

Hábito Esparcimiento

100. -¿Ve mucha televisión más de dos horas por día o está mucho tiempo sobre la computadora o juegos electrónicos?

Los niños recogen de la televisión mucha información que no siempre es apropiada, sana y que no les ha de servir para lograr una integridad bio-psico-social.

Con mucha frecuencia encontramos estos niños con distorsiones entre la realidad y la fantasía, es decir; al ver la televisión la persona madura logra diferenciar claramente entre fantasía y realidad; lo que no sucede en los casos de niños y adolescentes, ya que confunden la fantasía presentada por la televisión con la verdadera realidad de la vida cotidiana.

Los niños que ven demasiada televisión sufren mayores riesgos de:

- No dedicarse a la lectura, a la investigación, hacer sus tareas con esfuerzo.
- Ser perezosos y no dedicarse a las actividades deportivas y por consiguiente tener un peso no deseado.
- Ser seres aislados, dándole prioridad a la televisión que a cualquier otro pasatiempo.
- No tener buenas relaciones con sus iguales, sus padres, hermanos y familiares
- Tener poca interacción social.
- Dejan a un segundo plano los buenos pasatiempos, como andar con niños de su misma edad, hacer deporte, aprender los nuevos avances en informática, etc.

En varios estudios se ha podido observar que el exceso de exposición a la televisión se asocia a una amplia variedad de efectos negativos para la salud. Estos efectos van desde un

incremento de las conductas agresivas, pasando por imágenes sexuales distorsionadas, problemas de imagen corporal y autoconcepto, obesidad o problemas nutricionales.

Por otro lado, parte de las horas que los menores se dedican a ver la televisión las restan de áreas muy importantes para su salud y desarrollo como, por ejemplo, el sueño.

La creciente exposición a pantallas está teniendo una influencia muy negativa en el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes, especialmente en áreas como rendimiento académico, lenguaje, atención y autorregulación emocional.

Durante los últimos años, el tiempo empleado frente a varias pantallas, incluyendo televisión, videojuegos, smartphones y ordenadores, se ha incrementado dramáticamente. Numerosos estudios muestran que esta tendencia tiene un fuerte impacto negativo en el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes.

Qué deben enseñar los padres a sus hijos

- Acompañar a sus hijos a ver los programas y de esta manera estimular el diálogo con sus ellos cuando estén viendo un programa juntos. De esta forma pueden captar qué percepciones tienen de la realidad y conocerlos mejor. Teniendo en cuenta este punto, el mirar televisión con sus hijos ayudará a los padres a saber muchas cosas acerca de los pensamientos de ellos.
- Al estar con sus hijos frente a la televisión, deben hacer hincapié sobre valores positivos como la amistad, la colaboración, el interés que uno debe tener por ayudar a los demás y es el momento oportuno para corregir aquella información que perjudica su buen desarrollo.
- Resaltar valores personales, profesionales y familiares y buscar que de alguna manera la relación con el programa que está viendo.
- Pedirles que hagan comparaciones con lo que están viendo y la realidad, para ver si tienen una buena percepción de la misma.
- Seleccionarles los programas apropiados a su edad y nivel de desarrollo.

- Deben tener claro cuánto tiempo deben pasar sus hijos frente al televisor y hacer cumplir esta norma.
- Para las horas para el estudio y las tareas, deben existir unos límites claros, tanto del sitio que se escoge para estudiar lo mismo que la postura y nunca permitir ver la televisión en esos periodos.
- No permitir que los niños miren televisión por tiempos prolongados.
- Poner límites al tiempo de ver de televisión y en caso necesario apagarla cuando consideren que su hijo no debe estar frente al televisor, respetando el tiempo de tareas, de comidas, de relaciones familiares y demás.

Son los padres los encargados de brindar a sus hijos un conocimiento, orientación y juicio de la realidad frente al complejo mundo de la televisión. De esta forma los niños y adolescentes pueden manejar la televisión de una manera sana y positiva, que le puede dar los mejores beneficios.

Fuente: <https://www.psicoactiva.com/blog/los-ninos-y-la-television/>

101. -¿Realiza actividades extraescolares?

Las actividades extraescolares mejoran el nivel educativo, las relaciones interpersonales y aumentan la motivación de los alumnos. Es muy importante que los niños tengan actividades enriquecedoras fuera de las horas de clases, pero antes de imponérselas, los padres deben tener presente que no se trata de ocupar el tiempo porque sí.

Se debe analizar cuáles son sus gustos de manera que la elección de dichas actividades contribuya a desarrollar todas sus capacidades. Es sin que ello suponga quitarles el tiempo que necesitan para jugar libremente. Conviene que estas actividades no reduzcan el tiempo propio de ocio del niño que normalmente dedica a jugar libremente.

Para elegir correctamente se aconseja a los padres observar cuáles son los intereses del niño y cómo se manifiestan sus habilidades. En este sentido, también es recomendable que los propios niños elijan lo que quieren hacer, sin presión de los progenitores.

1.- Favorecen la socialización y fomentan el trabajo en equipo

Al ser un espacio más informal, las actividades extraescolares son perfectas para trabajar la socialización de los niños, ayudando así a formar una buena autoestima personal y social. Asimismo, valores como el respeto, la tolerancia, que muchas veces en las escuelas no se puede trabajar tan a fondo como sería deseable, encuentran en las actividades extraescolares de tipo deportivo o artístico realizadas en equipo un camino para su realización.

2.- Estimulan el aprendizaje

No hay una sola forma de aprender ni los contenidos ni los valores. Por eso es muy interesante que el niño aprenda de diferentes profesores y monitores para que realmente integre el conocimiento y no la forma de realizarlo.

3. Aportan salud psico-emocional

Otra de las virtudes de las actividades extraescolares es su beneficio a nivel mental. Según diferentes estudios realizados, la práctica de deporte o la realización de actividades más académicas reducen la problemática entre iguales, mejora la hiperactividad o la sintomatología emocional repercutiendo positivamente en el rendimiento escolar.

4. Suponen una alternativa al ocio nocivo

En el día a día y tal y como están diseñadas las ciudades, la infancia y adolescencia de las grandes poblaciones concibe el ocio mediante videojuegos o delante del televisor. Las actividades extraescolares ofrecen una alternativa más saludable y completa a ese ocio nocivo.

5. Economizan el tiempo

Tener la posibilidad de hacer las actividades en el centro escolar es una manera de economizar el tiempo. De esta manera no existe obligación de desplazarse a una academia o centro deportivo.

Fuente: <https://www.ultimahora.es/especial/educacion-formacion/2017/09/23/1679/actividades-extraescolares-fuente-beneficios.html>

102. -¿Le nota sentido del tiempo?

La motivación es el combustible que hace que nuestra mente se ponga en marcha y llevemos a cabo unas conductas u otras. Pasamos a la acción gracias a que sentimos una motivación que nos impulsa a ello. Si no tuviéramos motivación permaneceríamos estáticos y no interactuaríamos con nuestro ambiente.

Pensar en niños es sinónimo de energía, vitalidad, curiosidad, diversión y juego. Si observamos apatía o desmotivación en los niños quiere decir que algo no va bien.

¿Qué hacer ante los niños desmotivados?

Los niños, por instinto natural, nacen motivados por aprender, explorar y descubrir el mundo que les rodea. Si un niño no tiene motivación por explorar e interactuar con su entorno debemos ponernos manos a la obra para averiguar qué sucede.

Muchos padres buscan ayuda psicológica para poner freno a la desmotivación de sus hijos. Es común escuchar en consulta expresiones tales como: “lo veo muy desmotivado, ¿cómo puedo ayudarlo?”, “le da todo exactamente igual”, “ni siquiera le importa recibir castigos, no funcionan”, “lo he intentado todo y no muestra interés por hacer nada”, etc.

Cuando los padres observan que el niño muestra falta de energía y de interés, por todas o la gran mayoría de cosas de su vida diaria, se sienten normalmente preocupados y abrumados por no saber cómo ayudar al niño a estar motivado. Y, con frecuencia les resulta difícil mantener la calma. Lo que normalmente ocurre es que ante la desmotivación del niño los padres se alarman y utilizan estrategias ineficaces para resolver tal situación.

¿Cómo detectar que un niño está desmotivado?

- El niño desmotivado no tiene interés por realizar ninguna actividad de las se le propone.
- No se muestra receptivo a hacer cosas nuevas.
- No siente pasión por ningún hobby o actividad de ocio.
- Se muestra apático, con falta de energía.
- Parece ser un niño vago o perezoso.
- No tiene iniciativa para realizar tareas por sí mismo, solo lleva a cabo las tareas que se le exigen.
- Parece no disfrutar con lo que hace y muestra continuamente una actitud de desgana.
- No siente ilusión ni muestra especial atención a lo que sucede en su entorno.
- El esfuerzo o las ganas de hacer las cosas bien hechas brillan por su ausencia. Todo lo hace rápido como si simplemente quisiera “salir del paso”.

No debemos preocuparnos. La desmotivación en los niños es algo normal siempre y cuando no se alargue en el tiempo. Los adultos también pasamos por momentos en nuestra vida en los que no nos sentimos motivados con lo que hacemos o con la vida que llevamos. Es imposible estar siempre motivado al 100% por lo que uno hace.

A los niños les sucede exactamente lo mismo. Es posible que no se encuentren satisfechos constantemente con las actividades que realizan o con las cosas que suceden en su entorno. Sin embargo, si el niño se muestra durante mucho tiempo desmotivado, con falta de energía y de interés, es recomendable pedir ayuda psicológica para que un profesional valore psicológicamente al niño y descarte la existencia de otros problemas.

Niños desmotivados, ¿por qué se desmotivan?

- Sienten que no son entendidos por las personas de su entorno.
- No reciben la atención que necesitan por parte de sus padres o figuras de apego.
- No encuentran sentido a las cosas que hacen durante el día.
- No realizan las cosas que ellos quieren sino las que su entorno le impone.
- No tienen claro que espera su entorno de ellos.
- Las metas u objetivos que las personas de su entorno les fijan son poco realistas o muy difíciles de alcanzar y esto les genera frustración.
- No sienten que su esfuerzo sea valorado o reforzado.
- Tienen algún otro problema psicológico que les impide mostrarse motivado (inseguridad, baja autoestima, ansiedad, situación estresante, episodio depresivo, etc.).
- Se desenvuelven en un ambiente en el que hay una estimulación muy pobre o no adaptada a sus necesidades.
- En casa hay un gran nivel de exigencia, las normas son muy rígidas y el estilo de crianza es autoritario.

No obstante, como padres es recomendable que nos planteemos algunas cuestiones tales como: ¿Qué puede haber pasado para que mi hijo se encuentre desmotivado y con falta de interés? ¿Es posible que esté pasando un mal momento? ¿Le ha podido afectar algo de lo que ha pasado últimamente? ¿En su vida, todo está bien?

¿Cómo evitar la desmotivación en niños?

Muchos especialistas sugieren que para evitar la desmotivación en niños que es necesario hablar a diario con los pequeños. De

esta manera, se puede saber si están o no a gusto con las actividades que realizan.

Si el niño se siente apoyado por sus padres y docentes será capaz de ver en sí mismo la fuerza necesaria para realizar sus deberes de manera óptima y con alegría. La oferta de premios y castigos por haber realizado o no alguna actividad se deben cumplir.

No obstante, no se debe recurrir con frecuencia a la motivación por premios; el niño puede limitarse a hacer sus labores solo por la recompensa y no por convicción de que es su deber. Es necesario enseñarles a ser autónomos, tener libertad de pensamiento y acciones y llenarlos de opciones para que puedan tomar sus propias decisiones.

Por todo lo mencionado, un hogar lleno de armonía, solidaridad y apoyo es el ideal para que el niño crezca con la confianza suficiente para realizar y alcanzar cualquier meta que se proponga.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-desmotivados/>

<https://eresmama.com/desmotivacion-en-ninos/>

103. -¿El eligió las actividades extraescolares?

Las actividades extraescolares aportan al niño muchos beneficios, ya que les permiten completar su formación y desarrollo en aspectos en los que no se incide tanto en la escuela, tales como las actividades deportivas, la música y otras actividades artísticas.

Además, con ellas el niño conoce ambientes nuevos, distintos a la familia y el colegio, donde pasa la mayor parte del tiempo.

Generalmente, las actividades extraescolares se desarrollan en grupo, por lo que son un lugar ideal para que nuestros hijos aprendan a trabajar en equipo y a socializar con otros niños.

Sin embargo, todos los efectos positivos de las actividades extraescolares pueden desaparecer si sobrecargamos a nuestros hijos con unas agendas tanto o más apretadas que las nuestras. Es frecuente escuchar casos de niños que, por ejemplo, van al conservatorio, juegan en el equipo de fútbol o baloncesto del colegio y además dan clase de pintura. El resultado: el horario de los pequeños está completo desde las 9 de la mañana a las 8 de la noche, desaparece el tiempo para jugar y ellos se saturan. No es una cuestión para tomar a la ligera: los casos de depresión y estrés infantil se multiplican cada año.

Por ello, tanto nosotros como nuestros hijos debemos tener claro que las actividades fuera del aula no son una obligación, sino algo para disfrutar. Por ello, lo mejor es que sea el propio niño el que nos diga cuál es la actividad que más le apetece, dentro de las posibilidades que tengamos por horarios, precios, disponibilidad, etc. Algunos niños se inclinan más por el deporte, mientras que otros tendrán más habilidad o inquietudes para desarrollar actividades de tipo artístico.

¿Son necesarias las actividades extraescolares?

Tanto para que adquieran otras capacidades como para ayudarnos a conciliar trabajo con ser padres y madres.

Ésa es la razón de que en los hogares donde trabajan padre y madre aumente la demanda de actividades extraescolares para prolongar, más aún, el horario lectivo de los pequeños. Relegando a un segundo plano el juego libre, tan necesario para la maduración infantil en todos los niveles.

El tema, nunca exento de polémica, suscita numerosas preguntas: ¿Qué hay detrás de tanta extraescolar? ¿Un deseo de bienestar y aprendizaje para el niño? ¿O una necesidad de cuadrar horarios familiares? Más: ¿Es algo que sólo pueden permitirse familias con mayores recursos? ¿Generan, por tanto, desigualdad? ¿Pueden provocar estrés en los pequeños? ¿Cuántas serían razonables? ¿Cómo elegir las?

Normalmente divididas en tres tipos: deportivas (fútbol, natación), creativas (danza, pintura) y académicas (inglés, informática), los

especialistas están de acuerdo en que deben primar los intereses del niño por dicha actividad.

¿Qué actividad elijo?

Cada vez hay más variedad en cuanto a actividades extraescolares se refiere. En deportes, podemos elegir los más clásicos como el fútbol, el basquet y la gimnasia rítmica, pero también es posible acceder a actividades menos habituales. Algunas artes marciales como el Tai Chi y el Aikido se están empezando a popularizar entre niños y adultos, y tienen muchos efectos positivos sobre el desarrollo de la coordinación, la atención y la capacidad de concentración. Tenis, boxeo, ajedrez, baile, yoga, Voley, hockey, hay deportes para todos los gustos y colores, solo se trata de encontrar aquél con el que tu hijo se encuentre más motivado.

Otro clásico es la música: además de la opción del conservatorio, existen otras propuestas menos exigentes: muchas escuelas de música dan clases de guitarra, canto, percusión, etc. Si seguimos en el campo artístico, el teatro es también una de las actividades preferidas a través de la cual los niños aprenden expresión corporal, pierden el miedo y la timidez, y trabajan muchos valores y aspectos de desarrollo personal.

Además de la diversión, muchos padres buscan en las actividades extraescolares una oportunidad para ampliar y reforzar los conocimientos. Los niños tienen mucha más facilidad que los adultos para aprender idiomas, y por ello las clases para conocer alguna lengua extranjera son una opción muy frecuente.

El fenómeno *coach* también ha llegado a las actividades extraescolares, y muchas buscan reforzar y estimular el aprendizaje de los niños. Esta es la base del método Kumon, que trabaja con las matemáticas y la lectura para desarrollar al máximo el potencial de cada niño.

En cualquier caso, lo más importante es que nuestro hijo acuda a la actividad motivado, y que no tenga la sensación de que esta sea una “prolongación del colegio” o un lugar en el que le dejas mientras tú trabajas o atiendes otras obligaciones. Si el niño disfruta con la actividad elegida, seguramente sea él mismo el que te pida volver a apuntarse el próximo curso.

Fuente: <https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/actividades-extraescolares-consejos-para-elegir-y-no-sobrecargar-a-los-hijos>

104. -¿Tiene actividades al aire libre?

Los beneficios del juego al aire libre van más allá de la dotación que un ambiente donde corre el viento le ofrece a los pulmones.

Los juegos al aire libre significan autonomía, libertad, alegría, son el espacio ideal para fomentar nuevas amistades y darles a los niños la oportunidad que, aunque las madres no consideren necesaria, sí necesitan para crecer sanos y tener un buen desarrollo emocional.

El juego al aire libre es vital para aquellos niños demasiado pasivos y sumisos que carecen de relaciones con otros niños de su misma edad.

Sin embargo, muchas madres sienten que en los espacios abiertos pierden el control de sus hijos, por eso los limitan: les prohíben salir o los convidan a otros juegos que pueden realizar dentro de casa.

El hecho de que muchos padres y sobre todo madres, prohíban a sus hijos salir de casa y jugar al aire libre, incluso en lugares dispuestos para tal fin como los parques, tiene dos causas principales:

1. La violencia

Por desgracia, vivimos en una sociedad donde existe la violencia. Diariamente somos bombardeados por noticias que hablan sobre la muerte, el rapto, o el tráfico de menores.

El uso de armas blancas y de fuego, las riñas callejeras.

Ante alertas así nuestros corazones de madres se oprimen y no podemos más que pensar en que nuestros hijos pueden ser unas de sus víctimas.

2. Los accidentes automovilísticos

Las imprudencias que se cometen en la vía: exceso de velocidad, los efectos del alcohol mientras se maneja y el violar los pares hacen que las madres veamos la pelota que se escapa a la calle y el auto que pierde los frenos como una secuencia que nunca se nos borra del cerebro.

Sin embargo, pese a lo antes expuesto, el juego al aire libre tiene muchas ventajas que son necesarias explotar.

A continuación te las exponemos.

Beneficios del juego al aire libre

Los niños que juegan al aire libre disfrutan de los siguientes beneficios:

- Se ejercitan físicamente.
- Se sienten más felices.
- Exploran y conocen el mundo que les rodea.
- Liberan las presiones del estudio y las reglas que puede haber en casa.
- Se sienten más seguros de sí mismos.
- Ponen en práctica y desarrollan sus habilidades.
- Socializan con otros niños.
- Aumentan su autoestima.
- Están en contacto con la naturaleza.
- Experimentan cómo es el estar lejos de la mirada de sus mayores.
- Se sienten libres.
- Se vuelven más creativos.
- Aprenden a compartir.

Recuerda:

El juego al aire libre significa una gran oportunidad para elevar el desarrollo físico y social de los niños.

Las actividades al aire libre estimulan el que se practique ejercicios físicos: correr, saltar, caminar... De esta forma, el juego en los exteriores combate la obesidad infantil

Ahora bien, es importante que en las actividades infantiles al aire libre estén presentes los mayores, lo mismo para compartir el juego como para estar al tanto de los peligros y alertar a los menores.

Pero los padres no deben poner las reglas y menos llevar a dicho contexto las exigencias de casa; deben permitirles a los niños que experimenten, que aprendan de sus errores.

Aquí los adultos deben escuchar, observar y aceptar, siempre que no signifique un peligro, la decisión y el deseo de los niños.

Fuente: <https://eresmama.com/beneficios-del-juego-al-aire-libre/>

105. -¿Comparte actividad deportiva con sus padres?

A nivel general la práctica de cualquier deporte estimula tanto la salud física como la mental; en el entorno familiar estimula la unión y el compañerismo entre los padres y los hijos. Es una actividad de mucha paciencia por parte de los padres en el desarrollo del juego y los roles de cada uno. Y por parte de los hijos, requiere tolerancia en el conocimiento de sus capacidades y compromiso para que se convierta en una convicción de vida junto con sus otras responsabilidades, esto con el fin de crear en los niños una actitud positiva hacia el deporte.

El deporte es muy importante como hábito positivo de salud, aporta calidad de vida. Padres e hijos pueden hacer espacio en su vida al deporte como un medio de entretenimiento e integración. Algunos aspectos a tener en cuenta pueden ser: elegir un horario de deporte, pues de lo que se trata es de integrar el tiempo de deporte en dicha rutina de horarios para no dejar la práctica, plantear la fecha de inicio, para adoptar un cambio de hábitos en la vida, pensar en el deporte que deseen. Algunos son excelentes para aficionados y propicios para compartir en grupo.

¿Qué ventajas tiene una familia que está unida por el deporte?

Genera unión y vínculos afectivos, se convierte en una forma de compartir aficiones; desde un punto de vista saludable, el deporte

permite llevar una vida activa, rompe la rutina, facilita un entorno agradable donde todos se sienten mejor no solo físicamente sino también emocionalmente, es una posibilidad de que algunos niños empiecen a destacarse en algún deporte, en una edad temprana y logran convertirlo en una profesión o en la edad adulta mantener ese hábito.

Todo lo que conlleve actividad física es muy bueno, tanto para los padres como los hijos. En este sentido de debe llegar a un consenso para organizar la rutina más acorde a las responsabilidades de cada uno, por lo general el deporte que practica el padre o la madre es llamativo para los hijos. Si no es el caso se debe estimular a los niños a que escojan uno en el cual desarrollen sus capacidades y se sientan cómodos.

Deportes para toda la familia

La práctica deportiva trae beneficios para la salud, pero cuando se realiza con la familia, la actividad trae ventajas como la unión e integración. Así diga que por las obligaciones del hogar y en su trabajo, no es fácil encontrar el tiempo para hacerlo, no olvide que destinar unas horas y hacerlo parte de la rutina, le traerá más puntos a favor. Estos son algunos deportes que puede realizar en familia:

1 Caminatas: salir en una mañana soleada al campo, estar rodeados de la naturaleza y del oxígeno puro que solo se obtiene de los árboles, es el mejor plan para disfrutar en familia. Diseñe una ruta breve, recuerde llevar agua y comida, ojalá que sea saludable.

2 Escalar: en la ciudad pocos sitios se especializan en este deporte, pero existen algunos espacios donde podrá practicarlo. Además de ser un reto, con los elementos adecuados, un instructor experto y la actitud adecuada, podrán pasar horas de diversión. Recuerde que la destreza la tendrá con la práctica.

3 Tenis: por diversión o como disciplina este juego integra a padres e hijos, y cualquier otro miembro de la familia, solo tendrán que hacerlo en las canchas de un club deportivo o un

parque.

4 Natación: la principal ventaja de este deporte es que los niños aprenderán a defenderse dentro de la piscina. Además es uno de los deportes más completos. Pueden entrenar en las piscinas del conjunto residencial o del club y hacer pequeñas competencias en las que reten quién llegará primero.

5 Bicicleta: todos aprenden a montar bicicleta, así que esto hace más sencillo practicarlo. Pueden ir a un parque o por algunas rutas alrededor de la ciudad. Recuerde llevar suficiente líquido, pues la hidratación es fundamental. También puede llevar unos dulces para aumentar la energía.

6 Patinar: este ejercicio es muy divertido y fácil. Busquen un patinódromo o un parque para realizarlo. No olvide utilizar la protección como las rodilleras, coderas y casco, así evitará las cicatrices.

Fuente:

<https://www.vanguardia.com/entretenimiento/galeria/padres-e-hijos-unidos-por-el-deporte-efv1266075>

106. -¿Practica algún deporte?

Los deportes en equipo pueden mejorar la autoestima, la coordinación y las condiciones físicas generales de los niños, además de ayudarles a aprender a trabajar con otros niños y adultos.

Pero algunos niños no son atletas innatos y es posible que le digan, directa o indirectamente, que no les gustan los deportes. ¿Qué hacer entonces?

¿Por qué a algunos niños no les gustan los deportes de equipo?

No es necesario que todos los niños se unan a algún equipo. Con una cantidad suficiente de otras actividades, los niños pueden estar en buena condición física sin hacerlo. Pero trate de

averiguar por qué su hijo no está interesado. Quizás pueda ayudarlo a enfrentar preocupaciones más profundas u orientarlo hacia otra actividad.

Dígale a su hijo que le gustaría que juntos pudieran encontrar una solución. Esto puede consistir en continuar con el deporte de equipo, pero haciendo ciertos cambios, o bien en encontrar una nueva actividad.

A continuación, encontrará algunas razones por las cuales los niños pueden rechazar el deporte:

Todavía están desarrollando las habilidades básicas

Si bien existen muchos programas deportivos para los niños de edad preescolar, no es sino hasta los 6 o 7 años que los niños tienen la capacidad física, pueden mantener la atención por periodos prolongados y poseen la habilidad de comprender las reglas necesarias para jugar un deporte de manera organizada. Los niños que no han practicado demasiado un deporte específico podrían necesitar tiempo para poner en práctica de manera confiable habilidades como patear un balón de fútbol en movimiento o pegarle a una bola de baseball arrojada desde el montículo del lanzador. Probar y equivocarse, especialmente durante un juego, podrían frustrarlos o ponerlos nerviosos.

Qué puede hacer usted: Practique con su hijo en casa. Ya sea tirando pelotas de básquet al aro, jugando a atajar una pelota o corriendo juntos, le dará a su hijo la posibilidad de desarrollar sus habilidades y mejorar su estado físico en un ambiente donde se siente seguro. Su hijo puede probar de hacer cosas nuevas (y, posiblemente, fallar) sin sentirse cohibido por la presencia de otros niños. Y también compartirán un tiempo valioso.

El entrenador o la liga son demasiado competitivos

Un niño que hace deportes a regañadientes se sentirá muy nervioso cuando el entrenador dé indicaciones a los gritos o cuando la liga enfatice mucho que es necesario ganar.

Qué puede hacer usted: Averigüe sobre los programas deportivos antes de inscribir a su hijo en alguno. Hable con los entrenadores y con otros padres acerca de la filosofía del programa. Ciertas asociaciones deportivas, tienen ligas que no son competitivas. En algunos programas ni siquiera llevan la cuenta de los tantos.

A medida que los niños crecen, pueden comprender los aspectos más competitivos del juego, como llevar la cuenta de los tantos o saber cuántas veces han perdido o ganado en la temporada. A algunos niños puede motivarlos el juego competitivo, pero la mayoría no están preparados para recibir una presión mayor hasta los 11 o 12 años. Recuerde que aun en las ligas más competitivas, todos los participantes deben poder jugar en un ambiente positivo y donde se sientan apoyados.

Tienen miedo a salir a escena

Los niños que no son deportistas por naturaleza o son algo tímidos pueden sentirse incómodos por la presión de pertenecer a un equipo. Los niños más tímidos también pueden preocuparse por decepcionar a sus padres, entrenadores o miembros de su equipo. Esto es particularmente cierto cuando el niño todavía está desarrollando sus habilidades básicas y la liga es muy competitiva.

Qué puede hacer usted: Sea realista con respecto a sus expectativas; la mayoría de los niños no se convierten en atletas olímpicos que ganan medallas o reciben becas deportivas. Hágale saber a su hijo que el objetivo es estar en buenas condiciones físicas y divertirse. Si el entrenador o la liga no están de acuerdo con esto, probablemente sea recomendable buscar otra actividad.

Todavía está buscando su deporte

Algunos niños no han encontrado el deporte ideal para ellos. Quizás un niño que no posee la coordinación necesaria para jugar al béisbol tiene condiciones físicas y mentales para nadar, correr o hacer ciclismo. La idea de un deporte individual puede ser más atractiva para un niño al que le gusta hacer actividades solo.

Qué puede hacer usted: Sea abierto con respecto al interés del niño en otros deportes o actividades. Esto puede ser difícil si, por ejemplo, a usted siempre le gustó el baloncesto y quiere continuar esta tradición. Pero al explorar otras opciones, usted le permite a su hijo la posibilidad de invertir su tiempo en algo que él realmente disfruta.

Otras barreras

Cada niño madura físicamente a su propio ritmo; por lo tanto debe preverse que habrá una amplia gama de alturas, pesos y habilidades deportivas en un grupo de niños de la misma edad. Un niño mucho más grande o mucho más pequeño que el resto de los niños de su misma edad –o que no es tan coordinado ni tan fuerte– probablemente se sienta incómodo al tener que competir con ellos.

Es posible que los niños también tengan miedo de lastimarse o que se preocupen por no poder mantener el ritmo. A un niño que está excedido de peso no le entusiasmará integrarse a un deporte, mientras que uno con asma se sentirá más cómodo con aquellos deportes que requieran un gran consumo de energía durante lapsos cortos de tiempo, como el béisbol, el fútbol americano, la gimnasia artística, el golf o las carreras de velocidad de pocos metros.

Qué puede hacer usted: Piense honestamente cuáles son las fortalezas, las habilidades y el temperamento de su hijo, y encuentre una actividad adecuada. Algunos niños le tienen miedo a la pelota; por lo tanto, no les gusta el fútbol o el voleibol, pero es posible que disfruten de una actividad como correr. Si su hijo está excedido de peso, es posible que no tenga la resistencia necesaria para correr, pero disfrute de la natación. Un niño demasiado pequeño para estar en el equipo de básquet puede disfrutar la gimnasia artística o la lucha libre.

Recuerde que algunos niños prefieren los deportes individuales más que los de equipo. El objetivo es evitar que su hijo se frustre, no quiera seguir jugando y se aleje de los deportes y la actividad física.

Trate de abordar las preocupaciones de su hijo. Ser comprensivo y proporcionar un ambiente donde se sienta apoyado fomentará el éxito en cualquier actividad que su hijo elija.

La actividad física fuera de los deportes de equipo

Aun los niños que alguna vez dijeron que odiaban los deportes pueden aprender a que les gusten los deportes de equipo a medida que sus habilidades mejoran o si descubren el deporte o una liga ideal. Pero aunque los deportes de equipo nunca le entusiasmen demasiado a su hijo, hay muchas cosas que un niño puede hacer para cubrir los 60 minutos diarios de actividad física necesarios.

El juego no estructurado suele ser muy importante para los niños que no participan de un deporte de equipo. ¿Qué es un juego no estructurado? Es la actividad que los niños realizan cuando se los deja solos, como tirar pelotas al aro de básquet, andar en bicicleta, saltar a la cuerda o bailar.

Los niños también podrían disfrutar los deportes individuales u otras actividades organizadas que pueden mejorar el estado físico, como:

- natación
- equitación
- clases de danzas
- patinaje sobre ruedas
- ciclismo
- animadora de encuentros deportivos
- andar en patin
- caminatas
- golf
- tenis
- boxeo
- gimnasia artística
- artes marciales
- yoga y otras clases para mantener el estado físico
- hockey
- corer

Apoye la decisión de su hijo

Aunque le resulte difícil, trate de encontrar una manera de mantener a su hijo activo con algo que sea de su agrado. Intente tener una actitud abierta. Quizá su hijo está interesado en una actividad que no está incluida en las propuestas de la escuela. Si su hija quiere probar hockey sobre hielo o fútbol femenino ayúdela a encontrar una liga local o hable con alguna persona en la escuela sobre la posibilidad de crear un nuevo equipo. Tendrá que ser paciente si su hijo tiene dificultades para seleccionar una actividad y continuarla. Por lo general, hacen falta varios intentos hasta que los niños encuentran una actividad adecuada. Pero cuando esto ocurra, usted se alegrará de haber invertido el tiempo y el esfuerzo. Para su hijo, representará un paso importante hacia el desarrollo de hábitos deportivos que perdurarán toda la vida.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/hate-sports-esp.html>

107. -¿Es un niño sedentario?

El sedentarismo es uno de los males que lleva a una persona a padecer obesidad o sobrepeso. De acuerdo a la OMS, de mantenerse las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025.

Cada vez tenemos mayor obesidad infantil, y una de las causas es la cantidad de horas que los chicos están quietos, tanto por la computadora como por la televisión, y está totalmente demostrado que cuando el cuerpo se queda quieto a cualquier edad el músculo se atrofia, tanto en flacos como en obesos.

El "síndrome del sedentario" genera en la persona un cansancio crónico, falta de capacidad respiratoria, disminución de la masa muscular y, aunque no lo sienta, disminución de la masa ósea, como también aumento de la presión arterial y problemas de colesterol.

Salir del sedentarismo implica un cambio de mentalidad, pero esta es fundamental si se quiere mantener un estado de salud y de prevención de muchas enfermedades.

La OMS lanzó una serie de recomendaciones sobre la cantidad mínima de actividad para incluir en rutina diaria de modo de mejorar la salud en todos los grupos etarios.

Personas de 5 a 17 años: deberían realizar 60 minutos de actividad física vigorosa. Será mucho mejor, si superan dicha cantidad.

La intensidad refiere al ritmo, al esfuerzo que se emplea. Caminar, bailar o las tareas domésticas son ejemplos de actividad moderada, mientras que otras disponen de un grado vigoroso,



como correr, andar en bicicleta, nadar o levantar mucha cantidad de peso.

Fuente:

<https://www.infobae.com/salud/fitness/2017/04/05/sedentaris-mo-como-combatir-la-epidemia-que-ya-afecta-a-los-ninos/>