

### **5 Consejos para evitar el sedentarismo en nuestros hijos.**

La inactividad física, es un problema de salud pública, no solo está ligada a la obesidad sino también a padecimientos como diabetes, enfermedades cardiovasculares, y osteoporosis.

Para lograr que los niños sean activos, hay que invitarlos hacer actividades divertidas, que estas se realicen entre dos o más personas y si se puede al aire libre mejor, andar en bicicleta o patines, brincar la riata, o hacer una caminata, hacer ejercicio en familia es una gran oportunidad no solo para convivir sino para ir enganchando a los pequeños a hacer algún deporte.

#### **1.-Fomentar un estilo de vida**

Es necesario fomentar en toda la familia un estilo de vida activo, pero especialmente en los pequeños, porque es justo en esa edad cuando se adquieren los hábitos

#### **2.- Ser activo.**

Esto implica llevarlos a pasear al perro, o hacer una pequeña caminata, después de comer en vez de irnos a ver televisión.

#### **3.- Regla en casa**

Para evitar que los niños pasen horas y horas sentados sin moverse, limitar las horas de ver televisión o jugar videos juegos.

#### **4.- Buscar un balance.**

Los papas en ocasiones por cuestión de disciplina, sin querer propician el sedentarismo, ya que pasan diciéndoles no te muevas, siéntate, estate quieto, vas a tirar algo, entonces el mensaje que dejamos es, lo que esperan de mi es que sea inactivo, claro no se trata de formar niños sin reglas, por lo que hay que encontrar el balance.

### **5.- Destinar un espacio seguro.**

Los expertos nos aconsejan que destinemos una habitación en el que el niño pueda ser libre, correr, saltar, convivir.

Para que los niños sean sanos y que tengan un desarrollo adecuado, deben realizar 60 minutos de actividad física continua por lo menos cuatro días a la semana de acuerdo con lo que nos dice la Academia Americana de Pediatría.