¿NIÑOS INACTIVOS?

La actividad física es más importante de lo que usted se imagina

Segúramente ha notado que los niños de hoy tienen una vida muy inactiva. Cuando no están viendo televisión, están usando la computadora y jugando video-juegos. Es decir, pasan muy poco tiempo realizando actividades físicas.

¿LAS CONSECUENCIAS?

Son muchas. La falta de actividad física puede perjudicar seriamente la salud de sus niños. Se ha comprobado que muchos de los niños que pasan más de cuatro horas diarias viendo televisión o en la computadora tienen más grasa en su cuerpo, son más propensos al sobrepeso y llegar a ser obesos. Esto los pone en un alto riesgo de sufrir diabetes o problemas del corazón – ¡enfermedades gravísimas!

Para más información,
vaya a www.VERBparents.com/espanol

VERB™

Ponte las pilas.

Hecho posible por Los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Niños Activos, Familias Sanas

INFORMACIÓN MUY IMPORTANTE
PARA LA SALUD DE SUS NIÑOS

¿QUÉ PUEDE HACER?

¡Prepárelos! Los niños activos son más sanos física y emocionalmente

Además de ser indispensable para la buena salud, la actividad física también puede tener un impacto positivo sobre el desarrollo social y emocional en los niños. Muchos niños activos tienen más confianza, sufren menos depresión y ansiedad. En muchos casos, los niños activos tienen mejor desempeño en otras áreas como en los estudios. También tienen mejor autoestima, y por ello son menos propensos a participar en comportamientos negativos como el uso de tabaco, alcohol o drogas. La participación regular en actividades físicas le va a enseñar a sus niños habilidades muy útiles para sus vidas.

¡Ayúdelos! Consejos para que sus niños sean activos

Ayude a sus niños a encontrar actividades físicas como a jugar fútbol, baloncesto, karate, a montar bicicleta o a ir en excursiónes familiares. Estos son buenos ejemplos de actividades que pueden hacer sus niños para mantenerse más sanos. Recuerde, no a todos los niños les gusta lo mismo. Ayúdelos a que participen en diferentes actividades. Así será más fácil para ellos encontrar las actividades físicas que les gusten y que quieran hacer.

INFORMACIÓN QUE DEBE SABER

1. El número de jóvenes con sobrepeso se ha duplicado desde 1980 *(Deckelbaum, Williams, Childhood Obesity, Obes Res 2001)*.

2. Más del 30% de los niños hispanos están pasados de peso y la cifra sigue aumentando *(The National Longitudinal Study of Adolescent Health, 1998)*.

3. En los últimos 10 años se ha triplicado el número de niños hispanos que padecen de Diabetes Tipo 2. Para recibir más información sobre este problema visite www.cdc.gov/diabetes/ *(Statement on Diabetes, 1999 Congressional Hispanic Caucus Hearing)*.

4. ¿Sabe cuáles son las principales causas de muertes en EE.UU.? Cancer asociado con uso de tabaco y enfermedades al corazon asociadas con la obesidad y la inactividad *(U.S. National Center for Health Statistics, National Vital Statistics Report, vol. 51, no. 5, March 14, 2003). NOTE: Heart disease has surpassed cancer (smoking related)*.

5. Sobrepeso y vidas inactivas pueden reducir considerablemente los años de vida. *(JAMA, 2003; 289: 187-193)*.

6. Los médicos recomiendan una hora de actividad física al día *(Corbin et al., 1998)*.

PONTE LAS PILAS

¡Motívelos! Consejos para mantener a sus niños activos

Para desarrollar estilos de vida saludables y disfrutar de todos los beneficios de la actividad física, los médicos recomiendan una hora de actividad física por día. Logre un equilibrio del tiempo libre de sus niños reduciendo el tiempo que pasan frente a la televisión o la computadora y aumentando el tiempo de actividad física. Motívelos para que se mantengan activos apoyándolos en las actividades que realicen. Sea su mejor ejemplo y sea activo junto con ellos. La actividad física no debe ser un deber, sino un entretenimiento familiar.

¡Comience hoy mismo! Recursos para los padres

Pregunte en la escuela de sus hijos, en su iglesia o en otras organizaciones de su comunidad sobre las oportunidades que existen para que sus hijos participen en actividades físicas. Muchos lugares tienen entrenadores que hablan español, cuestan poco y hasta ofrecen becas. Para obtener más información, visite www.VERBparents.com/espanol.

El problema de los niños inactivos es serio. ¡Asegúrese que su familia esté activa!