

Pregunta: Me preocupa que mi niña no haga suficiente ejercicio. Su humor y su comportamiento parecen negativos. Creo que le ayudaría hacer más actividad física. ¿Qué puedo hacer para ayudarla?

A medida que crece tu niña, puede ser desafiante equilibrar la actividad física con experiencias menos activas. Pasa gran parte del día sentada en la escuela y, al crecer, la computadora, la TV y los videojuegos pueden tener una presencia mayor en la vida de los niños. Al fomentar la habilidad para la vida de Enfrentar Retos, tú y tu niña pueden trabajar juntas para crear hábitos saludables.

Enfrentar Retos: La vida está llena de esfuerzos y retos. A los niños dispuestos a enfrentar retos (en lugar de evitarlos o simplemente lidiar con ellos) les va mejor en la escuela y en la vida.

1 Hazlo divertido.

Piensa en formas creativas de desarrollar sus intereses para que haga ejercicio. Pídele que piense en actividades que disfrute y que la motiven para estar más activa físicamente.

- ¿Le gusta la música? Pídele cree una lista de canciones que le gustaría escuchar al pasear, o que haga una rutina de danza.
- ¿Sus amigos la inspiran? Ayúdala a encontrar un grupo extraescolar de actividad física.
- Señálale lo bien que se siente estar activo: “¡Me divertí mucho jugando al baloncesto contigo! ¡Sudamos mucho!”

La American Academy of Pediatrics creó pautas para ayudar a los padres con estos temas. Sugieren que los niños hagan 60 minutos de actividad física al día, siempre que sea posible durante la semana.

Aunque la tecnología puede ser una gran medio de socialización y entretenimiento para los niños, la Academy también sugiere a los padres limitarles el tiempo de uso a no más de 2 horas por día.

2 Comienza de a poco.

Crear hábitos saludables puede ser abrumador, pero intenta ir de a poco. Dar un paseo de 10 minutos o usar las escaleras en vez del ascensor son formas simples de incorporar actividad física a tu rutina y la de tu niña.

3 Trabaja con tu niña para crear un plan de rutina de ejercicios.

No es fácil hacer cambios, pero con un proceso de resolución de problemas conjunto

podrán crear un plan para hacerlo. Cuando está involucrada en la creación de estrategias de ejercicio, es más probable que intente hacerlos.

- Comienza con una charla tranquila y casual con tu niña. Hazle saber: “Me parece que te sientes más feliz cuando te ejercitas y menos feliz cuando no lo haces. Me pasa lo mismo. Creo que sería genial hallar una forma de ejercitarse, podemos planearlo juntas”.
- Haz preguntas y anímala a que comparta sus ideas y sentimientos sobre el ejercicio: “¿Qué cosas prefieres hacer afuera?”
- Obtén algunas ideas de tu niña y ofrece algunas tuyas. Habla con tu niña sobre qué hará si encuentra obstáculos. Si se siente muy ocupada, ¿cómo mantendrá la meta de ejercicios?
- Luego de intentar una solución, pregúntale qué partes funcionan y cuáles no. De ser necesario, revisa la lista de estrategias e intenten otra cosa. Una de las partes principales de Enfrentar Retos es ser persistente y volver a intentarlo hasta que lo logres.

Según resultados constantes de estudios, quienes se toman tiempo para ellos mismos sufren menos estrés.

4

Cuídate.

Los beneficios físicos y mentales del ejercicio regular te ayudarán a estar relajada, concentrada y más dispuesta a trabajar positivamente con tu niña. Cuando le muestras cómo es un estilo de vida saludable y lo bien que se siente, es más probable que crea que también puede hacerlo.

- Crea tu propia rutina de ejercicios si no tienes una. Invita a tu niña a unirse.
- Dile a tu niña lo que haces para estar sana: “Si estoy inquieta o de mal humor, caminar por el vecindario suele ayudarme a sentirme mejor”.
- Dale opciones saludables para comer en casa. ¡Es más fácil evitar la comida chatarra si no hay!
- Tómate un tiempo para “desconectarte” de la tecnología. Apaga la TV, no contestes el teléfono y deja la computadora por un rato. Puedes usar este tiempo para ejercitarse o compartir lo que hicieron ese día.

5

Reconoce lo mucho que se esfuerza.

Asegúrate de reconocer hasta los logros más pequeños. Tener una relación de apoyo con tu niña es la mejor forma de fomentar las habilidades para la vida y la toma de decisiones positivas. Cuando se sienta animada, es más probable que intente cosas nuevas o que parezcan difíciles.

- En vez de criticar sus hábitos, intenta una metodología positiva. Elogia sus esfuerzos

aunque no tenga éxito. En vez de decir: “Corriste muy rápido”, di algo como: “Hoy te esforzaste mucho para correr”.

6

Crea un equipo de fitness.

Junta amigos y familiares para tu equipo de fitness. Pídeles que compartan sus hábitos de ejercicio y rutinas saludables con tu niña. Trata de que ella se una a alguna de las actividades. Tanto para adultos como niños, suele ser más fácil comenzar un nuevo hábito o enfrentar retos con el apoyo de otro.

5