

Senderos de transición: Cómo enseñar a los adolescentes a estar más activos.

Algunos adolescentes tienen sobrepeso y no realizan suficientes actividades físicas. El ejercicio puede mantener su peso en un nivel saludable. He aquí algunas ideas para animar a sus hijos a ser más activos:

- Obsérvelos para ver qué deportes o juegos al aire libre les gustan. Mientras más les guste una actividad, más tiempo pasarán realizándola.
- Acostúmbrelos a salir cuando haya buen tiempo y anímelos a practicar movimientos sencillos como patear una pelota o tirar a la canasta.
- Limite a una o dos horas diarias el tiempo que pasan frente a la televisión, la computadora, la tableta o el teléfono.
- Caminen en un parque cercano, alrededor de la manzana o dentro de un centro comercial si hace demasiado calor o frío para estar fuera.
- Asegúrese de que tengan un lugar seguro para hacer ejercicio y de que vistan la ropa adecuada.
- Investigue si en la escuela hay equipos deportivos o de porristas, o animadoras, en los que sus hijos puedan participar.
- Inscriblos en clases de zumba, yoga, levantamiento de pesas o defensa personal en el centro YMCA u otro gimnasio de la localidad.
- Ponga música en casa y establezca una hora para bailar con regularidad. Díales que vayan a los bailes que organice la escuela o algún grupo de apoyo.
- Póngales el ejemplo. Si ven que usted hace ejercicio de manera regular, van a querer hacer lo mismo. Pase tiempo con ellos llevando una vida activa y todos se mantendrán saludables.

Consulte al médico para ver si existe alguna restricción de actividades por motivos de salud, como problemas de tono muscular o inestabilidad de la columna cervical.