



ESTIMULANDO A LOS NIÑOS A SALIR DEL SOFÁ HACIA LOS DEPORTES

PARA NIÑOS (6-12 años) QUE NO PRACTICAN DEPORTES

Puede ser difícil, saber cómo presentar a su hijo al deporte y actividades físicas que cumplan con sus necesidades únicas. Diez preguntas que debe hacerse, hacerle a su hijo y hacerle a los programas locales para encontrar algo que encaje con ustedes:

☐

1. ¿MI HIJO ESTA COMPLETANDO UNA HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA?

Si la respuesta es no, no está recibiendo la cantidad de actividad física recomendada para niños por la CDC. Esto significa actividad desde moderada a vigorosa, con al menos tres de esos días con actividades que implican el ejercicio para el fortalecimiento de los músculos y los huesos.

☐

2. ¿REALIZO ACTIVIDADES FISICAS O HAGO DEPORTE CON REGULARIDAD?

Investigaciones muestran que los padres que son físicamente activos son más propensos a tener hijos físicamente activos. Sea un modelo a seguir, del mismo modo promueva actividades divertidas que puedan disfrutar juntos - desde montar en bicicleta hasta lanzar la pelota en el patio trasero.

☐

3. ¿HE RELLENADO NUESTRO HOGAR CON PELOTAS Y OTROS EQUIPOS DEPORTIVOS?

Proporcione al niño las herramientas para jugar en sus propios términos (no los de un adulto) y ellos lo harán a menudo. El juego no estructurado construye la aptitud física y el amor al juego, con recompensas intrínsecas que promueven una mayor participación en el futuro.

☐

4. ¿LIMITO EL TIEMPO EN LA PANTALLA DE CASA E INSTO A QUE MI HIJO VAYA AFUERA?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los padres establezcan límites sólidos en el tiempo empleado con los medios de comunicación. Comience por eliminar los televisores de los dormitorios. Las investigaciones demuestran que más de 1,5 horas de televisión diaria son un factor de riesgo para la obesidad.

☐

5. ¿LE HE PREGUNTADO A MI HIJO QUE DEPORTES LE GUSTARÍA APRENDER?

La mayoría de los niños se canalizan en el mismo pequeño puñado de deportes de equipo aun cuando existen 120 deportes ofrecidos en los Estados Unidos. Algunos proveedores e instalaciones se encuentran a pocas millas de distancia. Hay un deporte para cada niño. Las herramientas de Internet pueden ayudarle a explorar sus opciones.

☐

6. ¿HE CONSIDERADO ACTIVIDADES QUE LIMITAN LA COMPARACIÓN ENTRE PARES?

Escalada de roca. Esquiar. Caminatas en la nieve. Artes marciales. Tiro con arco y flecha. Los deportes individuales pueden ser seguros, especialmente para niños con necesidades especiales. Luego hay más deportes recreacionales de equipo, como por ejemplo Ultimate Frisbee.

☐ **7. ¿EL PROGRAMA QUE ESTOY CONSIDERANDO ESTA ENFOCADO EN LA AUTO-MEJORA?**

Los niños que carecen de confianza física se benefician especialmente de los programas que fomentan un dominio de las actividades en las cuales la meta es el desarrollo y no los resultados. Pregunte a los programas acerca de su misión estratégica y cómo definen el éxito.

☐ **8. ¿HE PENSADO EN SER VOLUNTARIO DE ALGUNA JUNTA DE RECREACIÓN?**

¿Quiere políticas más inclusivas y centradas en el desarrollo de los deportes juveniles que abran espacio para los niños como el suyo? Haga algo al respecto y postule para un consejo de recreación de la ciudad o una junta de programas deportivos para la juventud. Entre y cambie las cosas.

☐ **9. ¿HE DEFENDIDO LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD Y EL RECREO?**

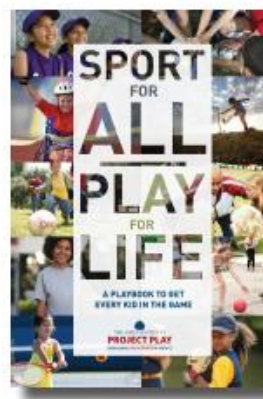
Estos ajustes pueden involucrar a todos los niños, pero no cuentan con los recursos suficientes. El presupuesto medio para educación física en las escuelas es de \$764 por año. Anime a su junta directiva escolar a volver la educación física y el recreo actividades diarias, dirigidas por instructores capacitados.

☐ **10. ¿HE BUSCADO OPORTUNIDADES DE "APRENDZAJE DE JUEGO" A BAJO COSTO?**

Hoy en día las ligas organizadas pueden ser costosas, y un compromiso de una temporada completa puede causar que un niño al que no le gusta ese deporte apague su entusiasmo hacia los deportes en general. Encuentre programas y campamentos que ofrezcan la prueba de diferentes deportes, idealmente a un bajo costo o sin costo alguno.

RESULTADO/CASILLAS DE VERIFICACIÓN:

9-10 = Escenario ideal para niños
6-8 = Fundación sólida
3-5 = Se puede hacer mucho más
1-2 = Se debe hacer mucho más



Preguntas recogidas del "Sport for All, Play for Life: A Playbook to Get Every Kid in the Game" creado por el Aspen Institute, que desarrolló su marco de referencia con el aporte de más de 300 líderes intelectuales.

Adicionalmente, se consultó a otros expertos y se buscaron recursos adicionales durante el desarrollo de las listas de verificación. Antecedentes e información que apoyan la las listas de verificación pueden ser encontrados en: www.projectplay.us