

VERB.™ Ponte las Pilas.™
Hoja de consejos para la actividad

CDC motiva a los *tweens* (los preadolescentes de 9 a 13 años de edad) a que realicen diariamente por lo menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa durante cinco veces a la semana. Hay tiempo suficiente para hacer esto si se considera que los niños pasan casi seis horas y media al día frente de medios como la TV, video, juegos de video, computadora, teléfono, Internet y lectura (Estudio Medios en el Hogar 2000). Para lograr esta meta, hay varias cosas que los padres de familia y las personas que cuidan a los niños pueden realizar a fin de motivarlos a que participen en actividades prosociales (grupo organizado) y físicas. Éstas incluyen:

- Motive a sus niños a que permanezcan físicamente activos, tal como caminar hasta la escuela o jugar afuera.
- Escuche. Conozca qué es lo que los niños desean aprender y obtener de la actividad y ayúdeles a elegir las actividades que se adaptan mejor a sus intereses y talentos.
- Ofrézcase voluntariamente a ayudar en los equipos de deportes y programas recreativos de sus niños.
- Hable con los líderes comunitarios, educativos o religiosos en los que usted confía para averiguar acerca de programas locales.
- Juegue y sea físicamente activo con los niños.
- Enseñe a los niños las reglas de seguridad y asegúrese que tengan la ropa y el equipo necesario para participar en las actividades, por ejemplo cascos, protectores de espinilla, protectores bucales, etc.
- Conviértase en partidario: participe en programas comunitarios y motive a su comunidad a que proporcione lugares de juego seguros.
- Anime a los administradores de la escuela a que apoyen los programas de educación diaria y de actividad física y no solamente los deportes competitivos.
- Sea activo, dé un buen ejemplo.
- Si un niño ha hecho algo incorrecto o se comporta mal, no use la actividad física como castigo. En vez, establezca y refuerce una asociación positiva con la actividad física.
- Organice grupos de juego con los padres de familia de su vecindario y túrnense para cuidar a los niños mientras juegan en el parque.

Maneras diarias para “Ponte las Pilas”

- Camine más a menudo, por ejemplo para ir a la escuela, a la tienda de la esquina, etc.
- Use las escaleras en vez del elevador o la escalera mecánica.
- Haga que el paseo de los perros se transforme en una actividad familiar.
- Reduzca la cantidad de tiempo que sus hijos pasan frente a la TV y computadora.
- Baile. Ponga música cuando esté haciendo sus tareas.
- Use su bicicleta para ir a la escuela, el trabajo, la tienda
- Juegue con su familia al aire libre.