

Actividad física diaria para las familias:

Ayudando a su hijo con la actividad física

Grados 7-9



ActNowBC

Actividad Física Diaria Para las Familias:

AYUDANDO A SU HIJO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

INTRODUCCIÓN 3

¿Qué es la actividad física diaria?	4
¿Por qué la actividad física diaria es importante?	5
¿Cuáles son los beneficios de la actividad física diaria?	5
¿Qué tan activos deben ser las personas jóvenes?	7
¿Tenemos que hacer 60 a 90 minutos juntos?	7
¿La actividad física es toda igual?	9
¿Qué hay sobre clases de Educación Física (PE)?	10
¿Sabías que?	11
Asegurándote conseguir lo que necesitas	13
Actividades que podrías intentar realizar	14
En tu casa	15
En tu barrio	15
Antes, durante o después de la escuela	16
Superando barreras	17
Planificando para el éxito	18
¡Ponte más Activo – gane premios!	19
Hojas de promesas	21
Certificado	27
Actúa en forma segura	29
¡Cada Paso Cuenta!	29
¡Compruébalo!	30

PARA MÁS IDEAS E INFORMACIÓN: 31

Hoja de notas	32
---------------------	----



Introducción

La investigación y la experiencia han mostrado que los estudiantes que son activos todos los días son más saludables y les va mejor en la escuela que los jóvenes que son inactivos. Por eso es que ahora la Provincia está requiriendo que todos los estudiantes en Grados de K-12 participen en actividad física todos los días.

Algo de eso sucederá en las escuelas, como la parte de su programa educativo. Pero el ser activo en la escuela es sólo parte de la ecuación. Para conseguir todos los beneficios que se necesitan para un crecimiento y desarrollo óptimos, debes tener actividad de 60 a 90 minutos todos los días.

¡Si ya eres así de activo, qué bueno! Puedes usar este folleto para mejorar aún más tus éxitos.

Si no estás haciendo de 60 a 90 minutos por día, no estás solo. Muchos muchachos necesitan apoyo y estímulo para intentar realizar nuevas actividades y formar hábitos saludables que puedan proporcionarles beneficios toda la vida.

Este folleto está diseñado para ayudar. También incluye muchas ideas para estar activo todos los días, en la casa, en la escuela y en la comunidad.

Recuerda: los hábitos que formes hoy en día pueden influir el resto de tu vida. Entonces, ¿Por qué no ser lo más saludable y feliz que se pueda ser?

TODOS LOS NIÑOS
NECESITAN SER
FÍSICAMENTE ACTIVOS,
INCLUYENDO AQUELLOS
CON NECESIDADES
ESPECIALES, Y HAY
MUCHAS OPCIONES
PARA MUCHACHOS CON
DESAFÍOS EXTRAS.
PARA LOS EJEMPLOS,
VAYA A:

[WWW.MCF.GOV.BC.CA/
SPEC_NEEDS/LINKS.
HTM#REC](http://WWW.MCF.GOV.BC.CA/SPEC_NEEDS/LINKS.HTM#REC)

¿Qué es actividad física diaria?

La actividad física diaria es un requisito básico para toda una vida de salud. El estar activo todos los días – haciendo cosas tales como caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, hacer deportes o divertirse simplemente – ayuda al cuerpo a crecer y a desarrollarse.

La actividad puede no estar planificada, tal como bailar en la casa. O puede planearse, tal como jugar en un equipo o ayudar con los quehaceres después de la escuela. De cualquier modo, con tal de que estés activo más de 10 minutos a la vez, estás realizando parte de la actividad física diaria que necesitas.

¿Cuáles son tus tipos favoritos de actividad física?

¿Qué es lo que más te gusta de ellas?



ACTIVIDAD

LO QUE ME GUSTA

¿Por qué la actividad física diaria es Importante?

La actividad física diaria es una parte importante para crecer saludable, sintiéndose bien uno mismo y funcionando bien en la escuela. El estar activo te ayuda a alcanzar máximo potencial intelectual, emocional y físico. También es divertido, y una gran manera de hacer nuevos amigos y aprender nuevas habilidades.

¿Por qué ser físicamente activo es importante para ti?

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física diaria?

Ser activo todos los días tiene muchos beneficios de diferentes tipos. Algunos son físicos, tales como fortalecerse. Algunos son emocionales, tales como sentirse más relajado. Y algunos son sociales, tales como hacer nuevos amigos.

En la próxima página hay una lista de algunos de los beneficios de la actividad física diaria. Ve si puedes ordenarlos en beneficios físicos, emocionales y sociales. Algunos pueden aparecer en más de una columna.

Una vez que los hayas ordenado, ve si puedes pensar en al menos un beneficio más en cada una de las categorías.



- a. Te va mejor en la escuela
- b. Te sientes bien
- c. Tu salud general es buena
- d. Encuentras nuevos amigos
- e. Te sientes más relajado
- f. Tu cuerpo crece y se desarrolla
- g. Estás en mejor estado físico
- h. Te enfermas menos
- i. Te diviertes con tu familia
- j. Tienes más energía
- k. Es más fácil mantener un peso saludable
- l. Tus huesos y músculos se fortalecen
- m. Duermes mejor
- n. Deseas estar activo todos los días
- o. Desarrollas habilidades motrices



Físico

Emocional

Social

¿Qué tan activos tienen que ser los jóvenes?

Para obtener todos los beneficios de la actividad física, los estudiantes de Grados 7 a 9 deben intentar realizar un total de 60 a 90 minutos todos los días.

Harás parte de esa actividad física en la escuela todos los días. Es un buen comienzo, pero no es todo lo que necesitas para ser todo lo saludable que puedes ser.

Para alcanzar mayor salud y felicidad debes ser activo cuando no estás en la escuela también.

¿Qué tipos de cosas puedes hacer para seguir siendo activo en la casa y en la comunidad? (Para más ideas, ver la página 15)



¿Tenemos que hacer de 60 a 90 minutos todos juntos?

No. Puedes hacerlo en tramos cortos, con tal de que estés activo por un mínimo de 10 minutos a la vez. Claro, también puedes hacer trozos más largos, como de 15 o 30 o 45 minutos. Haz lo que puedas, cuando puedas y todo suma a final del día.

¿Qué actividades podrías hacer que duren 10 o 15 minutos cada vez? ¿Cómo y cuándo podrías hacerlas durante el día?

ACTIVIDAD

CUANDO PUEDO HACERLAS

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



¿Qué actividades de 30 minutos por vez podrías hacer?
¿Cómo y cuándo podrías hacerlas durante el día?

ACTIVIDAD

CUANDO PUEDO HACERLAS

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



¿Toda la actividad física es la misma?

No. Hay tres tipos básicos de actividades: resistencia, flexibilidad y fuerza. Debes intentar realizar alguna de estas actividades todas las semanas.

Las actividades de resistencia tales como las carreras, la danza, el patinaje, la natación, el tenis y el ciclismo ayudan a fortalecer el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. Asimismo, te dan más energía. Las actividades de resistencia te hacen respirar más profundamente, aumentan los latidos del corazón y la temperatura del cuerpo.

¿Qué tipos de actividades resistencia has hecho esta semana?

En la escuela

En tu casa

Las actividades de flexibilidad incluyen los retorcimientos y estiramientos que se hacen en actividades como el yoga, el baile, la gimnasia, el golf y el estiramiento de precalentamiento. Estas actividades ayudan a que tus articulaciones sigan moviéndose libre y fácilmente.

¿Qué tipos de actividades de flexibilidad has hecho esta semana?

En la escuela

En tu casa





Las actividades de fuerza te ayudan a hacer crecer músculos y huesos saludables. La edad que tienes ahora es la más importante para hacer crecer huesos fuertes para el resto de tu vida. Ejemplos de actividades de fuerza incluyen subir (rocas y escalones), hacer flexiones con los brazos y las piernas, rastrillar hojas, llevar comestibles y hacer entrenamiento de fuerza con pesas (¡asegúrate de haber aprendido las técnicas apropiadas y estar supervisado!).

¿Qué tipos de actividades de fuerza has hecho esta semana?

En la escuela

En tu casa

¿Qué te parecen las clases de Educación Física (PE)?

Las clases de Educación Física te ayudan a aprender a vivir saludablemente y te dan la oportunidad de realizar actividades diferentes. Te proporcionan el conocimiento, habilidades motrices y actitudes que necesitas para un estilo de vida saludable y activo.

El tiempo que pasas siendo activo en la clase de PE es una parte – pero no toda – de la actividad física diaria. Esto es porque no todos tienen clases de PE todos los días. No hay ninguna clase de PE en los fines de semana o feriados. Y tal vez no estés activo todo el tiempo que dure tu clase de PE.

Por ello, para lograr alcanzar tus 60 a 90 minutos por día de actividad física, necesitas estar activo además en otros momentos tales como en los recreos, en hora del almuerzo, después de la escuela, en los fines de semana y durante el verano.

¿Qué tipos de cosas puedes hacer para estar activo fuera de tu clase de PE? ¿Puedes pensar cómo lograr involucrar a tus amigos y a tu familia? (Para más ideas, ver página 15)

¿Sabías que?

Las personas que no realizan suficiente actividad física son más propensas a enfermarse o sufrir heridas que las personas que son activas. Si todos en la C.B. fueran activos todos los días, podríamos ahorrar aproximadamente \$500 millones por año en costos de cuidado de salud.



¿Sabías que?

Dos horas por día es lo máximo que debería pasar mirando televisión o jugando juegos en una computadora. ¿Cuántas horas al día pasas usando una computadora o mirando televisión? _____

¿Cuántas horas al día pasas al aire libre? _____

Si es menos del número de horas que pasas mirando televisión o con la computadora, ha llegado la hora de explorar algunas nuevas actividades al aire libre.

¿Sabías que?

Los muchachos en Grados 7 a 9 son más activos que las muchachas. Eso significa que las chicas se pueden estar perdiendo algunos beneficios importantes. Por ejemplo, las muchachas que participan en actividades físicas se sienten mejor de sí mismas y tienen confianza en sus habilidades. Tal vez les tome más tiempo encontrar una actividad que les guste.



Asegurándose que consigas lo que necesitas

¿Ya estás haciendo 60 a 90 minutos por día? ¿O tienes que intentarlo un poco más? Aquí tienes una oportunidad de sumarlo todo y, si tienes que ser más activo, haz un plan para lograrlo.

Empieza haciendo una lista de las actividades que ya hagas. Apunta cuánto tiempo y con qué frecuencia las hace, y si son actividades de fuerza, resistencia o de flexibilidad.

Actividad	¿Cuánto tiempo?	¿Cada cuánto?	¿De qué tipo?

Ahora repasa tu lista. ¿Estás haciendo 60 minutos de actividad física por lo menos todos los días? ¿Estás haciendo alguna actividad de fuerza, resistencia y flexibilidad todas las semanas?

Ahora haz una lista de cosas que podrías hacer o de actividades que podrías agregar a tu lista para asegurarte de cumplir con las pautas recomendadas para la actividad física diaria. Ver en la página 15 una lista de actividades que podrías intentar.



Actividades que podrías intentar realizar

Las actividades más populares para los estudiantes de tu edad es caminar, correr, andar en bicicleta, nadar y jugar al basquetbol. Otras favoritas incluyen jugar a la pelota, patinar, jugar al hockey y usara la patineta.

Si estás buscando maneras de agregar al total de actividad físicas diarias, mira las listas de las siguientes páginas para copiar alguna idea. Recuerda, está bien empezar lentamente. Siempre puedes agregar más tiempo y diferentes tipos de actividades.

Si ya estás haciendo de 60 a 90 minutos por día, ¡qué bueno! Todavía puedes beneficiarte probando diferentes tipos de actividades. También puedes servir como modelo y ayudar a alguien más, tal como a que un amigo o miembro familiar sea más activo.

Escoge las actividades que podrían divertidas. Asegúrate de contarle a tu familia las cosas que quieres intentar o concentrarte. Para más ideas, mira los enlaces de la página 32.

En la casa

- Ayuda en los quehaceres, tales como poner la mesa, lavar los platos, rastrillar las hojas, lavar la ropa o sacar la basura.
- Pasear el perro (o el perro de un amigo).
- Conseguir una ruta de periódico.
- Caminar, salir, patinar o ir en bicicleta a la tienda del barrio, a la biblioteca, escuela o a la casa de un amigo.
- Jugar juegos activos en tu patio o en la entrada de autos.
- Hacer ejercicios físicos con un video.
- Encender música en todas partes donde vayas y bailar en todo momento.



En tu Barrio

- Salir con toda la familia a caminar.
- Explorar los parques locales.
- Juntarse con amigos y jugar a un juego como las escondidas que sea fácil y no requiera mucho equipo.
- Unirse a una liga deportiva de la comunidad.
- Inscribirse en un programa en un centro de recreación local.
- Salir a nadar con la familia o a patinar.
- Tomar parte en eventos de la comunidad, tales como la Carrera Anual Terry Fox.

Antes, durante o después de la escuela



- Participa en deportes de interior dónde el enfoque esté en un juego justo y tiempo igual para todos.
- Busca nuevas maneras de usar el equipo en tu patio de recreo a la hora del almuerzo.
- Usa las escaleras.
- Lanza al aro.
- Juega al hockey sobre el piso en la calle.
- Camina, ve en bici o patineta a la escuela.
- Si te llevan a la escuela, pide bajarte y caminar el resto del camino. Si tomas el autobús, bájate unas paradas antes y camina.

¿Qué nuevas actividades te gustaría intentar?

¿Qué actividades te gustaría hacer más a menudo?

¿Cuántas actividades divertidas hay que no estén en las listas de arriba?

Superando Barreras

El pensar y apuntar las actividades que te gustaría hacer es un buen paso hacia un estilo de vida más activo. La mayoría de las personas también enfrentan barreras de diferentes tipos – cosas que les impiden ser físicamente activas como quisieran ser.

Esta es una lista de barreras comunes y las estrategias para superarlas. Puedes usar esta lista para ti o compartirla con alguien más que necesite ayuda para ponerse más activo.

Barrera	Estrategia
No tengo tiempo.	Hazte tiempo. Programa tus sesiones de actividades diarias y haz de ellas una prioridad. Todos podemos hacer un espacio para otorgarnos 10 o 15 minutos.
No sé cómo.	Empieza con actividades para las que no necesitas nuevas habilidades, tales como caminar o ayudar en los quehaceres de la casa. Pídeles a tu familia, amigos y maestro de PE que te ayuden a mejorar a partir de allí.
El estar activo cuesta demasiado.	Escoge actividades tales como caminar o correr que no requieran equipo especial o instrucción. Usa las instalaciones de tu escuela y averigua en tu centro de recreación local si hay actividades gratuitas o económicas.
Tengo una invalidez.	Hay muchas opciones de actividades para estudiantes con invalidez. Pídele a tu maestro de PE que comparta algunas ideas, o que hable con alguien de tu centro local de desarrollo o de recreación comunitario.
La actividad física es aburrida.	¡Prueba algo diferente! ¿Estás cansado de correr? Prueba hacer patinaje en línea. ¿No te gusta hacer pesas? Prueba Pilates. Hay tantas opciones para escoger. Ponerse activo con un amigo o un miembro de la familia también puede agregar un factor de diversión.
Es demasiado duro.	Si apenas empiezas, ve lentamente. Prueba 10 o 15 minutos a la vez y trabaja a partir de allí. Si necesitas ayuda, pregúntale a un amigo, maestro o a un miembro familiar. Una vez que te pongas en marcha y hagas de eso un hábito, seguir siendo activo será más fácil.
Yo no me siento cómodo con mi cuerpo.	A tu edad, a veces es más fácil para las muchachas y los muchachos hacer actividades separadamente. Y siempre hay cosas que puedes hacer solo, con un amigo o con su familia. Puedes ser de ayuda recordar que todos los de tu edad están pasando por cambios, y puede tomar tiempo lograr un ajuste. En general, las personas activas tienden a sentirse mejor sobre su apariencia.

Planeando para el éxito

La mayoría de las personas notan que el fijar metas les puede ayudar a establecer hábitos saludables. Si quieres ponerte más activo, prueba más cosas o haz algo diferente. El hacer un compromiso por escrito puede ayudar.

Mi meta de actividad física es:



Alcanzaré mi meta de la siguiente manera:



Le avisaré a mi familia y a mis amigos sobre mi meta el día:



Verificar fechas: _____

Firma: _____

¡Póngase más activo - gane premios!

Esta es otra manera de planear para el éxito. Hazte una promesa a ti mismo (o a un amigo o a tu familia) y prepara un sistema de premios para ayudarte a mantenerte motivado.

Puedes usar las hojas de promesa que empiezan en la página 21 de este folleto, o puedes hacerte una por tu cuenta.

Una vez que has cumplido con tu promesa, puedes ganar un premio. Habla con tu familia o amigos sobre qué tipos de premios te gustaría más. Podría ser pasar tiempo con alguien, o yendo a un lugar nuevo, o haciendo una fiesta, o cualquier cosa que te motive – es tu opción. Puedes usar el certificado de premios de este folleto, o puedes hacerte uno propio.

¡Buena suerte y recuerda – es divertido hacer actividad física!

Promesa para jugar menos juegos de video
y computación y mirar menos televisión:

Yo _____ (sólo el primer nombre), me
comprometo a mirar menos televisión y a jugar
menos juegos de video y de computación desde
_____ (fecha) _____ hasta (fecha).

También le pediré a mi familia que haga más
actividad física conmigo.

Pledge to try some
new physical activities:

Yo _____ (sólo el primer nombre), me
comprometo a intentar realizar una nueva
actividad, tal como _____ (indicar la
actividad) desde _____ (fecha) _____
hasta (fecha).

También le pediré a mi familia que haga más
actividad física conmigo. .

Promesa para hacer más actividad física:

Yo _____ (sólo el primer nombre),
prometo aumentar mi actividad física
en _____ (minutos) desde
_____ (fecha) _____ hasta (fecha).

También le pediré a mi familia que haga más
actividad física conmigo.

Este certificado se otorga a

por haber logrado sus metas y promesa
de actividad física diaria con éxito.

Juega seguro

Si estás probando nuevas actividades, asegúrate conocer todos los equipos que necesitas para jugar seguro.

Pídele a un familiar, maestro o instructor que te ayude a averiguar cuál es el equipo adecuado. A tu edad, estás creciendo rápidamente y tu cuerpo cambia a menudo.

Por ello, asegúrate de tener el equipo que se ajuste correctamente al cuerpo.

¡Cada paso cuenta!

Una manera de rastrear tu actividad física diaria es con un podómetro. Cuenta cuántos pasos das siempre que lo lleves encima. Los muchachos de tu edad deben dar aproximadamente 16,500 pasos por día. Esto puede parecer mucho, pero se llega rápidamente. Si te gustara probar un podómetro, habla con tu familia. ¡Es divertido y una manera fácil de ver lo activo que puedes llegar a ser!





¡Compruébalo!

Teléfonos celulares saludables

Algunos teléfonos celulares vienen provistos con contadores de pasos para todo el día y la posibilidad de medir la velocidad y distancia en una pista de carreras – todo mientras toca tu música favorita.



Los mensajes de texto por teléfonos celulares puede ser una gran manera para motivarse entre amigos a completar rutinas de ejercicios – haz que tus amigos te envíen un recordatorio por mensaje de texto normal para comenzar tu actividad física diaria.

Aptitud portátil

Condimenta tu rutina de entrenamiento bajando ejercicios diferentes y programas de actividad física en tu aparato de comunicación portátil. Hay varios sitios web en Internet que ofrecen este servicio.



Hay un nuevo tipo de zapato para correr que contiene un sensor especial y permite a los que caminan y corren medir su tiempo, distancia, velocidad y calorías quemadas a través de audífonos de un aparato de comunicación portátil.

Ejercicio de juego virtual

Algunos sistemas de juego virtuales permiten que tu cuerpo se mueva con actividades de bajo impacto mientras juegas a tu juego favorito.

Para más Ideas e información:

ActNow BC: www.actnowbc.ca

Active and safe routes to school (Rutas activas y seguras a la escuela): www.goforgreen.ca/asrts/home_e.html

Action Schools! BC (¡Escuelas en acción! C.B.): www.actionschoolsbc.ca

Aboriginal Sports and Recreation (Deportes y Recreación Aborígenes): www.asra.ca

North American Indigenous Games (Juegos Indígenas Norteamericanos): www.cowichan2008.com

Active Living Alliance for Canadians with a Disability (Alianza Viviente Activa para Canadienses con Invalidez): www.ala.ca

Premier Sports Awards Programs (Programas de Premios para Deportes Destacados): www.psap.jwsporta.ca

BC Ministry of Education (Ministerio de Educación de C.B.): www.gov.bc.ca/bced

BC Recreation and Parks Association (Recreación y Asociación de Parques de C.B.): www.bcrpa.bc.ca

BC Special Olympics (Juegos Olímpicos Especiales de C.B.): www.specialolympics.bc.ca

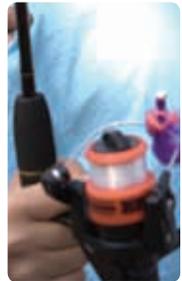
Canada's Physical Activity Guides to Healthy Active Living (Guías de Actividad Física de Canadá para Vivir Activo y Saludable): www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide

Active Communities (Comunidades Activas): www.activecommunities.bc.ca

Healthy Active Living for Kids and Youth (Vivir Activo y Saludable para Niños y Jóvenes): www.caringforkids.cps.ca/healthy/healthyactive.htm

Way to Go (Allá Vamos): www.waytogo.icbc.bc.ca

Pacific Riding for Developing Abilities (Sector del Pacífico para las Habilidades en Desarrollo): www.prda.ca



Notas:

