

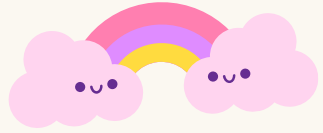


Estar activo como familia



Boston Public Health Commission
Division of Chronic Disease Prevention and Control

The Boston Healthy Childcare Initiative



Quiénes somos



Sonia
Carter



Altagracia Lorenzo



Kindra Lansburg



Maria
Yepes

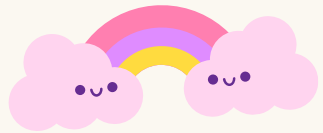


Ella
Froggatt

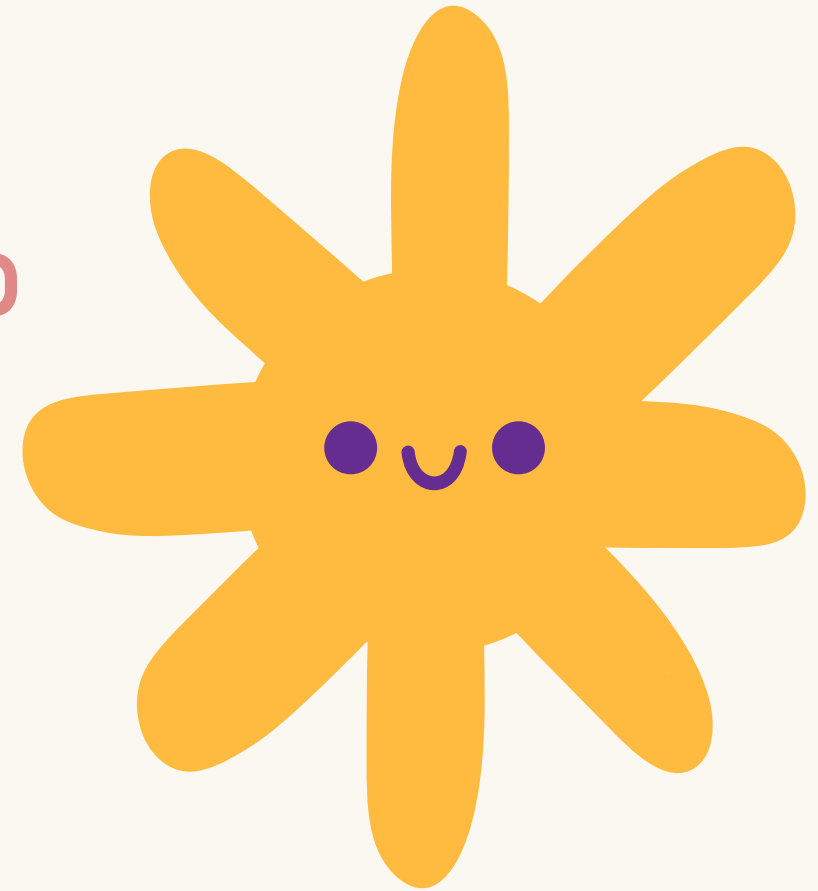


Boston Public Health Commission
Division of Chronic Disease Prevention and Control

The Boston Healthy Childcare Initiative



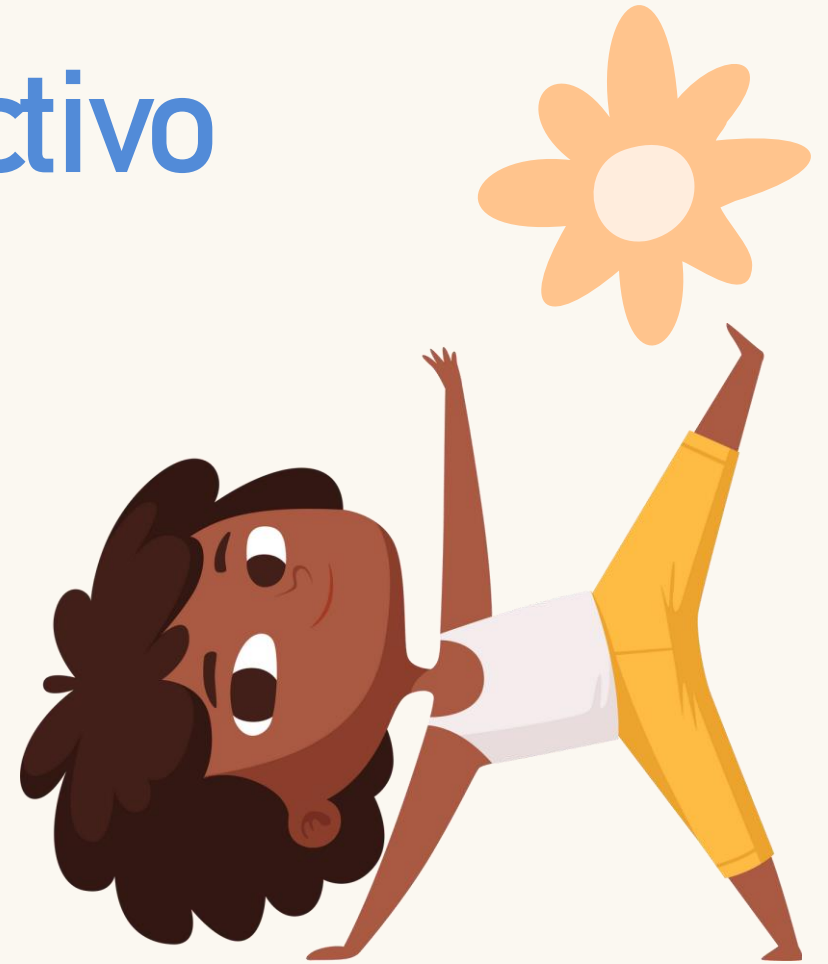
¿Cuál era su actividad física, deporte o juego favorito cuando eras niño?



Los beneficios de estar activo

El movimiento hará que sus hijos sean:

- Saludables
- Más enérgicos
- Físicamente más fuerte
- Mental y emocionalmente más fuerte
- Duermen mejor
- Más comprometidos
- Mejores aprendices





Los beneficios de estar activo



La actividad física ayuda a...



Desarrollar habilidades de movimiento y coordinación.



Fortalecer los huesos y músculos



Estimular el crecimiento del cerebro y mejorar la salud mental



Mejorar la confianza y las habilidades sociales

Desarrollar habilidades de movimiento y coordinación

Las habilidades locomotrices permiten a los niños mover su cuerpo a través de su entorno

- Arrastrándose
- Saltando
- Corriendo
- Andando
- Delizándose
- Saltar



Las habilidades no locomotrices permiten a los niños mover su cuerpo en un solo lugar

- Equilibrio
- Aplaudiendo
- Agarrando
- Alcanzar
- Empujando

Deportes y actividades que desarrollan habilidades motoras

- Natación
- Ciclismo
- Correr
- Caminar
- Patinar
- Patinaje de rodillos
- Bádminton
- Fútbol
- Danza
- Gimnasia



Video: Vamos a Cazar un Leon



Fortalecimiento de los huesos y músculos

A medida que el cuerpo de su hijo crece, fortalecer sus huesos y músculos será un buen comienzo para mantener una buena salud durante toda la vida.

Las actividades de soporte de peso que promueven el crecimiento óseo incluyen:

Correr

Saltar

Caminar

Bailar



[Video: Cosmic Yoga](#)



Adaptación de la actividad física para niños con discapacidades



Diferentes tipos de actividad física

No estructurada

- Juego libre
- Los niños toman la iniciativa
- Los adultos apoyan y fomentan la actividad
- Los niños desarrollan el funcionamiento ejecutivo y resolución de problemas



Estructurada

- Dirigido por adultos
- Promueve niveles más altos de actividad durante todo el día
- Intencionalmente planeado y modelado



Diferentes tipos de actividad física

Moderada a vigorosa

- Los niños desarrollan habilidades motoras y cognitivas
- La respiración se vuelve más difícil y el corazón late más rápido
- Los niños involucran músculos más grandes

Al aire libre

- Desarrolla y mejora las habilidades sociales
- Exposición a la luz solar directa
- Formenta más actividad física





¡Ud. también necesita movimiento!

- Mejora el sueño
- Reduce el estrés
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer y la diabetes
- Promueve la salud física y mental positiva



Muévete más, siéntate menos.

Incluye la actividad aeróbica durante toda la semana.

Practique actividades de fortalecimiento muscular dos veces por semana.

¡Sea un modelo a seguir para su hijo!

Estimular el crecimiento del cerebro

- La actividad física ayuda con el desarrollo cognitivo y mejora la salud mental.
- Los niños que son físicamente activos tienen mejor concentración, memoria y tienden a tener un mejor desempeño en la escuela.
- Diferentes actividades físicas pueden incluir el aprendizaje y estimular aún más el crecimiento y desarrollo del cerebro.



¿Qué actividad física haces con tus hijos que también incorpora aprendizaje?

Juegos que estimulan el crecimiento del cerebro

- Lea libros con actividades en el interior o haga que los niños representen la historia
- Encuentra juegos que impliquen movimiento como Twister, Mr. Buck y Monkey Around,
- Los juguetes independientes, como bloques, autos de carreras, pelotas, bolsas de frijoles, Legos, muñecas y juegos de cocina, promueven el movimiento, el aprendizaje y la creatividad.
- Contar y juegos de memoria



Video: Cabeza, hombros, rodillas y pies

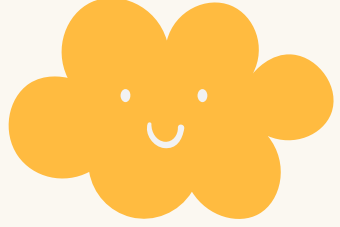


Mejora la confianza y las habilidades sociales

La actividad física ayuda a los niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales. A través del juego activo aprenden a:

- Escuchar
- Resolución problemas
- Compartir y negociar
- Colaboración y cooperación





¿Cuánto tiempo deben estar activos los niños?

Bebes

(nacimiento hasta 12 meses)

Necesitan moverse
libremente todos los
días

Niños Pequeños

(12 a 36 meses)

30 minutos de actividad
estructurada
60 minutos de actividad no
estructurada

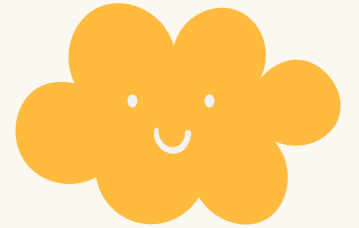
Preescolares

(3 a 5 años)

60 minutos de actividad
estructurada
60 minutos de actividad no
estructurada

¿Qué papel pueden asumir los padres y cuidadores?

Los adultos deben crear y proporcionar oportunidades para que los niños sean físicamente activos y, si es posible, también deben unirse a estas actividades.



Como usar la tecnología para fomentar la actividad

Limitar el tiempo de pantalla puede ser difícil, en cambio:

- Fomenta el juego activo
- Tenga reglas de tiempo libre de pantalla. Ejemplo: no hay pantallas antes del desayuno o después de la cena
- Usar el tiempo frente a la pantalla como una oportunidad de movimiento
- Mire videos de ejercicios familiares y muévanse juntos

La semana sin pantalla es 1 al 7 de mayo de 2023

Video: Sesame Street



Mantén una rutina


- Trate de mantener una rutina similar todos los días
- Añada oportunidades para el ejercicio y el aprendizaje
- Hagan cosas juntos: salgan a caminar, al patio de recreo, al parque
- Involúcrelos en tareas como limpiar, cocinar, hacer mandados, ¡también incorpora movimiento!
- Encuentre actividades divertidas en la comunidad



Barreras y oportunidades

- **Tiempo:** Varios momentos de movimiento a lo largo del día pueden tener un gran impacto.
- **Demasiado que hacer:** Haga una lista de lo que debe hacer e incluya actividades en estas áreas.
- **Niño no motivado:** Comience poco a poco, intente durante 5 minutos y vea si disfrutan la actividad.
- **Espacio:** Salga o use videos de ejercicios que solo requieran bailar o moverse en su lugar
- **Seguridad:** Reúnase con amigos o familiares en un parque, aproveche la luz del día, encuentre otros espacios cercanos

Otras actividades

- 
- Salir a la calle
 - Juega en la nieve
 - Trineo
 - Tiza en la acera
 - Cometas voladoras
 - Escondite
 - Bailando: ¡toca tu canción favorita!
 - Deportes familiares en el patio trasero
 - Ejercicios de tareas domésticas
 - Ciclismo familiar
 - Artes y manualidades
 - Búsqueda del tesoro en interiores
 - Clases de ejercicios para toda la familia
 - Juegos de movimiento como Simon Says

Recursos comunitarios


- La Biblioteca Pública de Boston tiene muchas actividades familiares gratuitas
- Puedes reservar pases gratuitos para museos a través de la biblioteca
- ¡Todo el mundo vive a 10 minutos a pie de un parque!
- Patinaje sobre hielo gratuito en toda la ciudad (puede costar alquilar patines)
- Parques infantiles, senderos para caminar y espacios verdes
- YMCA, BCYF y otras organizaciones locales que promueven el movimiento

Organizaciones locales que promueven el ejercicio

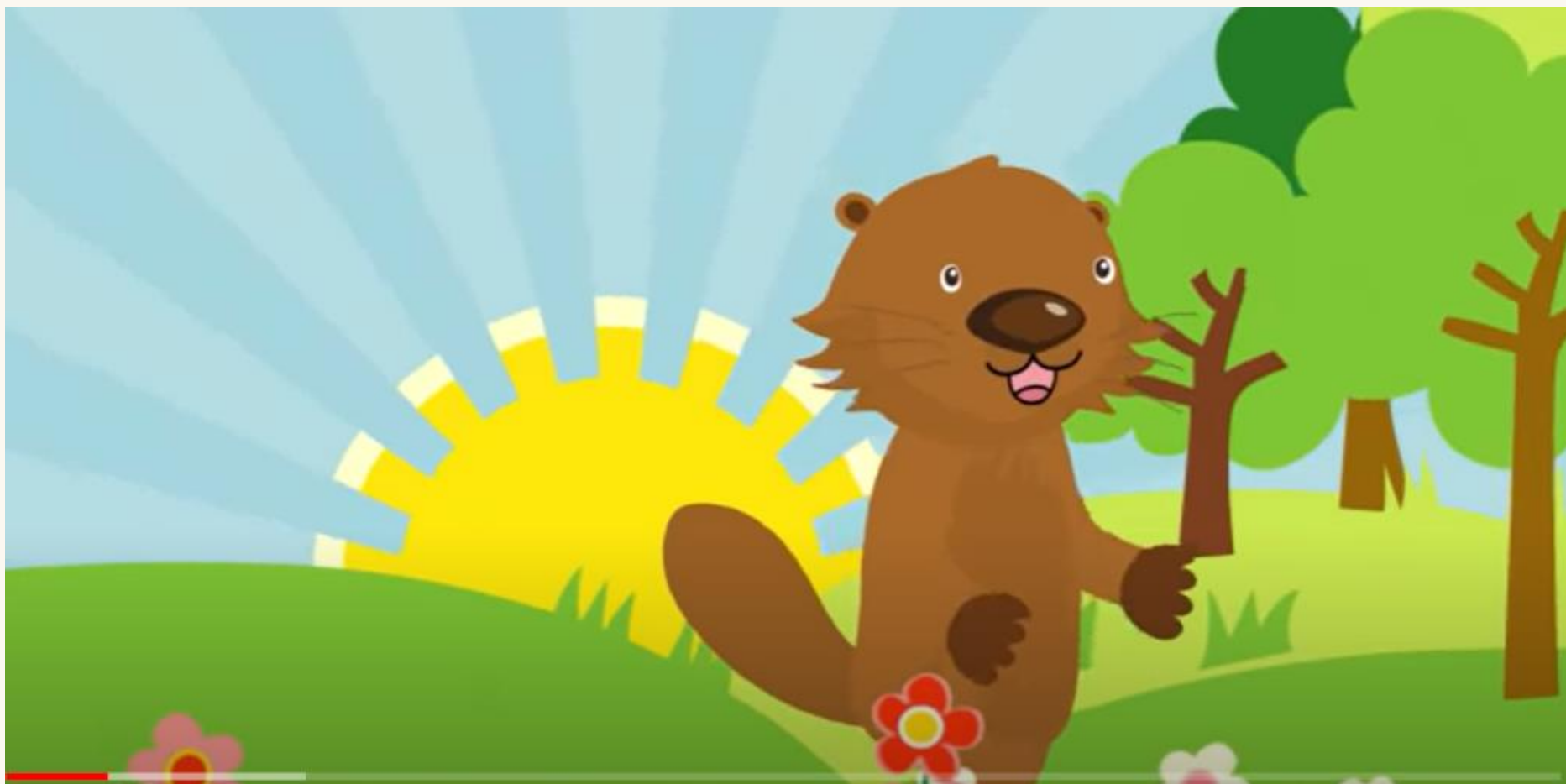
- **BCYF:** boston.gov/departments/boston-centers-youth-families
- **YMCA:** <https://ymcaboston.org/>
- **Sportsmen's Tennis & Enrichment:** sportsmenstennis.org/junior-tennis/
- **All Dorchester Sports & Leadership:** alldorchestersports.org/
- **Let's Get Movin' East Boston:** ebnhc.org/en/services/strengthening-our-community/lets-get-movin/introduction.html
- **Girls on the Run:** .girlsontherunboston.org/



Consejos y próximos pasos

- 
- Ve con calma, agrega un par de actividades lentamente, mira lo que disfrutas
 - ¡Algo siempre es mejor que nada!
 - Use los recursos y encuentre un par de actividades este invierno
 - Pregúnteles a sus hijos cuáles son sus actividades favoritas en la escuela: ¿puede hacer algo similar en casa?
 - Únanse unos a otros: hagan citas de juego, pidan ideas, traigan a otros miembros de la familia o amigos

[Video: Potter, Potter la nutria saludable](#)





GRACIAS