



marzo de 2025 Newsletter

Para una versión digital o números anteriores, escanee este código QR:



Extensión más cercana o visite el sitio de Web:
Extension.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture, and Colorado
counties cooperating.

Actividades físicas en casa para los niños

Por Katie Seelhoff, Especialista de la Extensión de CSU, Condado de Morgan



Todos sabemos lo importante que es para nuestros niños estar activos, pero esto puede ser difícil cuando el clima externo no es el adecuado. Si a usted se le dificulta esta situación, he aquí algunas ideas que ayudarán a que los niños participen y los mantengan activos durante estos meses fríos.

- **Programe descansos cortos de ejercicio** – Dependiendo de la edad de sus hijos y de sus actividades diarias, planifique descansos para hacer ejercicio varias veces al día entre actividades.
- **Apoye los acondicionamientos deportivos** – Si sus hijos tienen la edad suficiente para estar en deportes, pregúnteles qué tipos de actividades hicieron en práctica y vea si ustedes pueden replicarlos. Por ejemplo, si ellos normalmente corren durante sus prácticas, ¿pueden ellos correr en su lugar durante la misma cantidad de tiempo? ¿Pueden ellos repetir algunos de los movimientos de estiramiento que hacen?
- **Organicen una fiesta de baile** – Ponga algo de música divertida o tomen turnos para elegir música para bailar. La música naturalmente anima a los niños (inclusive a los adultos) a moverse con el ritmo. Esta es una maravillosa manera de levantar el ambiente de la casa y de animar el movimiento.
- **No se olvide de pasar tiempo al aire libre** – A menos que el clima sea realmente miserable, trate de que sus niños salgan de casa al menos un rato cada día. Tan solo unos minutos de aire fresco y sol puede mejorar sus estados de ánimo y a ayudarlos a estar bien el resto del día. ¡Esto también es cierto para los adultos! Salgan a caminar alrededor de la cuadra, construyan un muñeco de nieve después que haya nevado, o tomen un viaje corto al parque si el clima es decente.
- **Permita que sus hijos tengan voz** – Los niños son muy creativos y probablemente tengan excelentes ideas sobre cómo estar activos dentro de casa. Cualquier tipo de movimiento durante el día es de gran ayuda, ¡así que por qué no ver qué se les ocurre! Si usted tiene la posibilidad de participar en sus actividades, esto puede ayudar a todos a sentirse mejor.
- **Qué tal si sus hijos no quieren ser activos** – Evite usar la actividad física como castigo o decir que es algo que su hijo tiene que hacer. Hágala divertida y atractiva. Sería de gran ayuda probar varios tipos de actividad física. Entre más cosas prueben ellos, mayores serán las posibilidades que encuentren algo que disfruten hacer. Otro consejo es alinear las actividades con aquello que a ellos les gusta hacer. Por ejemplo, si les gusta la naturaleza sugiera ir en una cacería natural en lugar de tan solo ir a caminar.

Hablemos

Cuando se incorporen estas nuevas actividades, es importante que sus niños entiendan el por qué. Explíqueles que moverse es importante para ellos para crecer más y más fuertes y que el movimiento nos ayuda a todos a sentirnos mejor. Cuando haga estas actividades con sus hijos, haga comentarios sobre qué tan divertido es para usted y lo bien que se siente estar activo. Usted también puede preguntarles cómo se sienten antes, durante y después de una actividad para ayudarles a ver la diferencia que una actividad puede producir.

Actividad para la salud

Pídales a sus niños que piensen sobre ejercicios que ellos puedan hacer durante uno o dos minutos y anoten cada uno de ellos en un papel pequeño o en un palito de paleta helada. Algunos ejemplos que se pueden incluir son saltar, seguir al jefe, correr en su lugar o caminar como algún animal específico. Durante su descanso para hacer ejercicio, deje que los niños saquen/elijan una actividad cada minuto, más o menos, durante unos cinco a diez minutos. Estas pequeñas explosiones de movimiento pudieran percibirse como muy cortas, pero ¡ellas añaden mucha actividad durante el día!



Para más información, ideas y recetas visite el sitio Food Smart, de Colorado State University en:
<https://foodsmartcolorado.colostate.edu/> (sitio en inglés).