

Actividad física diaria para las familias:

Ayudando a su hijo con la actividad física

Grados K-3



ActNowBC

Actividad física diaria para las familias:

AYUDANDO A SU NIÑO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

UNA NOTA PARA LOS PADRES 3

¿Qué es la actividad física diaria?	4
¿Por qué la actividad física diaria es importante?	4
¿Qué tan activos deben ser los niños?	5
¿Tenemos que hacer 60 a 90 minutos juntos?	5
¿La actividad física es toda igual?	6
¿Qué hay sobre clases de Educación Física (PE)?	7
¿Cuáles son las actividades que más te gustan?	8
¿Sabías que?	10
Actividades que podrías intentar realizar	10
En tu casa	11
En tu barrio (con uno de tus padres o hermano mayor)	11
Antes, durante o después de la escuela	11
Juega seguro	12
Ponte más activo – ¡Gana premios!	13
Hojas de promesa	15
Certificados	21

PARA MÁS IDEAS E INFORMACIÓN: 26

Hoja de notas	27
-------------------------	----



Una nota para los padres

La investigación y la experiencia han demostrado que los estudiantes que son activos todos los días, son más saludables y les va mejor en la escuela que los niños 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 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, los niños de los grados K a 3 deben tener actividad de 60 a 90 minutos todos los días.

Para algunos niños esto es fácil. Siempre están corriendo. Otros pueden llegar a necesitar más apoyo o aliento para intentar realizar nuevas actividades y aprender a hacer de la actividad física una parte normal de su estilo de vida.

Este folleto está diseñado para ayudar. Está escrito para los niños e incluye cosas tales como muchas ideas para estar activo todos los días.

Dependiendo de la edad de su hijo, tal vez deseen leer juntos este folleto, o tal vez prefiera que su hijo o su hija tome la iniciativa y se lo lean a usted. De una forma u otra, toda la familia puede aprender y disfrutar de los beneficios físicos, emocionales y sociales de la actividad física.

TODOS LOS NIÑOS
NECESITAN SER
FÍSICAMENTE ACTIVOS,
INCLUYENDO AQUELLOS
CON NECESIDADES
ESPECIALES, Y HAY
MUCHAS OPCIONES
PARA NIÑOS 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 una manera sofisticada de decir las cosas que haces, tales como caminar, correr, saltar, jugar, bailar, brincar o hacer deportes todos los días.

La actividad puede no estar planificada, tal como jugar con tu perro. O puede planearse, tal como caminar a la escuela, jugar en un equipo de fútbol o ayudar con los quehaceres en la casa. De cualquier modo, con tal de que estés activo 30 minutos o más por día, estás realizando parte de la actividad física diaria que necesitas.

Mira las figuras de la izquierda y piensa como estar activo. Ahora, coloca un círculo en todo aquello que pueda ayudarte a estar activo y a crecer fuerte y saludable.

¿Por qué es importante la actividad física diaria?

El estar activo te ayuda a crecer tu cuerpo. También te hace sentir más feliz y te ayuda a mejorar en la escuela. Los niños que son activos se sienten mejor, tener más energía y se enferman menos. La actividad diaria también es una manera de divertirse con la familia y amigos.

¿Qué es lo que más te gusta de estar físicamente activo? ¿Me puedes nombrar tres cosas?

¿Qué tan activos tienen que ser los niños?

Para obtener todos los beneficios de la actividad física, los niños de Grados K a 3 deben intentar realizar un total de 60 a 90 minutos todos los días.

Si estás en kínder medio día, tendrás al menos 15 minutos de actividad física en la escuela todos los días. Si estás en kínder todo el día o en Grado 1, 2 o 3, tendrás 30 minutos en la escuela todos los días.

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 11)

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

No. Puedes hacerlo en tramos cortos, tales como 10 o 15 o 30 minutos a la vez. Todo suma.

$$10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 = 60$$

¿Cuál es la suma de estos números?

$$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$15 + 30 + 15 + 10 + 10 + 10 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$30 + 30 + 30 = \underline{\hspace{2cm}}$$



¿Puedes pensar en algunas actividades que te gustaría hacer durante 10 o 15 minutos a la vez?

¿Qué actividades te gustaría hacer por más tiempo?

¿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, salto, patinaje, natación y ciclismo te ayudan a fortalecer el corazón y los pulmones y te dan más energía. Te hacen sentir que el corazón late más rápido y aumenta la temperatura del cuerpo.

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

En la escuela

En tu casa

Las actividades de flexibilidad incluyen estiramiento, gimnasia y baile, movimientos de torcimiento y de alcance. Te ayudan a moverte fácilmente y a mantener el cuerpo suelto.



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

En la escuela

En tu casa

Las actividades de fuerza, tales como balancearte en barras, rastrillar hojas y llevar los comestibles, te ayudan a formar músculos y huesos.

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

En la escuela

En tu casa

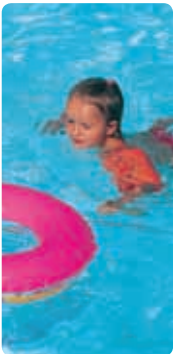


¿Qué hay de las clases de Educación Física (PE)?

Las clases de Educación Física te ayudan a aprender cosas nuevas y a divertirse. El tiempo que pasas siendo activo en la clase de PE es una parte – pero no toda – de la actividad física diaria. Aun tienes que ser activo en otros momentos, tales como en los recreos, la hora del almuerzo, después de la escuela y en los fines de semana.

Puedes hacer que sea más divertido contándole a tu familia los juegos que tú juegas en tu clase de PE y pidiéndoles que jueguen en tu casa contigo. O bien organicen sus propias actividades que puedan realizar juntos en familia. ¿Cuántas ideas se te ocurren para lograr movilizar a toda tu familia?

(Para más ideas ver la página 11)

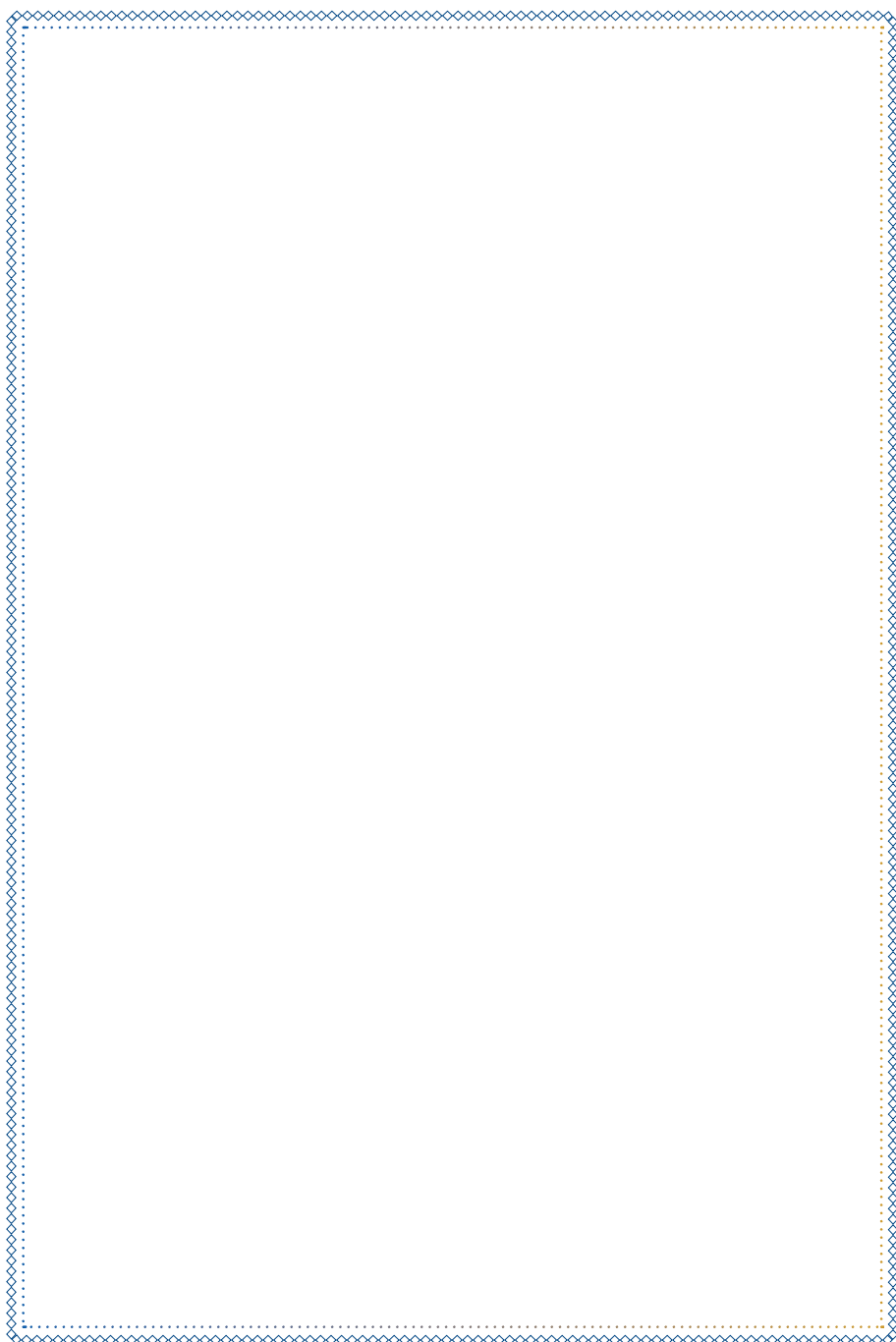


¿Qué actividades te gustan más?

La mayoría de los niños en Grados K a 3 dicen que sus actividades favoritas son caminar o correr, andar en bicicleta, nadar, jugar deportes y jugar a juegos invernales, tales como el tobogán y hacer fuertes de nieve.

¿Cuáles son tus actividades favoritas?

¿Puedes hacer un dibujo en el que te ves físicamente activo? Puedes elegir más de un tipo de actividad si te gusta. Muestra el dibujo a tu familia y habla con ellos sobre tus actividades favoritas.





¿Sabías?

Los niños de tu edad no deben usar computadoras o mirar televisión más de dos horas al día.

¿Cuánto tiempo pasas jugando a juegos de video o de la computadora? _____

¿Cuánto tiempo pasas mirando televisión? _____

Si tus respuestas suman más de dos horas por día, puede haber llegado el momento de hacer otras actividades.

ties.

Actividades que podrías intentar realizar

Estas son algunas ideas de actividades que puedes hacer en casa y en tu barrio para mantener tu cuerpo en movimiento. Si quieres probar algo nuevo, habla con tu familia y ve si ellos quieren hacerlo contigo.

Escoge actividades que piensas podrían ser divertidas. Para más ideas, mira los enlaces de la página 27.

En la casa:

- Juega un juego como fútbol, escondidas
- Juega a la rayuela en las entradas de autos o aceras
- Haz gimnasia
- Ayuda en el patio o jardín
- Ayuda en los quehaceres, tales como poner la mesa, lavar los platos, u ordenar tu ropa limpia
- Haz una pista interna de obstáculos con cosas para trepar y saltar
- Haz un muñeco de nieve
- Sube y baja las escaleras
- Pon música y baila en la casa

En tu Barrio (con un padre o un hermano mayor):

- Camina, ve en bicicleta o patineta a la tienda de la esquina, a la biblioteca o a la casa de un amigo
- Ve al parque o patio de juego donde puedas saltar, balancearte y trepar
- Sal con la familia a nadar o patinar
- Juega al hockey, fútbol u otro deporte
- Lanza tiros al aro
- Inscríbete en una actividad en el centro de recreación local.
- Toma parte en eventos de la comunidad, tales como la Carrera Anual Terry Fox.

Antes, durante o después de la escuela

- Sal y juega en los recreos, a la hora del almuerzo y después de la escuela
- Usa todos los equipos en el patio de juegos.
- Salta la cuerda; puedes organizar tu propio programa.
- Juega a la rayuela o cuatro esquinas
- Únete a un club de deportes de la escuela
- Quédate después de la escuela a jugar con tus amigos en el gimnasio o en el patio de juegos
- Si te llevan a la escuela, pídele a tu familia estacionar lejos y que caminen contigo el resto del camino, así todos estarán más activos.

¿Qué nuevas actividades te gustaría intentar?

¿Qué actividades te gustaría hacer más a menudo?



Juega seguro

Algunas actividades – tales como caminar, correr y jugar a las escondidas – no necesitan ningún equipo especial. Para otras actividades, tales como andar en bicicleta, patinar en línea o jugar al hockey – necesitas equipos de protección para estar seguro.

¿Qué tipo de equipo de seguridad necesitas para:

Andar en bicicleta? _____

Patinar en línea? _____

Jugar al Hockey? _____

Asegúrate de tener el equipo correcto y que te calce bien. Pídele a un familiar, maestro o entrenador que te enseñen a usar el equipo correctamente.



¡Ponte más Activo – Obtén premios!

El estar activo todos los días tiene los muchos beneficios. Te sentirás mejor, tendrás más energía y te irá bien en la escuela. También puedes hablar con tu familia para preparar un sistema de premios.

Así funciona:

Tú haces una promesa de ser más activo, pasar menos tiempo viendo televisión o con la computadora o de probar nuevas actividades. Escribes el tiempo en que mantendrás tu promesa (una semana, dos semanas, un mes, etc.). Puedes usar las hojas de promesa a partir de la página 15 de este folleto, o puedes hacer las tuyas.

Una vez que has mantenido tu promesa, puedes ganar un premio. Habla con tu familia sobre los tipos de premios que más te gustarían. Podría ser pasar tiempo especial con alguien, o que te den algo nuevo, o hacer una fiesta familiar – es tu opción. Puedes usar los certificados de este folleto, o puedes hacer los tuyos.

¡Buena suerte! y recuerda: mantenerse físicamente activo es divertido.



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

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

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

Promesa para intentar hacer nuevas actividades físicas: _____

Yo _____ (sólo el primer nombre), prometo 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 de 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 jugado menos a juegos de video y computadora y mirar menos televisión.



Este certificado se otorga a

por haber intentado realizar nuevas
actividades físicas

Este certificado se otorga a

por ser más físicamente activo

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:
www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide

Active Communities (Guías de Actividad Física de Canadá para Vivir Activo y Saludable):
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:

