



## Familias saludables y activas

### Cómo mantener a los niños activos

Aparte de dormir, los niños no deben estar inactivos más de una hora seguida.

- Manténgase activo en familia.
- Límite el tiempo de televisión, vídeo y videojuegos a no más de 1 ó 2 horas al día.
- No ponga la televisión ni la computadora portátil en la habitación de su hijo.
- Evite que su hijo vea programas y anuncios que le hagan desear cosas que no son saludables.
- Asegúrese de que su hijo sea activo en casa, en la escuela preescolar o la guardería.

### Beneficios de la actividad física

Cuando los niños son activos, sus cuerpos pueden hacer las cosas que quieren y necesitan hacer. ¿Por qué? Porque el ejercicio regular proporciona estos beneficios.

- Músculos y huesos fuertes
- Control de peso
- Disminución del riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2
- Mejora la calidad del sueño
- Una mejor manera de ver la vida

Los niños sanos y físicamente activos también tienen más probabilidades de estar motivados académicamente, estar alerta y tener éxito. Y la competencia física aumenta la autoestima a cualquier edad.

REFERENCIA: Bright Futures Parent Handout 3 year visit American Academy of Pediatrics



## Personalidades deportivas en los niños

Los rasgos de personalidad, la genética y la capacidad atlética se combinan para influir en la motivación de los niños para participar en deportes y otras actividades físicas, sobre todo a medida que crecen.

### Personalidades deportivas:

1. **No atleta:** Carece de capacidad atlética, de interés por la actividad física o de ambos.
2. **Atleta ocasional:** está interesado en ser activo, pero no es una estrella; corre el riesgo de desanimarse en un entorno atlético competitivo.
3. **Atleta:** tiene capacidad atlética; está comprometido con el deporte o la actividad; es probable que aumente el tiempo de práctica y la intensidad de la competencia.

### **RECOMENDACIONES DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS**

#### Todos los niños de 2 años en adelante deben:

Participar todos los días en al menos 60 minutos de actividades físicas divertidas y de intensidad moderada que sean apropiadas para su desarrollo y además sean variadas.

Si su hijo o hijos no tienen una interrupción completa de 60 minutos de actividad cada día, intente proporcionar al menos dos periodos de 30 minutos o cuatro periodos de 15 minutos en los que puedan realizar actividades energéticas adecuadas a su edad, sexo y etapa de desarrollo físico y emocional.

REFERENCIA: Asociación Americana del Corazón

Inglés: [http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/HealthierKids/ActivitiesforKids/The-AHAS-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Children\\_UCM\\_304053\\_Article.jsp#.Vi5rcn6rS00](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/HealthierKids/ActivitiesforKids/The-AHAS-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Children_UCM_304053_Article.jsp#.Vi5rcn6rS00)

Español: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recomendaciones-de-actividad-fisica-para-ninos-infografias>

REFERENCIA: Centro De Control y Prevención de Enfermedades

Inglés: <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines.htm>

Español: <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines.htm>



# 10 formas de hacer ejercicio con sus hijos

El profesor de ciencias del ejercicio y la salud de la Universidad de Bristol, Ken Fox, tiene 10 sugerencias que pueden hacer que el ejercicio sea divertido para toda la familia.

## Diez consejos de actividades para los niños

1. Ir a pie o en bicicleta a la escuela con los niños tan a menudo como les sea posible.
2. Construya con ellos una guarida o una casa en el árbol durante las vacaciones escolares. O, bajo supervisión, anímelos a trepar uno o dos árboles.
3. Patinar, andar en patineta. Durante el invierno, patinar sobre hielo. A los niños también les encantan los patines.
4. Realicen un reto de actividades juntos, como una carrera divertida o una caminata con fines benéficos. Infórmese sobre las caminatas o carreras benéficas de su área.
5. Sacar a pasear al perro. Si no tienen uno propio, pídaselo a un vecino o a un amigo y salgan a pasear.
6. Aliente a sus hijos a practicar deportes, clubes o cualquier otra actividad que les interese. Inscribirse en un club deportivo de fin de semana asegura el compromiso con un equipo y el ejercicio regular.
7. Encuentre tiempo cada fin de semana para hacer alguna actividad física con sus hijos. Jueguen al frisbee o al fútbol en el parque, salten en el trampolín o intenten el alpinismo en interiores.
8. Vuelen un papalote o cometa.
9. Disfrute de unas vacaciones en la playa. Cuando llegan a la arena, los niños encuentran una gran cantidad de formas de hacer ejercicio, como juegos, natación y muchas carreras. O bien, organice unas vacaciones basadas en actividades.
10. El sitio en internet de los Parques Nacionales tiene listas de eventos, como caminatas guiadas y días de diversión para niños, que ofrecen nuevas ideas para pasar unos días activos.

REFERENCIA: [Kids' Activities and Sports | Things To Do With Kids | Change4Life \(www.nhs.uk\)](http://www.nhs.uk)

Para obtener más información: [PARENTS@MILITARYCHILD.ORG](mailto:PARENTS@MILITARYCHILD.ORG)



## Recomendaciones de actividades físicas

Las recomendaciones publicadas por el Departamento de la Salud y Servicios Humanos de EE.UU. recomiendan que los niños y adolescentes de 6 a 17 años realicen 60 minutos (1 hora) o más de actividad física al día.

### Consejos para la actividad física de los jóvenes

Los niños y adolescentes deben realizar 60 minutos (1 hora) o más de actividad física al día.

**Aeróbica:** La mayor parte de los 60 minutos o más al día deben ser de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa y deben realizarse al menos 3 días a la semana

**Fortalecimiento muscular:** Como parte de sus 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y adolescentes deben incluir actividad física de fortalecimiento muscular al menos 3 días a la semana.

**Fortalecimiento óseo:** Como parte de sus 60 minutos o más de actividad física diaria, los niños y adolescentes deben incluir actividad física de fortalecimiento óseo al menos 3 días a la semana. Es importante animar a los jóvenes a participar en actividades físicas adecuadas a su edad, que sean divertidas y que ofrezcan variedad.

REFERENCIA: EE.UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos; 2008

Para obtener más información: [PARENTS@MILITARYCHILD.ORG](mailto:PARENTS@MILITARYCHILD.ORG)



# 10 consejos para que los padres ayuden a prevenir la obesidad en los niños

1. **Comprar alimentos:** Los padres compren y sirvan regularmente alimentos nutritivos. Las golosinas poco saludables deben reservarse para ocasiones especiales, pero no deben prohibirse por completo.
2. **Libertad de elección:** Permita a los niños la libertad de elegir lo que van a comer entre los alimentos que les ofrece. Programe comidas y meriendas regulares, pero comprenda que a veces los niños pueden elegir no comer nada. Los niños elegirán solo entre las opciones de alimentos saludables que usted compre y sirva.
3. **El "Club del plato limpio":** Permita que los niños dejen de comer cuando se sientan llenos. La regla del plato limpio no ayuda a los niños a escuchar a su propio cuerpo cuando se sienten llenos. Es menos probable que coman en exceso cuando los niños aprenden a notar y responder a la sensación de saciedad.
4. **Comer de forma selectiva:** Tenga en cuenta que las preferencias alimentarias se desarrollan en las primeras etapas de la vida, así que asegúrese de ofrecer diferentes tipos de alimentos. Para que un niño acepte un nuevo alimento, puede ser necesario servirlo en varias ocasiones. Anime a su hijo a probar algunos bocados, pero no lo obligue a comer.
5. **Comer fuera:** Cuando coman fuera de casa, deje que sus hijos prueben nuevos alimentos en lugar de comer del menú infantil. Permita que prueben un poco de lo que usted haya pedido o pida un aperitivo para probar.
6. **Bebidas:** Evite los refrescos y otras bebidas azucaradas que añaden calorías adicionales. El agua y la leche son las mejores bebidas para los niños.
7. **Postre:** No haga del postre la razón principal de la cena. Los niños, naturalmente, darán más valor al postre que al resto de la comida. Intente ser neutral con los alimentos.
8. **Recompensas:** No utilice la comida como recompensa. Existen otras maneras de motivar a los niños y decirles "te quiero". Los niños pueden empezar a utilizar la comida para lidiar con el estrés y otras emociones si los alimentos se utilizan para recompensarles o mostrarles afecto.
9. **Sea un modelo a seguir:** Coma sano para dar un buen ejemplo a sus hijos. Elija refrigerios saludables, coma en la mesa y procure no omitir comidas para que sus hijos lo vean comer correctamente.
10. **Límite el tiempo de pantalla:** Si usted evita comer frente de la televisión o cualquier otro aparato electrónico, se evitará el picoteo sin sentido y estimulará la actividad. Las investigaciones demuestran que los niños que reducen el tiempo frente de la televisión también reducen su porcentaje de grasa corporal. Los niños encontrarán cosas más activas y creativas que hacer si limitas su tiempo frente a la pantalla.

## *Tomado de Salud Infantil*

**Inglés:** <https://kidshealth.org/>

**Español:** [https://kidshealth.org/es/parents/center/spanish-center-esp.html?WT.ac=mhp\\_p\\_es](https://kidshealth.org/es/parents/center/spanish-center-esp.html?WT.ac=mhp_p_es)



# Consejos para que sus hijos coman más frutas y verduras

## Lo que puede hacer:

- Ofrezca frutas y verduras como aperitivos o refrigerios.
- Sirva ensaladas con más frecuencia. Enseñe la cantidad adecuada de aderezo para ensaladas y pídalo a un lado en los restaurantes.
- Pruebe recetas vegetarianas aptas para niños de espaguetis, lasaña, chili u otros alimentos que utilicen verduras en lugar de carne.
- Incluya una verdura de hoja verde o amarilla para obtener vitamina A en cada comida.
- Incluya una fruta, verdura o jugos ricos en vitamina C, como jugos cítricos, naranja, pomelo, fresas, melón, tomate y brócoli.
- Incluya una fruta o una verdura como parte de cada comida o refrigerio. Por ejemplo, puede poner fruta en los cereales, agregar una pieza de fruta o una pequeña ensalada al almuerzo de su hijo, utilizar verduras y salsas en el refrigerio después de la escuela o añadir una o dos verduras que quiera probar en la cena de familia.
- Sea un modelo a seguir y también usted coma más frutas y verduras.

## ¿Cuánto es suficiente?

- Visite MyPlate.org para consultar qué cantidad de cada grupo de alimentos debe consumir su hijo.
- Cuando compre alimentos, empiece por la sección de la tienda donde tienen las frutas y verduras frescas. Abastécete. Así sabrá que siempre tiene algo a la mano para servirle a su hijo.
- Evite comprar alimentos con muchas calorías, como papas fritas, galletas y dulces. Limite o elimine la cantidad de jugo de fruta que le da a su hijo y asegúrese de que sea 100% jugo natural, no “bebidas” de jugo.
- Coma en familia siempre que sea posible. Las investigaciones demuestran que los niños comen más verduras y frutas y menos alimentos fritos cuando comen con toda la familia.

REFERENCIA: Academia Americana de Pediatría

Para obtener más información: [PARENTS@MILITARYCHILD.ORG](mailto:PARENTS@MILITARYCHILD.ORG)



## Recursos adicionales:

- MCEC – La Coalición para la Educación de los Niños Militares  
[www.militarychild.org](http://www.militarychild.org)
- Go, Slow, Whoa – Siga, Precaución, Alto  
Inglés: <https://kidshealth.org/en/kids/go-slow-whoa.html>  
Español: <https://kidshealth.org/es/kids/go-slow-whoa-esp.html?WT.ac=pairedLink>  
Siga Precaución, Alto! – Guía para que los niños coman bien
- Elige mi plato  
Inglés: <https://www.choosemyplate.gov>  
Español: <https://www.myplate.gov/es/myplate-plan>

La información de este sitio de Internet procede de las Guías Alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos y el Departamento de Agricultura de EE.UU. cada cinco años. Las directrices pueden ayudarte a tomar decisiones saludables.

- Inglés: <https://www.healthychildren.org>  
Español: <https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx>
- Inglés: <https://www.heart.org>  
Español: <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/answers-by-heart-fact-sheets/respuestas-del-corazon>
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades  
Inglés: <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/guidelines.htm>  
Español: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/que-cuenta.htm>

### **Videos**

Cómo mantener a su familia en forma

<https://youtu.be/eHcgUWA3UiA>

Consejos para una alimentación sana: Cómo conseguir que los niños coman sano

Inglés: <https://youtu.be/W4y7eBowwTM>

Español: <https://www.youtube.com/watch?v=qjyVzpyRLL8>



# COMPROMISO DEPORTIVO FAMILIAR

LA FAMILIA: \_\_\_\_\_ SE COMPROMETE A ESFORZARSE PARA LOGRAR:

**¡60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS!**

**¡AL FIRMAR ESTE COMPROMISO, ENTENDEMOS QUE NO TENEMOS QUE CONSEGUIR TODOS NUESTROS MINUTOS A LA VEZ!**

**¡5 MINUTOS AQUÍ, 15 MINUTOS ALLÁ!**

**¡TODO SE PUEDE AGREGAR!**

\_\_\_\_\_  
Firma del niño

\_\_\_\_\_  
Firma de los padres

\_\_\_\_\_  
Firma del niño

\_\_\_\_\_  
Firma de los padres

\_\_\_\_\_  
Firma del niño

\_\_\_\_\_  
Firma para adultos (familiares, vecinos, entrenadores)

Nuevas ideas que podemos experimentar	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	FIN DE SEMANA
						
						

