

## 5 maneras divertidas de

# Hacer un plan de actividad física para su familia

El verano es la época ideal para seguir la trayectoria hacia una mejor salud – y una mejor actitud. Contar con un plan de actividad para la familia es de mucha ayuda, por eso en mayo del 2010 se lanzó el Plan Nacional de Actividad Física (National Physical Activity Plan). El objetivo es que todos disfrutemos de los beneficios físicos y mentales de la actividad diaria; estas son actividades que su familia puede realizar:

### 1. Empiece por limitar el tiempo frente a las pantallas electrónicas.

Existe una manera muy sencilla de lidiar con el tiempo dedicado a las pantallas electrónicas (televisión, películas, computadoras y video juegos): moverse más y mirar menos. Este cambio puede ser algo brusco, pero la mayoría de las familias se vuelven más felices y saludables cuando apagan los aparatos electrónicos o reducen el tiempo que se les dedica a éstos. La Academia Americana de Pediatría indica que los niños menores de dos años de edad no deben estar expuestos a los aparatos electrónicos, que no debe haber ninguno en las recámaras y que el tiempo total de exposición a los mismos no debe pasar de una o dos horas diarias.



### 2. Haga una lista de actividades diarias fáciles de realizar.

Puede costar un poco de trabajo levantar a los niños (y a algunos adultos) del sillón, así que tenga una lista de cosas divertidas que puedan hacer. Elija actividades que sean cercanas a casa, que sean gratis o bajas en costo y que sean fáciles de realizar como familia; también que se puedan realizar en su propio jardín, en su vecindario o en el parque. Ponga la lista a la vista, como por ejemplo en el refrigerador; agregue más actividades conforme se le vayan ocurriendo.



### 3. Consiga el equipo necesario para la diversión familiar.

Contar con equipo fácil de usar es otra magnífica manera de divertirse al tiempo que se mantiene activo. No es necesario tener o comprar equipo nuevo y costoso, búzquelo en tiendas de segunda mano o en las ventas de jardín de sus vecinos. Quizá encuentre pelotas, *Frisbees*® o artículos de esponja (como *Nerf*® y *Koosh*®) con que pueda jugar a lanzar, busque aros *bula-hoops* y organice un concurso, o bien, consiga juguetes que rocíen agua para refrescarse de manera divertida en el verano.

### 4. Aparte tiempo el fin de semana para la actividad.

Es posible que los quehaceres y los mandados consuman su fin de semana, así que aparte tiempo para actividades divertidas. Durante la cena familiar en la semana hablen acerca de las opciones para el fin de semana. ¿Qué tal una salida a las montañas? ¿Un paseo en bicicleta por los nuevos senderos de la ciudad? ¿Un poco de canotaje o de pesca en el lago? ¿Una búsqueda de tesoros escondidos? ¿Qué otras actividades podrían hacerse temprano en un día caluroso de verano?

### 5. Haga planes de vacaciones activas.

Las vacaciones familiares fuera o dentro de la ciudad son una oportunidad para disfrutar de la actividad física. Es fácil irse de mochila al hombro o a un paseo de campamento; también puede ser divertido si sale a visitar familiares o a visitar alguna ciudad. Simplemente haga planes con anticipación, infórmese acerca de las opciones disponibles en Internet o consultando una guía; haga de la diversión activa de la familia una prioridad diaria.