



D E P O R T E S

Se denomina deporte a la **práctica constante y metódica de ejercicios físicos**. Esta actividad ayuda a prevenir enfermedades y a conservar la salud física y mental de personas de todas las edades. Analicemos los enormes beneficios que produce la práctica de algún deporte, en el caso particular de los niños:

a) Al hacer trabajar al corazón, se activa y estimula la circulación de la sangre.

b) El esfuerzo físico, obliga al niño a respirar profundamente y, de este modo, aumenta su capacidad pulmonar.

c) Se fortalecen sus músculos y huesos.

ch) Lo ayuda a desarrollarse y crecer sanamente.

d) Libera toxinas por medio del sudor.

e) Su cuerpo adquiere agilidad y flexibilidad.

f) Ejercita sus reflejos.

g) Mejora la coordinación de sus movimientos corporales.

h) Aprende a estar alerta y reaccionar rápidamente ante los estímulos externos.

i) Si el pequeño tiene problemas, al hacer ejercicio libera sus tensiones emocionales.

j) La disciplina y las reglas que el deporte impone al niño, lo ayudan a convertirse en una persona ordenada y disciplinada.

k) Las metas que el niño tiene que alcanzar en el deporte, le sirven como entrenamiento para alcanzar las metas de estudio, de trabajo y de relaciones humanas que él mismo se impondrá a lo largo de su vida.

l) Cuando obtenga el triunfo en algún juego o competencia deportiva, aprenderá que, para ganar, es necesario esforzarse mucho. La experiencia de perder será también muy provechosa, pues fortalecerá su espíritu para enfrentar los reveses y las frustraciones.

ll) Todas las diversiones contribuyen a la felicidad de los niños, y el deporte es una de las más sanas que existen.

m) La práctica de uno o varios deportes provoca un bienestar general.

No es necesario tener dinero para fomentar el deporte en los niños. Existen muchos centros deportivos públicos, donde los pequeños pueden recibir entrenamiento y utilizar las instalaciones gratuitamente. Es conveniente, no obstante, comprarles zapatos adecuados, para que no se lastimen los pies.

En las ciudades contaminadas, no se debe hacer ejercicio al aire libre, porque las sustancias tóxicas que flotan en el ambiente entran con más facilidad cuando se hace algún esfuerzo físico.

Tampoco se debe practicar un deporte, inmediatamente después de comer, pues el cuerpo necesita reposar para hacer bien la digestión.

Los niños disfrutan mucho más del deporte, cuando lo comparten con sus padres, ya sea practicándolo con ellos o teniéndolos como espectadores. La compañía y el apoyo de los padres en éstas y en todas sus actividades, les da seguridad y los ayuda a tener confianza en sí mismos.

Texto redactado por Tere de las Casas.