

Cooperación. Disciplina. Autoestima. Diversión. Cómo las actividades organizadas benefician a nuestros niños

Por Janet Collins, Ph.D., directora de la división de salud para adolescentes y escuelas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Niños corriendo. Jugando al fútbol en el parque. Tomando clases de danza. Andando en bicicleta. Caminando con la familia. Divirtiéndose. Fuera de la diversión, estas actividades tienen un impacto más profundo y más duradero de lo que muchos padres de familia entienden. La participación en actividades físicas como éstas influye la imagen que los niños tienen de sí mismos, a menudo inspirando un buen sentido de sus propias capacidades y perspectivas para el futuro.

Además de ser una parte importante de la niñez, los niños físicamente activos tienden a tener más seguridad en sí mismos, experimentan un mayor sentido del bienestar y mejor salud y tienden a participar menos en comportamientos de riesgo tales como el consumo de tabaco y de drogas (Reportaje al Presidente sobre actividad física de los secretarios de HHS y educación, 2000). Como padres de familia, desean lo mejor para sus niños y se enorgullecen en inculcarles valores importantes. Esto es especialmente fundamental para las familias de origen hispano.

La cultura hispana da mucha importancia a la unión familiar y a una ética de trabajo y esfuerzo. Los padres de familia enseñan a sus hijos estas lecciones al ser ejemplos de estos comportamientos. Los niños también aprenden lecciones importantes mediante las actividades organizadas tales como jugar un deporte en equipo, acampar con los Boy/Girl Scouts, o tomando clases de danza. Al comprometerse con los programas organizados, los niños aprenden la importancia de ser puntuales, el valor del trabajo en equipo y el orgullo del esfuerzo y el progreso como personas. Estas lecciones ayudan a la juventud a adquirir hábitos saludables que pueden durar hasta la adultez (Ethier y Lawrence, 2002).

Los niños buscan atención y respuestas, deseando asegurarse que están haciendo lo correcto y demostrando sus talentos. Las actividades físicas grupales y organizadas dan a los niños la oportunidad de lograr un sentido de capacidad, de recibir el reconocimiento de sus pares y padres y de establecer un sentido fuerte de individualidad (Marsh, 1990).

Encontrando el mejor programa postescolar para sus niños

Si sus niños nunca han participado en actividades organizadas, tal vez usted tenga dudas y preguntas. ¿Es la participación costosa? ¿Estarán seguros mis niños? ¿Cómo encuentro el tiempo y los medios para llevarlos? Considere estas ideas a fin de asegurarse que cualquier programa para sus hijos sea una experiencia positiva para usted y su familia:

- Hable con otros padres de familia, maestros en los que confíe, su sacerdote o líder religioso a fin de obtener información acerca de programas de calidad.
- Antes de inscribir a su niño, asista a la clase o práctica y hable con el maestro/entrenador. Observe a los niños: ¿se están divirtiendo? ¿Están aprendiendo? Lleve a su niño con usted y observe si le gustaron los otros niños, el maestro y la actividad.
- Muchos programas cobran un cargo de inscripción para pagar a los maestros y el equipo. Si le preocupa el costo, pregunte si hay programas de beca o planes de pago. Considere que las actividades forman parte de la educación de sus niños, así que lo que usted pueda pagar vale la inversión.
- Acompañe a su niño a las clases o prácticas o haga que otros niños mayores supervisen a los más pequeños si usted tiene inquietudes sobre su seguridad.
- Organice un cronograma rotativo con los padres de familia de su vecindario a fin de compartir la supervisión de los niños cuando ellos juegan o para proporcionan transporte a los clubes y a las prácticas.
- Ofrezca ayudar al entrenador o al maestro. ¡Usted puede descubrir sus propios talentos ocultos!

Cómo lograr que sus hijos participen

Cualquier actividad positiva comienza con los padres de familia. ¿Tiene usted un pasatiempo o practica actividades físicas? Demuestre a sus niños la importancia de mantenerse activos y los beneficios de tener un pasatiempo o pasión. Ayúdeles a explorar sus propios intereses al practicar con ellos sus actividades preferidas y al ayudarles a encontrar un programa donde puedan estar con otros niños que comparten sus mismos intereses.

Los niños escuchan a sus padres. Reciben la influencia de las ideas y las sugerencias de los adultos. Animar a sus niños a que sean activos es importante para su salud. Este estímulo se puede demostrar de varias maneras: ayudando a sus niños a encontrar programas, asegurándose que tengan transporte hasta y de regreso de la práctica y yendo a sus conciertos, presentaciones y partidos a fin de demostrar su apoyo.

Las ventajas de la actividad

Además de promover la salud física, la participación en actividades positivas y físicas beneficiará a sus niños de otras maneras:

- Mayor autoestima
- Alegría por la sensación de pertenencia e inclusión
- Reconocimiento al sentir que han hecho algo bueno y han progresado
- Una sensación de optimismo y esperanza. Los niños que participan en actividades organizadas tienden a tener mayores aspiraciones para el futuro
- Una sensación de contribución al bien superior. Cuando los niños participan en un entorno grupal tienen una sensación de ser una parte de algo más grande
- ¡Diversión!
- ¡Más amigos! Las actividades dan a los niños una oportunidad de conocer nuevas personas a las que les gusta las mismas cosas que a ellos

Encontrando programas de actividades

Actualmente hay muchos recursos disponibles donde usted puede encontrar información bilingüe. Comience preguntando a amigos o vecinos. Usted también puede obtener información de:

- Escuelas
- Parques y centros recreativos locales
- YMCA/YWCA
- Clubes Boys and Girls
- Grupos religiosos
- Asociaciones AYSO (fútbol) locales
- Organizaciones comunitarias

VERB. Ponte las Pilas.

VERB es una campaña cuyo objetivo es lograr que los niños de 9 a 13 años, un segmento también conocido como *tweens* o preadolescentes, se mantengan activos. VERB motiva a los *tweens* a que encuentren su propio VERBO o que prueben uno nuevo, ya sea correr, jugar al fútbol, bailar o participar en cualquier otra actividad física que ellos ya disfrutaran o desean descubrir. VERB es posible gracias a los Centros para el Control y La Prevención de Enfermedades (CDC), dependientes del Departamento Estadounidense de Servicios para la Salud y Humanos.

Trabajemos juntos para animar y apoyar a que los niños participen en actividades positivas y para dar la comunidad hispana otra razón más de orgullo.

Para más información, visite www.VERBparents.com