

Disfrute de más actividad física

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Cómo puedo saber si los hábitos de actividad física de mi hija son buenos? ¿En qué debería fijarme?

Durante meses, es probable que su hija haya estado caminando y haciendo otro tipo de actividad VERDE. Puede que ahora esté lista para hacer algo más. He aquí algunas preguntas para ayudarle a usted a darse cuenta de ello. Utilice el Diario de Estilo de Vida de su hija como ayuda. Esto es algo que puede hacer junto con su hija en una reunión familiar.

- ▶ **¿Qué tan activa se mantiene su hija?** ¿Ha logrado la meta de la medalla de plata? Si no es así, esa tendría que ser su meta por ahora. Eso significa 200 minutos de actividad VERDE por semana. O aproximadamente 30 minutos por día.

Un Fomentador de la Condición Física es una actividad VERDE más intensa. Le ayudará a estar en buena condición física más rápido.

¿Cuál es su próxima meta? ¿Está lista para hacer 300 minutos por semana? Eso es aproximadamente 45 minutos por día. Ese es el nivel de la medalla de oro. Luego, debería intentar hacer 400 minutos por semana. Eso sería aproximadamente 60 minutos por día. ¿No sería genial?

- ▶ **¿Qué actividades está haciendo su hija?** Pídale que haga una lista de actividades VERDES que haya hecho durante las últimas 2 semanas. ¿Hay alguna otra actividad que le gustaría hacer? ¿Está usando un podómetro?
- ▶ **¿Qué tan intensas son sus actividades?** ¿Ha comenzado a realizar Fomentadores de la Condición Física? ¿Qué Fomentadores de la Condición Física estaría dispuesta a intentar? ¿Qué tal trotar o jugar al baloncesto? Algunas actividades más intensas, como éstas, pueden ser muy divertidas. También mejorarán su condición física.
- ▶ **¿Quién hace actividad física con su hija?** Es genial hacer



Disfrutar de más actividad física ayudará a su hijo a lograr las 4 metas clave:

- ⊙ Limitar los alimentos ROJOS
- ⊙ Aumentar la actividad VERDE
- ⊙ Hacer reuniones familiares
- ⊙ Llevar un registro del peso

actividad física solo. Siempre se puede contar con uno mismo. Pero puede ser más divertido hacerla con otras personas. ¿Con qué frecuencia su hija hace actividad física con amigos? ¿Con su familia? ¿Les ha pedido recientemente que hicieran actividades con ella? Utilice la Hoja de Ayuda para llevar un registro de esto.



Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Cómo darse cuenta de qué tan buenos son los hábitos de actividad física de su hijo
- ▶ Cómo ayudar a su hijo a establecer nuevas metas de actividad física
- ▶ Cómo usar eventos y recursos comunitarios para la actividad física



Programar de antemano ayudará a su hija a hacer la actividad física que necesita.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Cómo puede progresar más mi hija? ¿Qué puedo hacer para ayudar?

No es un secreto. Usted probablemente ya sepa lo que puede hacer ella.

- ▶ Puede *pasar más tiempo* manteniéndose activa.
- ▶ Puede *aumentar el nivel de intensidad* de algunas de sus actividades.

La clave es planificar su tiempo y recursos para que pueda tener éxito. Esto significa planificar **qué** hará, **cuándo** lo hará, **cómo** lo hará, **dónde** deba ir para hacerlo, quién podrá hacerlo con ella y cuál es el **plan alternativo**. Aquí es donde usted entra en acción. Puede ayudarla a pensar en estas cosas. También puede sugerirle maneras de hacerlo. También puede ofrecer su ayuda con

transporte o equipo.

Pregúntele acerca de planificar actividades físicas con amigos. Debería decirles con anticipación que quiere divertirse haciendo una actividad física en particular. Podría invitarlos a encestar canastas o a bailar. Se podría reunir con ellos en el parque para jugar al fútbol.

Anímela a que sea positiva con sus amigos. Cuando uno de sus amigos hace algo bien, podría decirle: *¡Buen tiro! o, ¡Increíble, luchaste mucho para conseguir ese rebote!* Escuchar elogios es siempre más divertido para un amigo. Debería evitar decirles a sus amigos cómo hacer las cosas. Puede parecer una crítica.

LOS PADRES PREGUNTAN:

Mi hijo hace la misma actividad todo el tiempo. Por lo general camina. ¿Está bien eso? ¿Cómo puedo saber si necesita cambiar las rutinas?

Parece como si hubiera caído en una rutina. Está haciendo las mismas actividades todo el tiempo. Eso está bien en la medida en que continúe manteniéndose activo. Si es así, anímelo para que siga. No debería cambiar nada si le va bien.

Pero puede que se esté aburriendo o que sienta que es demasiado fácil, que ya no sea un desafío para él. Pregúntele acerca de eso. Si es así, puede ser momento para un cambio. Pregúntele si le gustaría variar un poco. Si es

así, sugiérale nuevas actividades. Podría andar en bicicleta. Podría llenar botellas de plástico con arena y usarlas como obstáculos cuando patina con patines en línea. Podría intentar hacerlo al ritmo de la música. Podría desafiarse a sí mismo con el podómetro.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué otras cosas podría intentar?

Su hijo podría intentar inscribirse en eventos comunitarios y equipos de deportes. Esto aportará variedad y diversión a su actividad física. Lo ayudará a conocer nuevos amigos.

Es fácil caer en la trampa de pensar que la actividad VERDE es algo que se hace solo o solamente con una persona más. Puede ser. Pero también es algo que permite divertirse con otras personas.

¿Ha pensado en formar parte de un equipo? Muchas comunidades tienen ligas con equipos de fútbol, baloncesto y otros deportes en los clubes. Los equipos se conforman generalmente por edad y nivel de destreza. Su nivel de destreza no es tan importante. Su interés es lo que cuenta. Esto facilita encontrar personas que apenas están aprendiendo un deporte. También es una excelente manera de conocer otras personas que también quieren mantenerse más activas físicamente.

No deje que el nivel de destreza de su hijo le impida probar una actividad.



Tyrone analizó su nivel de actividad física. Descubrió que había progresado mucho. Pero estaba haciendo todo el tiempo lo mismo. No estaba pensando qué más podría hacer. Estaba logrando su meta de medalla de plata de 30 minutos por día. Pero no había avanzado más. Decidió que la primera meta sería hacer 45 minutos de actividad física algunos días. Estableció eso como un desafío personal para sí mismo.

Pero estaba haciendo solamente un Fomentador de la Condición Física durante la temporada de fútbol. Quería hacer Fomentadores de la Condición Física en otros momentos del año.

Tyrone también pensó en su apoyo social para la actividad física. Estaba haciendo actividad física entre 1 y 2 veces por semana con otras personas. Pensó que eso estaba bien. Pero decidió intentar hacerlo entre 3 y 4 veces por semana. Cuando lo dijo a sus padres, ellos lo animaron a hablar con sus amigos. "Asegúrate de planificar de antemano. Esa es la clave para hacerlo", le dijeron.

Tyrone habló con Sam sobre jugar baloncesto uno contra uno. Lo podrían hacer en vez de simplemente encestar canastas. "Me gustaría mucho hacerlo", le dijo Sam. "Es mucho más divertido que encestar solamente. Y me ayudará a estar en forma para la temporada de fútbol".

Tyrone también deseaba hacer más cosas en la comunidad. Preguntó a la gente a su alrededor. Se enteró de que habría una correccaminata para una institución de beneficencia local para la diabetes. Tyrone decidió participar. Creía en la causa. Y pensó que podría ser divertido. Habló con Sam sobre eso. Decidieron entrenar juntos. También pedirían a la gente que los patrocinara.

También habló con Sam sobre unirse a una liga de baloncesto de la YMCA. Esto lo ayudaría a realizar un deporte en equipo. También sería un Fomentador de la Condición Física durante el invierno. A Sam le interesó. Pero no estaba seguro de tener tiempo. "Pregúntame en octubre", le dijo. "En esa fecha sabré bien mis horarios. Parece divertido. ¿Y José? ¿Has hablado con él? Estoy seguro de que le gustaría".

"Esa es una excelente idea", dijo Tyrone. Habló con José en la escuela acerca de inscribirse en la liga de la YMCA. José estaba entusiasmado. Dijo que también le encantaría jugar baloncesto uno contra uno con Tyrone. Tyrone también se entusiasmó. Esto le proporcionó a alguien más con quién hacer Fomentadores de la Condición Física. Y también con quién divertirse.

Tyrone contó a sus padres en la reunión familiar. Estaban sumamente orgullosos de él por esforzarse para realizar más actividad física. "Con gusto te llevaré hasta el gimnasio cuando no haga buen tiempo", le dijo su padre. "¡Lo que estás haciendo por ti mismo es realmente genial!"

¿Alguna vez ha participado en una corrida o caminata con fines de beneficencia? Entrenarse para esto le proporcionará algo en qué concentrarse. Entrenar con amigos lo hará más divertido.

El primer paso es comenzar a preguntar. Debería preguntar a sus amigos. Pregúntele al entrenador

en la escuela. Llame a la YMCA. Pase por el centro comunitario. Esté al tanto del calendario de eventos en el periódico. Cuanto más averigüe sobre lo que está pasando, más probable será que encuentre actividades de las que disfrute. Podría invitar a algunos amigos a hacer estas actividades con él.

¿Cómo ayudaron a Tyrone sus padres?

¿Cómo podría ayudar a su hijo a hacer más Fomentadores de la Condición Física?

LOS PADRES PREGUNTAN:

Mi hijo no es muy atlético. Hay una cantidad de cosas que no intenta porque no es bueno haciéndolas. ¿Qué debo hacer?

Hay muchas maneras de mejorar si está dispuesto a aprender y a intentarlo. Pero no debería esperar hasta ser "lo suficientemente bueno" para empezar. Ya es lo "suficientemente bueno" como para divertirse con una actividad. Puede decirle estas cosas:

- ▶ No dejes que tu nivel de destreza te impida probar una actividad.
- ▶ No dejes que la preocupación sobre si eres bueno o no te impida hacerlo.

- ▶ ¿Qué pasa si no eres tan bueno en eso? Puedes disfrutarlo de todas formas. Tienes el mismo derecho a divertirte que cualquiera.
- ▶ No tienes que ser bueno en una actividad para disfrutarla. Tan sólo diviértete. Además, con la práctica mejorarás.

A continuación hay algunas sugerencias:

- ▶ Practicar.
- ▶ Tomar clases.
- ▶ Ir a un campamento de actividades.
- ▶ Probar un programa de formación de destrezas en la YMCA.
- ▶ Practicar con un amigo que tenga tu mismo nivel de destreza. Pueden animarse el uno al otro y mejorar juntos.

Éstas son algunas sugerencias para que usted ayude a su hijo a hacer más actividad física

- ▶ Ayúdelo a programar sus actividades.
- ▶ Ayúdelo a planificar actividades con otras personas.
- ▶ Anímelo para que haga Fomentadores de la Condición Física.
- ▶ Anímelo para que pruebe actividades y eventos comunitarios.



¿Qué debo hacer con respecto a mi hija? No hace prácticamente nada de actividad.

Debe conocer la causa de su resistencia. Comience por preguntarle. Quizá no le guste transpirar. Puede que no quiera despeinarse. Puede que le aburra. Puede que no entienda lo importante que es. Utilizar la Hoja de Ayuda puede ayudarle a averiguar esto.

Entonces puede resolver el problema con su hija. Puede que la actividad VERDE tenga que ser un evento familiar por un tiempo. Tal vez sea preciso planificar un momento todos los días para hacer actividad VERDE con ella.

¿Hizo a su hija algún desafío con el podómetro? Ayúdela a establecer sus metas. Elógiela y anímela mucho.

Quizá lo más importante a tener en cuenta sea esto: Es demasiado importante como para ignorarlo. Debe hacer actividad VERDE todos los días. Siga trabajando con ella hasta que lo haga.

Recuérdle las razones por las cuales debe hacer actividad VERDE. Cuanto más físicamente activa se

Éstas son algunas sugerencias para que usted logre hacer más actividad física

- ▶ Evalúe sus hábitos de actividad física.
- ▶ Fije metas para usted.
- ▶ Haga más actividad física con amigos.
- ▶ Busque más recursos que lo ayuden en la comunidad.

Los deportes en equipo y los eventos comunitarios son formas divertidas de estar activo y de conocer nuevos amigos.

mantenga, más calorías quemará. Y cuantas más calorías queme, más peso perderá. Cuanto más peso pierda, más sana estará. La actividad física la ayudará a manejar la diabetes.

Asegúrese de hablar con su PAL. Puede que a ella se le ocurra alguna buena idea.

Disfrute de más actividad física

La actividad VERDE de su hijo.

Su hijo ha estado intentando lograr una meta de actividad VERDE durante meses. Éste es el momento de ver cómo le está yendo. Éste es el momento de hacer cambios, si es necesario. Se le pedirá que pruebe nuevas actividades. Les pedirá ayuda a sus amigos. También necesitará su ayuda para probar nuevas cosas.

Escriba lo que su hijo está haciendo para lograr sus metas de actividad VERDE. ¿Con quién hace las actividades? Escriba sus nombres. Será de ayuda hacer esto antes de reunirse con su hijo.

La actividad VERDE de su hijo	¿Quién la hace con él?

Ayude a su hijo a elaborar un plan para probar nuevas actividades con sus amigos. Asegúrese de que su plan incluya **qué** hará, **cuándo** lo hará, **cómo** lo hará, **dónde** lo hará, con **quién** lo hará y cuál es el **plan alternativo**. Anímelo para que elija algunos Fomentadores de la Condición Física.

Haga más actividad VERDE usted mismo

Piense en las actividades VERDES que está haciendo. Haga una lista. ¿Quién las hace con usted? Escriba sus nombres. ¿Cuánto le gusta cada actividad? Califique cada actividad usando una escala del 1 al 3. 1= No me gusta, 2= Está bien, y 3= La disfruto muchísimo. Escriba las razones de su elección. Esto lo ayudará a decidir si debe hacer algún cambio.

Actividad VERDE	¿Con quién?	No me gusta	Está bien	La disfruto	Razón
		1	2	3	
		1	2	3	
		1	2	3	
		1	2	3	
		1	2	3	
		1	2	3	
		1	2	3	

Cómo aportar variedad a su rutina de actividad física

Escriba algunas actividades físicas nuevas que le gustaría probar. Luego haga una lista de las personas con las que le gustaría hacerlas.

Nuevas actividades VERDES para probar	Amigos con los cuales hacerlas

Manténgase más activo con sus amigos

Elabore un plan para disfrutar de más actividades con un amigo. Use la lista que hizo anteriormente. Sea lo más específico que le sea posible. Planifique qué hará, cuándo lo hará, dónde lo hará, cómo lo hará, con quién lo hará y cuál es su plan alternativo.

Actividad: _____

Con quién: _____

Mi plan: _____

Actividad: _____

Con quién: _____

Mi plan: _____

Disfrute de más actividad física

Hable con su hijo acerca de

- ▶ El nivel de actividad de su hijo. ¿Cuál es la próxima meta?
 - ▶ Plata: 200 minutos por semana (30 minutos por día)
 - ▶ Oro: 300 minutos por semana (45 minutos por día)
 - ▶ Platino: 400 minutos o más por semana (60 minutos por día)
 - ▶ ¿Qué dice el podómetro? ¿Cuál es la próxima meta?
- ▶ ¿Qué actividades hace su hijo ahora?
- ▶ ¿Cuán intensas son sus actividades? ¿Hace Fomentadores de la Condición Física?
- ▶ ¿Quién hace actividad física con su hijo? ¿Amigos? ¿Familia? ¿Con qué frecuencia?
- ▶ ¿Qué otras actividades disfrutaría?



Su hija puede progresar

- ▶ Aumentando la *cantidad de tiempo* que está activa.
- ▶ Aumentando el *nivel de intensidad* de algunas actividades.



Ayude a su hijo a planificar de antemano las actividades VERDES.

Esto quiere decir determinar:

- ▶ *Qué* hará.
- ▶ *Cuándo* lo hará.
- ▶ *Cómo* lo hará.
- ▶ Cómo llegará a *donde* necesita estar.
- ▶ *Quién* puede hacerlo con él.
- ▶ Un *plan alternativo* para cuando haga mal tiempo, cuando falle el transporte o un amigo no pueda acompañarlo.

ENFOQUE ESPECIAL

No deje que el nivel de destreza de su hijo le impida probar una actividad.

- ▶ Dígame que ya es "lo suficientemente buena" como para divertirse haciendo una actividad.
- ▶ Anímela a:
 - ▶ Practicar.
 - ▶ Tomar clases.
 - ▶ Ir a un campamento de actividades.
 - ▶ Probar un programa de formación de destrezas en la YMCA.
 - ▶ Practicar con un amigo que tenga su mismo nivel de destreza.

Anime a su hijo a participar en eventos comunitarios y deportes en equipo.

- ▶ El nivel de destreza no es tan importante para los equipos de clubes.
- ▶ Entrenar para una carrera o una caminata de beneficencia le dará un motivo por el cual trabajar. Entrenar con amigos lo hará más divertido.