

## Haga del ejercicio físico un asunto de familia

En el mundo de hoy de automóviles, computadoras, televisores y cada posible aparato imaginable, es difícil, tanto para los adultos como para los niños, estar físicamente activos; y se nota.

Según el informe del Director General de Salud Pública sobre Actividad Física y Salud, más del 60 por ciento de los adultos no hacen ejercicio físico con regularidad, y el 25 por ciento no hace ningún tipo de ejercicio.

Los niños pronto siguen las huellas de sus padres. Casi la mitad de los jóvenes no hacen ejercicio físico con regularidad, con descensos dramáticos durante la adolescencia.

Las personas sedentarias de todas las edades pierden los numerosos beneficios de la actividad física. Estos incluyen reducir el riesgo de tener enfermedades crónicas como enfermedad cardíaca, diabetes e hipertensión arterial, así como promover un peso saludable, huesos, músculos y articulaciones fuertes y una sensación de bienestar.

Como padre, usted tiene un papel vital en ayudar a sus hijos a mantenerse activos durante toda la vida. Sea un modelo a seguir: manténgase físicamente activo y muestre una actitud positiva de que ser activo es divertido y se siente bien. Proporcione oportunidades regulares para que toda la familia disfrute de hacer actividad física juntos. Esta lista de ideas puede ser útil para comenzar:

- Organicen una caminata familiar o un paseo en bicicleta todas las noches después de la cena.
- Pasen una tarde de fin de semana patinando o lanzando una pelota de fútbol americano.
- Vayan de vacaciones en familia y hagan muchas caminatas, natación y paseos en bicicleta.
- Participen como un equipo familiar en una carrera, caminata o lavado de automóviles con fines benéficos.
- Compren una membresía familiar en un centro de recreación comunitario, la Asociación Cristiana de Jóvenes de América (YMCA) o un club de salud. Programen ir allí en familia varias veces por semana.
- Practiquen deportes como basquetbol, béisbol o fútbol con los niños.
- Tomen lecciones de tenis o golf juntos. Visiten la oficina de parques local en busca de oportunidades.
- Hagan las tareas domésticas o de jardinería en equipo.
- Visiten caminando lugares agradables como museos y zoológicos.

Usado con permiso. [© 2011 International Food Information Council Foundation](#)