



Primeros Pasos

26

Hay Que Ponernos Activos

Nuestros hijos no vienen con instrucciones. Parents Reaching Out provee recursos que ayudan a las familias a tomar decisiones informadas sobre el cuidado y educación de sus hijos. Agradecemos a Parent Education Network, un proyecto de Padres Ayudando a Padres de Wyoming, Inc. por permitirnos compartir sus Pensamientos para Niños en estas series de información.

¿Nos estamos haciendo una nación de personas que se apalancan en el sofá? ¿O peor, papas de cuna? Un nuevo reporte nos dice que niños preescolares que ven mucha televisión son más capaces de ser más gorditos. Y otros con más riesgo son esos niños con televisiones en sus recamaras. “La frecuencia de niños que están demasiado gordos fue significativa relacionada a la cantidad de tiempo que se las pasan viendo la tele y videos,” nos dice un reporte publicado en una reciente ejemplar de las revista *Pediatría*. No hay sorpresa que niños con sus propias teles y videos miran 4.8 horas más tele y videos por semana que esos niños sin sus propios aparatos. Como la mayoría de niños son televidentes desde la edad de dos años, esfuerzos de limitar el uso de la tele y el video y también eliminar el uso de estos aparatos en las recamaras de los niños tiene que empezar mucho antes de la edad de dos años.



Fuentes: U.S. News & World Report, June 17, 2002

Investigadores dicen “que desde la edad de 2 hasta 17, nuestros hijos gastan a eso de la tercer parte del tiempo que están despiertos en frente de la tele...Otros estudios sugieren que niños de la edad de la primaria que miran menos televisión que sus iguales tienen menos problemas de engordar, reciben mejores calificaciones, y mantienen relaciones más saludables.”

Fuentes: Parade Magazine, Sept. 15, 2002

Maneras para Incluir Más Ejercicio

- Haga participar toda la familia en un juego. A veces todo lo que necesitan los niños para involucrarse en algo es alguien que los anime.
- Jueguen afuera. Donde se encuentra más espacio para correr, habrá la oportunidad de andar corriendo, brincando, y otros juegos ruidosos.
- Váyanse andando por hay y busquen animales o otras cosas de interés entre la naturaleza.
- Dé un desafío a toda la familia de que se pongan en mejor estado físico. Establezca objetivos de cortas distancias que todos pueden obtener. (Andar alrededor de la cuadra tres veces por semana por dos semanas, después aumentando hasta cuatro veces por semana por dos semanas, etc.).



Juegos Activos

- Pato, Pato, Ganso es un juego de correr que son tan simples hasta los niños más pequeños pueden participar.
- Captura la bandera es un juego que les encanta jugar a los niños. También hasta los niños más grandes les gusta jugar este juego.
- Juegos como jugar a la pega y a lo que haga el rey les ayudara a los niños mantenerse activos.
- T-bola, fútbol, pata balón, baloncesto, nadar, y andando en bicicleta son todas actividades que pueden ser modificadas para niños pequeños.

Porque Hay que Ativarnos?

1. Menos riesgo de hacerse demasiado gordo en la adultez.
2. Aumentada la exposición a los deportes, juegos, y ejercicio.
3. Buenos hábitos, empezados temprano, animan un estilo saludable de vida.
4. Niños se sentirán más confidentes cuando interactúan con otros niños en juegos, deportes, y juegos de afuera.



Como Ayudar a un Niño Gordo

- Anímelo hacer ejercicios.
- Sírvale bastantes frutas frescas y verduras, sin prohibiéndole nada.
- Límitele la cantidad de dulces y porquerías que pueda tener en casa.
- Usted es responsable por la comida que hay en su casa. Si no hay cosas dulces en su casa, entonces niños comerán otras comidas más saludables.
- Persistencia, sonsacando, dando mordida, y quejándose siempre les fallará. Será mejor aumentando el nivel de actividad y reduciendo la tentación de comer comidas de muchas calorías.
- Dé ánimos a su niño que acepte que todos tenemos tipos de cuerpos diferentes. Nadie es perfecto.
- Dé un buen ejemplo: coma bien y haga ejercicios.
- Evite obsesionando con eso de ganar peso (el de su niño y el suyo).
- Niños con padres que obsesionan con eso de ganar peso, tendrán la mayor posibilidad de tener desordenes alimenticios en el futuro.
- Proporcione una variedad de comida y trate de evitar dietas de modas pasajeras.
- Ofrezca comida que se pueda agarrar y comer con las manos, así como trozos de queso y frutas y legumbres ya cortadas que los niños pueden levantar con palillos o con los dedos.
- Ponga a la disposición de todos, tentempiés saludables así como pasas, cereal, gránela, o galletas.



Para más información llame a Parents Reaching Out. Ofrecemos consultas por teléfono y proveemos talleres en Ingles o Español a comunidades por todo Nuevo México. Esta publicación fue desarrollada con la autorización del programa de la Familia del Niño Infante del Departamento de Salud de Nuevo México. De cualquier manera las opiniones aquí expresadas no necesariamente representan los reglamentos del Departamento de Salud y no se debe asumir que sea una enmienda del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.