

## El plan de cinco puntos

# Sea Activo

*"Si tiene acceso al campo de una escuela o a una pista, puede caminar o correr. En lugar de tomar el elevador para subir cinco pisos, use las escaleras. Si puede, camine a la tienda, la iglesia o a la casa de un amigo...baile en casa con sus hijos, monten en bicicleta: ¡salga y haga las cosas que le gusta hacer!"*

*– Dr. Frank Meza*

*Kaiser Permanente, Medicina Familiar*



**E**legir ser activo es tan importante como elegir comidas saludables. Muchas cosas buenas suceden cuando usted elije hacer ejercicio por 20 minutos cada día, así que hágalo un hábito y consiga un amigo que lo acompañe.

Cuando se sienta cansado o desmotivado, el ejercicio aumentará su energía. El ejercicio regular le puede ayudar a evitar problemas tales como los niveles altos de azúcar en la sangre, la presión alta y muchos otros problemas. Además, también le ayudará a prevenir o a controlar su peso.

¡Si tiene hijos o sabe que los niños tienen que hacer ejercicio, entonces pida que lo acompañen! El ejercicio es extremadamente importante para los niños. No sólo previene el sobrepeso, sino que aumenta la autoestima y mejora su rendimiento en la escuela.

### Cómo empezar

- Consulte con su médico sobre qué ejercicios son buenos para usted y su historial de salud (diabetes, enfermedades del corazón, etc.).
- Empiece lentamente.
- Anote una rutina que vaya a disfrutar (como el “Ejemplo de un diario de ejercicios” en esta sección).

### El ejercicio se acumula poco a poco

Cosas pequeñas que usted puede hacer para ser más sano cada día:

- Tome las escaleras en lugar del elevador o las escaleras mecánicas.
- Estacione su automóvil más lejos en los lugares de estacionamiento.
- Camine por el parque o su vecindario con otra persona.
- Organice un grupo para caminar en su vecindario.
- Tome una clase de ejercicios o baile en un centro comunitario o universidad local.



## Ejemplo de un diario de ejercicios

Día	Actividades	Total de minutos
Lunes	Cinta rodante (30 minutos) Caminar al autobús, subir escaleras	60
Martes	Caminata a la hora de almuerzo Lanzar pelota con niños	60
Miércoles	Bicicleta (30 minutos) Caminar al autobús, subir escaleras	60
Jueves	Clase de yoga	90
Viernes	Cinta rodante (30 minutos) Caminar al autobús, subir escaleras	60
Sábado	Jardinería (30 minutos) Bailar	60
Domingo	Caminar con un vecino	60



## LA SALUD, LA TELEVISIÓN Y LOS VIDEOJUEGOS

Al comienzo de esta guía de referencia, se acordará de que hablamos sobre limitar el tiempo que ve televisión como parte de los hábitos sanos de alimentación y ejercicio. Esto es especialmente importante a la hora de inculcar los buenos hábitos en los niños.

Ser padre o madre demanda mucho trabajo y puede ser tentador dejar a nuestros hijos ver televisión o jugar en la computadora – pero si no limitamos y revisamos lo que juegan (o ven), podría ser perjudicial. Si otras personas ayudan en el cuidado de sus hijos, asegúrese de que sepan sus reglas y límites — ¡la televisión y la computadora no son sustitutos de una niñera!

**Recuerde que menos significa más para su hijo:** ¿Sabía usted que los niños que ven más de 10 horas de televisión cada semana no rinden bien en la escuela y son menos sanos que sus compañeros de clase? Así como la dieta y el ejercicio, encontrar el equilibrio en las horas que se ve televisión también es importante.

**Mantenga un registro de cuánto tiempo** pasan sus niños frente a la computadora para jugar y entretenerse. Si pasan más tiempo frente a las pantallas electrónicas (televisores, computadoras, pantallas de cine) del que pasan haciendo ejercicio o haciendo las tareas escolares, entonces piense en establecer reglas más estrictas para su hijo. Recuerde que mientras más pronto limite y revise lo que sus hijos juegan o ven, más sanos serán cuando lleguen a adultos.

## Cuatro maneras en que la televisión y las computadoras pueden ser perjudiciales para los niños

1. Los niños que pasan mucho tiempo frente a la computadora o al televisor pueden adquirir malos hábitos permanentes como no comer bien, no hacer ejercicio y adoptar malas posturas.
2. Demasiado tiempo frente a la computadora o al televisor significa que están perdiendo tiempo importante para su desarrollo físico, social, intelectual y emocional.
3. Las investigaciones muestran que los niños normalmente usan los videojuegos a solas, y demasiado tiempo a solas puede crear problemas de autoestima que afecten la salud, la escuela y las amistades.
4. Las investigaciones también han comprobado que los juegos que contienen violencia y agresión hacen que los niños sean más propensos a tener una conducta más violenta y agresiva.

Ver un poco de televisión y ocasionalmente jugar videojuegos está bien, pero es importante que usted los revise antes de que sus hijos los jueguen o los vean. Trate de buscar juegos que pueda jugar con su hijo. Los mejores juegos para niños son los que les dan la oportunidad de practicar sus capacidades de lógica y resolución de problemas. Los juegos electrónicos pueden aumentar su capacidad de coordinación visual, así como despertar interés por la tecnología.

