¿CÓMO MANTENER ACTIVOS A LOS NIÑOS DURANTE LA CUARENTENA?

El cambio de ciclo escolar y la nueva forma de recibir clases ha provocado que los pequeños del hogar caigan en el sedentarismo. Afortunadamente, los padres pueden evitarlo con ayuda de algunos trucos simples. Para empezar, es importante identificar los factores que han llevado a la inactividad, algunos de ellos pueden ser:

- Mayores exigencias en las actividades escolares.
- Ausencia de modelos físicamente activos.
- Familias muy ocupadas.

A pesar de estas limitaciones, puedes enseñarle a tus hijos a disfrutar de la actividad física y a incorporarla a su vida diaria. Entonces, ¿Cómo comenzar esa motivación? Las tres claves son las siguientes:

1. **Elegir actividades adecuadas a la edad del niño.** Si no lo haces, el niño tal vez se sienta aburrido o frustrado.
2. **Darle a los niños muchas oportunidades para mantenerse activos**. Los niños necesitan que los padres les ayuden a mantenerse activos, proporcionándoles el equipo necesario.
3. **Poner el énfasis en la diversión.** Los niños no harán nada que no disfruten. Cuando los niños disfrutan de una actividad, quieren hacerla con más frecuencia.

La mejor manera para que los niños hagan actividad física es incorporarla en la rutina diaria. Los niños pequeños y los niños en edad preescolar deben jugar de forma activa varias veces al día. Los niños de entre 6 y 17 años deben hacer 60 minutos o más de actividad física todos los días. Esto incluye los juegos libres en el hogar, el tiempo de actividad física entre clases y la participación en actividades escolares.

Si tienes dudas respecto al tipo de actividad que debe hacer tu pequeño, o si padece alguna enfermedad que podría ser un obstáculo, comunícate con su médico de cabecera.

Vía: Kids Health