

Para los padres: Cómo ayudar a su hijo adolescente a mantenerse activo

Los niños nunca son demasiado mayores para jugar de forma activa. El ejercicio fortalece los músculos y los huesos. Estar activo ayuda al adolescente a mantener un peso saludable. Anime a su hijo a hacer todo tipo de actividades que le gusten, bien sea solo o con amigos.



Levante a sus hijos del sofá

Averigüe lo que le gusta a su hijo, además de la televisión y los videojuegos. Y anímelo a hacerlo. Ayude a su hijo a hacer al menos 60 minutos o más de actividad todos los días. Esto también es un buen objetivo para los padres. El tiempo de ejercicio puede dividirse en intervalos más pequeños a lo largo del día. Si hace mal tiempo o le preocupa la seguridad, trate de encontrar para su hijo actividades supervisadas sin que salga al exterior.

Aléjelos de la pantalla

Estar todo el día sentado frente a la computadora, la televisión o con el teléfono convierte a los adolescentes en zombies. Limite el tiempo que permanecen delante de la pantalla a 1 o 2 horas al día. Si su hijo tiene una televisión o una computadora en su habitación, puede ser buena idea reemplazarla por un equipo de música. Para muchos niños, cantar y bailar son formas divertidas de hacer ejercicio.

Establezca objetivos realistas

Colabore con su hijo para establecer objetivos sobre el tiempo de actividad y el tiempo delante de la pantalla. No trate de imponer la ley a toda costa. Discutan los detalles y establezcan objetivos razonables. Luego asegúrese de que sus hijos cumplan lo establecido. Y no olvide recompensarlos cuando lo hagan. Para comenzar:

- **Lleve un registro del tiempo de actividad que hace su hijo a diario.** Utilice un cronómetro o un reloj para contar los minutos. Lleve cuenta también del tiempo que pasa viendo la televisión y con los videojuegos. No incluya el tiempo de los deberes escolares en la computadora, pero incluya la navegación por Internet, el uso de redes sociales y la mensajería instantánea.
- **Establezca objetivos para que el niño esté más tiempo activo y menos tiempo delante de la pantalla.** Comience con cambios pequeños, como una reducción de 15 minutos en el tiempo que se le permite estar delante de la pantalla cada día. Utilice el cronómetro para asegurarse de que estos objetivos se cumplan. Vaya aumentando gradualmente los objetivos cada semana.
- **El ejercicio no tiene por qué ser algo complicado.** ¡Cualquier actividad o deporte sirve! ¿Necesita ideas? Infórmese sobre los programas que ofrecen YMCA, Boys & Girls Club, los grupos locales para jóvenes o la escuela de su hijo. Consulte también las actividades programadas en los parques y departamentos de recreación de su comunidad. Muchas ciudades ofrecen programas gratuitos o de bajo costo.

Manténgase involucrado

A medida que los adolescentes crecen, es probable que pasen menos tiempo con usted y más tiempo con sus amigos. Estas son algunas de las cosas que usted puede hacer para participar:

- **Planifique salidas y actividades para hacer junto con su hijo adolescente y sus amigos.** Pasen una tarde en la cancha de básquetbol o en el gimnasio. O bien visiten un museo o un centro comercial. Caminar es un ejercicio excelente.
- **Averigüe lo que hace su hijo adolescente cuando está en la casa de sus amigos.** Anime a los niños a hacer actividades en vez de vegetar en el sofá. Comparta sus ideas con otros padres.

Ideas para familias ocupadas

Tal vez piense que su familia no tiene tiempo de hacer este tipo de actividades. Pero recuerde que los pequeños cambios siempre suman. Agregar un poco de actividad en un día ocupado puede significar una diferencia importante. Estas son algunas de las cosas que usted y su hijo pueden intentar:

- Agregue actividad a sus tareas: Lave el auto, rastrille las hojas en el jardín, cualquier cosa que requiera movimiento es útil.
- Camine hasta una parada de autobús un poco más lejana, a algunas cuadras de distancia.
- Suba las escaleras en vez de utilizar el elevador o las escaleras mecánicas.
- Reserven tiempo un sábado cada mes para dar un paseo todos juntos en familia.
- Estacione el auto más lejos de las tiendas y camine hasta la entrada.
- En vez de llevar a su hijo en auto hasta la casa de su amigo, propóngale que vaya caminando si es seguro que lo haga.