



## “Mantener la buena forma física de un modo divertido y fácil”

Cómo ayudar a sus hijos a ponerse en forma y estar activos: ¡Únase a ellos!

POR ELYCE PETKER

**E**ntre empleos de jornada completa, preocupaciones financieras, y carencia de tiempo, muchos padres se sienten perdidos a la hora de mantener a sus hijos activos y en buen estado físico. Pero el ejercicio es importante, no sólo para el control de peso sino también para ayudarles a manejar el estrés, evitar enfermedades como diabetes y problemas cardíacos, sentirse mejor con ellos mismos, y aprender mejor, según afirma Centros para el Control de Enfermedades de Estados Unidos. Pero ser una familia en buena forma física no tiene por qué añadir estrés o representar una ruina financiera.

### Hágase tiempo

La madre de Los Ángeles Turusew Gebedu-Wilson trabaja a tiempo completo, por lo que “es sobre todo en las noches y los fines de semana cuando vamos al parque o encontramos calles seguras para caminar por media hora o así”, cuenta. Hacer ejercicio con sus dos hijos “es una gran cosa, porque así no están inquietos y canalizan su energía a través de actividades. Encontrar tiempo para hacer ejercicio juntos siempre es un desafío, pero tenemos que encontrarle la vuelta. Estar activo no tiene por qué ser una actividad cara o implicar un viaje al gimnasio. Mantener la buena forma física de un modo divertido y fácil les da una base para mantenerse sanos”.

Steve Baldwin, un padre de Long Beach, sigue una rutina similar. “Últimamente la rutina ha sido que llego a casa del trabajo alrededor de las cinco, los niños juegan en el patio antes de la cena, cenamos, y luego hacemos una caminata o un paseo en bicicleta alrededor de las siete. Está más fresco y a los niños les encanta salir de casa”. Baldwin, que trabaja a jornada completa y tiene otros dos empleos, dice que él tiene dos reglas sobre el tipo de actividad para mantener a sus hijos en forma: “tiene que ser fuera de casa y los niños tienen que divertirse”.



JANET BROWN MCCracken

### Manténgase activo en casa

Pero para la mamá de Oakland Trina Rockefeller, “permanecer activos dentro de casa es una cuestión de seguridad. . . . La zona en la que vivimos no es una de esas en la que quieres salir a hacer una caminata. Hay perros sin correa y gente por ahí [con la que una no se siente] segura”.

Para mantener la salud de su familia, Rockefeller ha ideado algunas actividades simples para hacer dentro de casa. “Mi hija y yo seguimos juntas un vídeo de Tai Bo. También tenemos un *Airwalker* y nos desafiamos una a la otra; mientras mis hijos hacen su tarea yo hago el *Airwalker*. Ellos pueden preguntarme lo que sea o contarme algo sobre su día. [Así] ha pasado media hora y ni me doy cuenta. También encendemos la radio mientras hago la comida y bailamos en la cocina”.

Rockefeller decidió hacerse más activa tras aprender sobre los problemas que la diabetes de tipo II podría causar en sus hijos. “Como mujer afro-americana, mis hijos corren más riesgo. Nosotros [los padres] tenemos

que prestar atención a lo que cocinamos y aprender qué es lo que tenemos que sustituir. Si los padres no saben lo que están haciendo mal continuarán haciendo lo mismo”.

## Encuentre actividades gratuitas o de bajo costo

Susan Dworaks, una madre de Naglee Park, espera infundir el valor de la actividad física en sus niños organizando actividades divertidas en el tiempo que pasan juntos. “Inventamos carreras de obstáculos. En la playa hago una pista en zigzag para ellos en la arena. Dibujo círculos a los que tienen que saltar y líneas sobre las que tienen que arrojar piedras. Luego ellos hacen una pista para mí”. Dworaks procura también guardar las bicicletas de los niños y los cascos cerca de la puerta para que puedan acceder a ellos fácilmente. “Esto les hace más fácil acomodar un paseo de veinte minutos en la bici con su mamá antes de ir a la escuela. No hace falta que esté en excelente estado físico para hacer ejercicio”, dice. “Solamente muéstrele a sus niños que para usted es importante. Sólo tiene que salir y hacerlo”.

## Conviértase en un modelo a imitar

Cindy Zedeck, directora del Programa Pediátrico de Control de Peso Packard, anima a los padres a servir de modelo de comportamiento saludable incorporando actividades físicas durante acontecimientos familiares. “Organice un partido de fútbol en familia el cuatro de julio o un partido anual de voleibol. Cuando las actividades forman parte de una tradición los niños mirarán hacia atrás y verán una infancia muy activa. Luego será más probable que incluyan ese comportamiento en sus propias vidas”.

Bruce Cohen es entusiasta de andar en bicicleta, pero su hijo de once años no estaba interesado. “Yo le pedía que venga conmigo un sábado a dar una vuelta en bici y él prefería quedarse en casa y mirar televisión”, dice Cohen. Pero entonces Cohen matriculó a su hijo en un programa recompensado de ejercicio físico. Ahora su hijo ha comenzado a montar en bicicleta junto a su papá. “Es una gran experiencia familiar. Él disfruta andando en bicicleta conmigo. Estoy tan orgulloso de él. Como padre, me hace feliz que él se vea y se sienta mejor y más sano”.

## Ver las ventajas

Trina Rockefeller dice que ella y sus hijos se han acercado más desde que pasan más tiempo haciendo actividades juntos. “Nos ocupamos uno del otro. Como madre me preocupaba por mis niños, pero ahora las cosas se invierten y ellos cuidan de su papá y de mí”.

La clave para la buena forma física de la familia es simplemente permanecer activo de la manera que funcione mejor para usted, ya sea saltando a la soga en el patio, bailando en la sala de estar, o tomando una clase de karate. Lo importante es arrancar y moverse. “Es nuestra tarea como padres mantener activos a nuestros niños”, dice Brenna Broadnax, una madre de San José. “Tenemos que ir de nuestro modo de ver que pasa”.

## IDEAS FÁCILES PARA HACER EJERCICIO EN FAMILIA

- Estacione diez minutos antes de su destino para caminar un poco más.
- Encienda la música mientras hace sus tareas y aliente a los niños a moverse y a bailar.
- Infle algunos globos y juegue al voleibol dentro de casa.
- Los domingos por la noche prepare aperitivos para llevar para toda la semana (porciones de frutas o vegetales).
- Haga caminatas y vaya a nadar en parques y piscinas de su comunidad.
- Improvise una pista con obstáculos dentro de casa que permita a sus hijos brincar y saltar con un pie.
- Tome la escalera en vez del elevador.
- Compre burbujas, pelotas y otros juguetes económicos para jugar al aire libre en alguna tienda de descuento.
- Consiga vídeos y DVDs de danza o ejercicios para hacer junto a sus hijos.

### Más ideas:

- *20 Consejos para mantener a su familia en buen estado físico*, Shape Up America, [http://shapeup.org/fittips/20\\_Tips\\_Spanish.pdf](http://shapeup.org/fittips/20_Tips_Spanish.pdf)
- *15 consejos adicionales para el bienestar y la diversión de la familia*, [http://shapeup.org/fittips/15\\_More\\_Spanish.pdf](http://shapeup.org/fittips/15_More_Spanish.pdf)
- *15 otros consejos para el bienestar y la diversión de la familia* [http://shapeup.org/fittips/Another\\_15\\_Spanish.pdf](http://shapeup.org/fittips/Another_15_Spanish.pdf)
- *Niños sanos, familias sanas*, US Centers for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov/HealthyYouth/PhysicalActivity/brochures/pdf/Spanish.pdf](http://www.cdc.gov/HealthyYouth/PhysicalActivity/brochures/pdf/Spanish.pdf)
- *Convierta el ejercicio en un hábito—¡Hágalo todos los días!* (para los jóvenes) Better Kid Care Program, Penn State University, <http://betterkidcare.su.edu/FTWTEsp/ftwt2005OctEsp.edu>

(Recursos en inglés en la versión de este artículo en inglés)