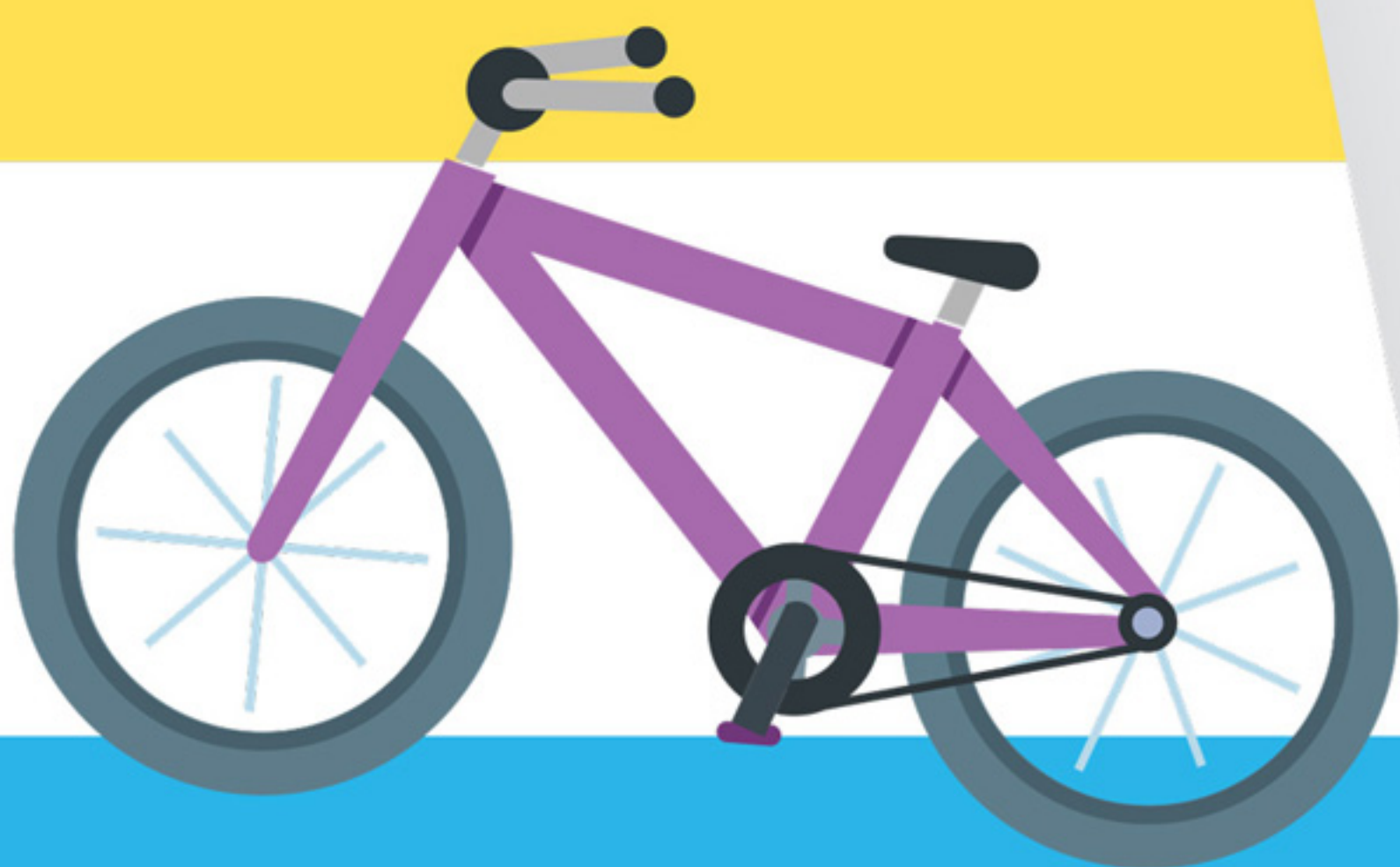


ACTIVARNOS EN FAMILIA

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES.



EN MÉXICO LA MAYORÍA
DE LAS NIÑAS Y NIÑOS NO
REALIZAN SUFICIENTE
ACTIVIDAD FÍSICA.



- Fomentar un estilo de vida activo, tiene efectos positivos a largo plazo.
- Los padres de familia somos modelos de cambio para llevar un estilo de vida saludable.



- Las niñas y los niños son naturalmente activos, disfrutan correr, brincar, trepar, escalar y saltar.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

- Promueve un crecimiento y desarrollo adecuados.
- Músculos, huesos y corazón más fuertes.
- Dormir bien y descansar.
- Mejora las relaciones sociales con compañeros y familia.
- Mayor confianza, autoestima e independencia.
- Mejora el estado de ánimo y disminuye niveles de ansiedad.
- Mejor desempeño en la escuela y trabajo
- Mejora la salud: disminución de glucosa, colesterol total, colesterol malo y presión arterial.

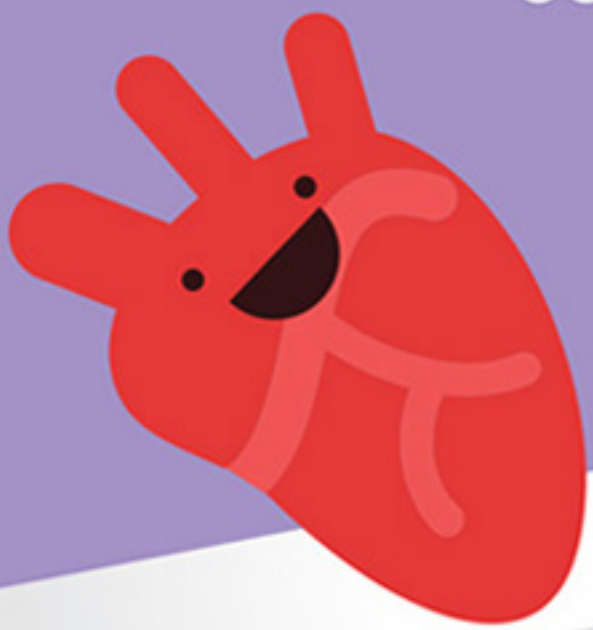


¡MÁS JUEGOS Y RECREACIÓN EN MOVIMIENTO Y MENOS TIEMPO DE PANTALLA!



Inclusión y movimiento

Promover con igualdad la actividad física y recreación, tanto en niñas como en niños.



¿CÓMO LOGRAR LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD?

Jugando el mayor número de días a la semana en el parque, el patio, la escuela y la casa en el pasamanos, o el volantín, con la cuerda o el resorte, a las escondidas o quemados.

Distribuir la actividad física y el juego a lo largo del día, por la mañana y la tarde.

Cuando se acelera el corazón y respiras más rápido estás realizando actividad física vigorosa.



RUTINAS SUGERIDAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

No se requiere equipo especializado para realizar actividad física con niñas y niños. A continuación, te compartimos algunas ideas:



Futbolito: Se forman dos equipos cada uno ocupando un lado de la cancha. El juego da inicio con una pelota por cada dos integrantes. Después de 10 minutos se incorporan las demás pelotas siendo el número de pelotas igual al número de participantes en el juego.

Moviendo la pelota con mi bastón: Se distribuyen dos equipos en el área. Cada uno tratará de introducir la pelota en una portería con el bastón siempre a ras de piso y sin levantarlo. Durante el juego nadie debe permanecer estático más de 5 segundos.



Caminata en familia:
Caminar 30 minutos al día.



El globo dinámico: Se divide el grupo en dos equipos, el área de juego es dividida por un lazo colocado a un metro de altura, los equipos no podrán cruzar la división del área. Cada equipo cuenta con globos de diferente color y trata de pasarlos al área del otro equipo, quien pase más rápido todos los globos es el equipo ganador.



Derribando el objeto: Llenar con arena 4 botellas de plástico recicladas de 600 ml. Colocarlas en las esquinas del área de juego, los participantes se colocan al centro y tratan de derribarlas con pelotas, para regresar caminando rápidamente por su pelota y volver a tirar.



Combinar ejercicios como subir y bajar escaleras, realizar abdominales, sentadillas o lagartijas, la mezcla durante 30 min consecutivos.



Bailar en familia: Organizar todos los días 30 minutos de baile, escoger las canciones que más les gusten para que disfruten la actividad.



Actividad divertida, segura y adecuada

La elección del deporte o actividad física en una decisión individual, lo importante es que hagan lo que más les gusta para que disfruten y el hábito perdure a lo largo de la vida.

Referencia: Polo Oteyza E y Vadillo Ortega F (eds). 2017. Construcción de políticas Públicas dirigidas a la activación física en escolares mexicanos. Ciudad de México: Funsalud, UNAM.

Gracias a la aportación de los profesores de la zona F029 del Estado de México en especial a la Mtra. Teresa Sanchez Mendoza.