

# Cómo desarrollar el hábito de la actividad física

Como padres, a nuestros hijos, les inculcamos buenos hábitos desde pequeños: a lavarse los dientes, a abrocharse el cinturón de seguridad del auto, a elegir comida sana. La actividad física es otro hábito importante que debemos transmitirles, lograr que ésta sea un hábito automático al punto de que sientan que no están del todo “bien” a menos que hayan hecho alguna actividad. Si sus hijos creen que ir a jugar afuera significa sacar el juego de video de bolsillo y jugar en el patio, tal vez sea hora de preguntarse qué hábitos son los que están adquiriendo.

## Haga de la actividad algo habitual

Con sus expectativas les transmite a sus hijos un mensaje contundente. Alégrese de las actividades que sus hijos hacen y hágalos saber que usted espera que ellos quieran estar en movimiento, ya tengan dos años o dieciséis, sean niñas o niños, buenos para los deportes o no.

## Reconozca la individualidad de cada niño

No todos lograrán llegar a un alto nivel de destreza. No todos quieren ser parte de un equipo. Pero todos sí pueden encontrar una actividad física que disfruten hacer y practicar de manera habitual. Incluso los niños con discapacidades. Ayude a su hijo a descubrir cuáles son las actividades que le interesan teniendo en cuenta sus capacidades.

## Expresé su aprobación

Un estímulo constructivo fomenta el buen desarrollo del niño, por eso felicítelo por hacer actividad. Ayúdelo a darse cuenta de lo bien que se siente cuando el cuerpo está en movimiento. No tiene que ser el más rápido ni lanzar la pelota lo más lejos. Haga, más bien, hincapié en el esfuerzo y el progreso del niño. Acepte la acción y el ruido que acompaña toda actividad física. Si no puede permitir este nivel de actividad dentro de la casa, asegúrese de darles la oportunidad de correr afuera o en un gimnasio.

## Juegue con ellos.

Si usted hace actividades con sus hijos, éstas serán mucho más divertidas para ellos. Si su hijo está aprendiendo a caminar, juegue a las escondidas con él; si tiene un hijo en edad preescolar, juegue con él a tirar la pelota; con su hijo de ocho años lleve a pasear al perro y si su hijo es adolescente, juegue con él cesto. Otra opción es participar en familia en algún deporte, como los bolos o el karate. O planifique unas vacaciones en familia llena de actividades con caminatas y natación. Al compartir estos momentos divertidos con sus hijos, les demuestra qué tan importante es la actividad física para usted y al mismo tiempo enriquece el vínculo familiar.

## Facilite la actividad

No es necesario para fomentar el ejercicio físico inscribir a sus hijos en una actividad deportiva todos los días de la semana. De hecho, en la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños más pequeños, el juego libre es mucho más adecuado y por lo

general querrán estar en movimiento. Sin embargo, no puede contar con que sus hijos más grandes vayan a hacer suficiente actividad física en la escuela, especialmente si van en autobús o en auto. Éstas son algunas ideas para desarrollar el hábito del ejercicio en los niños:

- **Proporcione un lugar adecuado:** haga lugar en su casa para que sus hijos puedan jugar activamente en un espacio seguro. Vaya regularmente al parque, la pista de patinaje o a la piscina de su barrio.
- **Hágase tiempo:** Déjese tiempo sin programar para poder jugar libremente con sus hijos. Limite el tiempo que pasan frente a la televisión, la computadora o los juegos de video. Si no es posible dedicar un tiempo prolongado para hacer actividad física, dedique períodos de diez minutos varias veces al día.
- **Tenga material deportivo:** material sencillo, de bajo costo como pelotas, cuerdas de saltar, frisbees que estimulan el juego activo. Un camino de obstáculos, preparado con cajas, aros y tablas también puede estimular la actividad física a través del juego. Asegúrese de tener la protección adecuada que requieren las actividades que realizan (casco para bicicleta, rodilleras para hockey, etc.). Si cuenta con pocos recursos, elija un deporte como el fútbol, para el que se necesita pocos materiales.
- **Enséñeles habilidades desde pequeños:** déles la oportunidad de aprender y practicar destrezas básicas como correr, saltar, trepar, lanzar y atrapar la pelota, andar en bicicleta, nadar y patinar. Cuando crezcan pueden sentirse avergonzados si los demás ya saben hacerlo.
- **Proporcione vigilancia:** cuando usted no está con ellos mientras realizan alguna actividad, asegúrese de que estén en un lugar seguro. Hable con otros padres y organicen turnarse para cuidar y supervisar a los niños cuando van al parque o cuando caminan a la escuela.

## Haga ejercicio usted también

Su ejemplo vale más que mil palabras. Muéstrela a su hijo la importancia de la actividad física buscando oportunidades de realizar alguna actividad usted también. Suba las escaleras en vez de tomar el ascensor, estacione al final del estacionamiento y camine, haga ejercicio en el piso durante los anuncios televisivos, levántese y haga ejercicios de estiramiento cuando está en la computadora. Si lo ven ir a caminar con un amigo, tomar clases de yoga o ir a bailar, aprenderán que a los adultos también les gusta estar en movimiento.

## Diviértase

A todos nos resulta más fácil seguir haciendo alguna actividad si es divertida. Si encuentra que una actividad no es la adecuada, siga buscando hasta encontrar alguna que sea la ideal para usted y su familia. Les está enseñando para toda la vida la importancia del hábito de la actividad física.

*de Betsy Mann*

# Favoriser les habitudes de vie actives

Les parents enseignent à leurs jeunes enfants de saines habitudes telles que se brosser les dents, choisir une alimentation équilibrée et s'attacher en voiture. Dans la même veine, il est important que l'activité physique quotidienne devienne une habitude tellement naturelle que les enfants ne se sentiraient pas tout à fait « bien » tant qu'ils n'en auront pas fait. Si vos enfants pensent qu'« aller jouer dehors » veut dire apporter leurs jeux vidéo sur le balcon, il est temps de repenser leurs habitudes.

## Faire connaître vos attentes

Vos attentes envoient des messages puissants. Laissez savoir à vos enfants que vous aimez les voir actifs. Montrez-leur, aux filles et aux garçons, que vous vous attendez à ce qu'ils prennent plaisir à bouger, peu importe qu'ils aient un ou seize ans, qu'ils soient doués pour les sports ou non.

## Valoriser l'individualité

Ce n'est pas tout le monde qui peut développer un haut niveau d'habileté ou qui veut faire partie d'une équipe. Mais tout le monde, sans oublier les enfants handicapés, peut trouver une activité physique qui lui plaît et qu'il ou elle peut pratiquer régulièrement. Aidez vos enfants à découvrir des activités qui correspondent à leurs habiletés et à leurs intérêts.

## Montrer votre approbation

Les enfants aiment recevoir de l'encouragement, alors montrez-leur que leur activité vous plaît. Aidez-les à reconnaître qu'ils se sentent bien dans leur corps quand ils sont actifs. Le but n'est pas de courir plus vite ou de lancer plus loin que les autres; soulignez plutôt leur effort et leur progrès. Acceptez l'animation et le bruit qui accompagnent l'activité physique. Si vous ne pouvez pas le permettre à l'intérieur, fournissez aux enfants des occasions de courir librement dehors ou dans un gymnase.

## Participer

Votre participation augmentera le plaisir que les enfants prennent aux activités. Selon l'âge de vos enfants, jouez à la cachette, lancez et attrapez la balle, bottez le ballon ou promenez le chien. Cherchez un sport à pratiquer en famille, comme les quilles ou le karaté. Planifiez des vacances actives axées sur la marche et la natation. En partageant ces bons moments avec vos enfants, vous faites preuve de l'importance que vous accordez à la vie active, tout en renforçant l'attachement familial.

## Faciliter l'activité

Favoriser l'activité ne veut pas dire inscrire vos enfants à un cours à tous les jours. En fait, dans le cas de jeunes

enfants, le jeu libre convient mieux à leur stade de développement; le plus souvent, ils choisissent de bouger. Par contre, les enfants d'âge scolaire risquent de manquer d'exercice, surtout s'ils se rendent à l'école en autobus. Voici quelques façons d'aider les enfants à être actifs :

- **Fournir l'espace** - Aménagez un espace chez vous qui se prête bien aux jeux actifs. Allez souvent au parc, à la patinoire et à la piscine.
- **Prévoir du temps** - Prévoyez un emploi du temps qui laisse la place au jeu libre. Limitez le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo). Si vous ne trouvez pas de longues périodes à consacrer à l'activité, cherchez plusieurs périodes de dix minutes à chaque jour.
- **Fournir de l'équipement** - Le jeu actif naît souvent d'équipement simple et peu coûteux : balles, cordes à sauter, frisbees, etc. Assurez-vous de fournir un matériel de protection adéquat selon l'activité (casque protecteur, jambières, etc.). Si votre budget est limité, choisissez un sport qui exige peu d'équipement, comme le soccer.
- **Enseigner des habiletés** - Dès leur jeune âge, donnez à vos enfants l'occasion d'apprendre et de s'exercer à des habiletés de base comme courir, sauter, grimper, lancer, attraper, rouler à bicyclette, nager et patiner. Ils pourraient être gênés d'apprendre plus tard, si les autres enfants possèdent déjà ces habiletés.
- **Assurer la surveillance** - Quand vous ne participez pas à l'activité de vos enfants, il faut vous assurer qu'ils sont en sécurité. Arrangez-vous avec d'autres parents pour faire, à tour de rôle, la surveillance au parc ou l'accompagnement à pied vers l'école.

## Être actif soi-même

Votre exemple parle à vos enfants plus fort que vos paroles. Montrez-leur votre engagement en cherchant des occasions d'être actif. Empruntez l'escalier au lieu de l'ascenseur; stationnez au bout du stationnement et retournez à pied; faites des exercices au sol durant les publicités à la télé; levez-vous pour faire des étirements lorsque vous travaillez à l'ordinateur. Quand ils vous verront faire une promenade avec un ami, suivre un cours de yoga ou sortir danser, ils comprendront que les adultes aussi aiment bouger.

## Du plaisir pour tous

Il est plus facile de rester actif quand on s'amuse. Si une activité ne fonctionne pas, essayez-en d'autres jusqu'à ce que vous en trouviez qui vous conviennent, à tous les membres de la famille. Vous formerez ainsi des habitudes qui dureront toute une vie...active!

*par Betsy Mann*