

CÓMO PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿Cómo ayudar a que tus hijos e hijas sean más activos?

- Explicándoles que hacer ejercicio es bueno y necesario para la salud. Y practicando con el ejemplo, padres y madres son un buen modelo a seguir.
- Procurando que vayan andando al colegio, a casa de sus amigos y familiares y a hacer recados. Evita llevarles siempre en coche o en moto.
- Para hacer un regalo, escogiendo preferentemente material deportivo, balones, raquetas, patines o bicis para animarles a ser más activos.
- Dejando que elijan las actividades que más les gusten. Cualquier tipo de actividad es adecuada tanto para niños como para niñas: puede haber chicas que quieran jugar al fútbol y chicos que quieran bailar.
- Informándose de las posibilidades que hay para hacer actividad física recreativa o deportiva en vuestra localidad.

La televisión y los ordenadores atrapan la atención y nos hacen más sedentarios. Por eso se recomienda:

- Limitar a menos de 90 minutos al día el tiempo de ver la televisión o usar el ordenador.
- Apagar la televisión a la hora de comer.
- Evitar tener aparatos de televisión en los dormitorios. En la infancia y en la adolescencia hay que dedicar suficiente tiempo a dormir y a descansar.

Recuerda que:

- Ayudar en las tareas de casa es una buena forma de hacer actividad física tanto para chicos como para chicas.
- Cuando se realizan actividades al aire libre hay que protegerse del sol, beber agua, evitar las horas de más calor en verano y llevar ropa y calzado adecuado.
- Es importante utilizar las medidas de protección y seguridad adecuadas a cada actividad para evitar accidentes.
- Apoya a tus hijos e hijas para participar y ser activos sin presionarles para ganar siempre en las competiciones.

Apoyo:



Socios:

