase o que se una a un equipo. Entérese sobre clases y grupos en centros comunitarios, programas extraescolares o lugares de culto. Puede probar varias actividades hasta encontrar las que le gusten. Podría decidir hacer escalada de rocas, correr, gimnasia o incluso pickleball.

Consejo #4: Llenar una “cesta de la tele”

Pongan una cesta con los juguetes de su hija junto al televisor. Luego, en lugar de ver programas, ella puede jugar con algo de la cesta. Cambien el contenido cada semana para mantener su interés. Incluya un juego de Twister, una cuerda de saltar o un libro de la biblioteca con poemas que hay que dramatizar, por ejemplo.



Alternativas activas

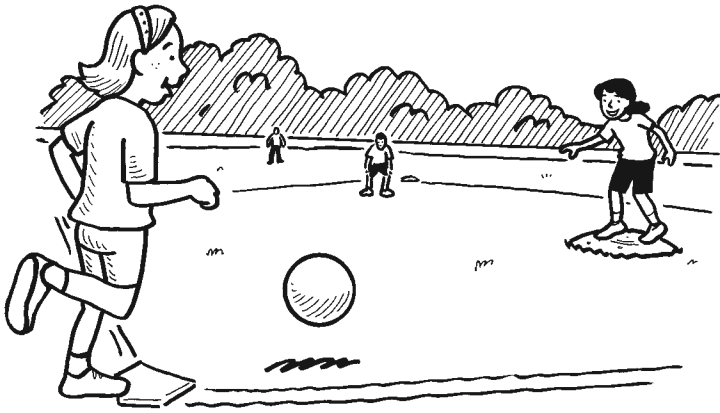
He aquí 10 actividades rápidas, fáciles y sin pantalla con las que su hijo puede disfrutar dentro y fuera de casa.

1. Formen una banda de música con muñecos de juguete (o con cacerolas, sartenes y cucharas de madera).
2. Jueguen al salto de la rana.
3. Averiguen con qué pie se mantienen más tiempo en equilibrio.
4. Formen una línea de conga: pónganse en fila, coloquen las manos en los hombros de la



persona precedente y muévanse como una “culebra” por la casa o el jardín.

5. Inventen y hagan vítores.
6. Celebren un concurso de limbo.
7. Peguen en el suelo una cuerda larga como “cuerda floja” y caminen sobre ella.
8. Bailen el hokey-pokey.
9. Hagan una carrera de relevos con un huevo y una cuchara: ¡cuezan primero los huevos!
10. Jueguen a la rayuela.

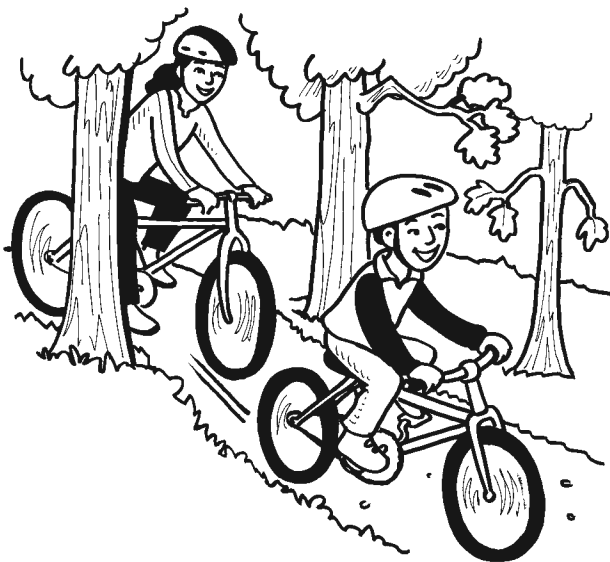


Consejo #5: Empezar un club

Sugiera a su hija que funde un “Club de fitness” con sus amigas. Los miembros pueden acordar a qué hora reunirse y albergar los encuentros por turnos. El anfitrión de cada semana elige la actividad. Una semana pueden jugar a seguir al líder bajo un surtidor y otra semana podrían organizar un partido de kickball. *Idea:* Añadan variedad llevando a los niños de excursión para hacer actividades nuevas, por ejemplo a jugar voleibol en un zona con arena para voleibol en el parque.

Consejo #6: Disfrutar del aire libre

Hay mucho que descubrir al aire libre. Busquen formas activas de disfrutar juntos de la naturaleza. Por ejemplo, su hijo podría llevarse una libreta en un paseo familiar y dibujar los árboles y las plantas. También podrían ir en bici por un camino que no han explorado antes. La jardinería es un buen ejercicio físico también y usted fortalecerá aún más la salud de su familia comiendo las verduras y las hierbas aromáticas que usted y su hijo han cultivado.



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.

Consejo #7: Ser una estrella

Rete a su hija a que desarrolle sus propias versiones activas de sus programas de TV o videojuegos favoritos. Si le gusta un programa de baile ella y sus amigas pueden poner música e inventarse coreografías. O si le gusta un videojuego con un circuito de obstáculos podría formar su propio circuito en el patio y correr por encima, por debajo, alrededor y a través de él con sus amigas.

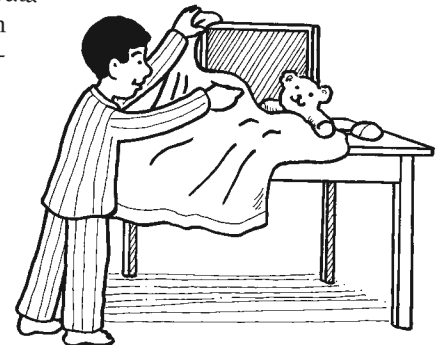
Consejo #8: Voluntarios para ayudar a otros

Busquen un lugar en su comunidad donde puedan hacer voluntariado en familia. Pidan ideas en un departamento de parques y recreo y en el United Way de su ciudad. Quizá encuentren un día para limpiar parques o un evento para desbrozar senderos. O bien entréñense para una “carrera divertida” o una competición de 5K para apoyar una buena causa. Otra idea es ayudar a vecinos necesitados, por ejemplo a ancianos, gente con bebés recién nacidos o personas enfermas. Podrían ofrecer ayudar con el jardín, lavar autos o sacar de paseo a los perros.

Un descanso a las pantallas

Es más fácil evitar ver TV o usar el teléfono si se planea con tiempo. Tenga en cuenta estas ideas para gestionar el tiempo de pantalla para toda la familia:

- Decidan una “hora de dormir las pantallas” una hora antes de que su hijo se acueste. A su hijo le podría gustar “arropar” el televisor o la computadora cubriéndolo con una manta y colocando al lado un animal de peluche.
- Saquen los televisores y otros aparatos del dormitorio de su hijo. Tendrá menos tiempo de pantalla y a usted le resultará más cómodo controlar sus actividades.
- Apaguen computadoras, sistemas de videojuegos y televisores cuando no los usen. Cuando su familia termine de ver un programa, apaguen la TV en lugar de buscar en otras cadenas para encontrar más programas. Y si el portátil está apagado, les tentará menos ir al correo electrónico o a las redes sociales.
- Conviertan el auto en una zona sin pantallas. Enseñe a su hijo cómo colocar el teléfono en una bolsa o en la guantera antes de arrancar el auto. A continuación disfruten del tiempo que pasan juntos hablando del paisaje, contando los autos de un color específico o cantando canciones.



Nutrition Nuggets™

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

© 2016 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN16xx498S