

Ahora que vienen las vacaciones y celebramos el DÍA MUNDIAL DE LA SALUD (7 de Abril) ...ES IMPORTANTE QUE SE TENGA EN CUENTA...y así lo hacemos desde el Programa de Hábitos de Vida Saludable... SI...

¿Es tu hijo/a lo suficientemente activo?

En la actualidad, se recomienda dedicar al menos una hora diaria de **actividad física moderada** y otras 2-4 horas semanales de actividad más intensa. Si puede ser más tiempo y más intensidad **¡mejor para la salud!**

Sin embargo, en esta etapa, algunos jóvenes abandonan su deporte favorito o simplemente dejan de ser activos. Hay varias razones que hay que conocer:

- El horario de estudio. Al subir de curso es normal que aumente la presión en los estudios. Tienen muchas tareas escolares, de mayor exigencia. En este caso conviene recordar que el ejercicio físico favorece la concentración.
- Otras inquietudes. Quizá ahora le atrae más la música, ver series de televisión, charlar con los amigos...
- Sus amigos hacen otros deportes o ... no se dedican a ninguno.
- Ya no se divierte con lo que hacía antes. ¡Pues es buen momento para probar otros deportes! Quizá le apetezca un poco más de competición y participar en una liga local o regional.

¿Qué puedo hacer para ayudarle a que sea activo/a?

- Habla de las ventajas que tú conoces. Lo que tú sientes. Tus motivos personales para hacer actividad física. Y no olvides dar ejemplo: ¡los adultos tenemos que hacerla también!

- Pídele que te cuente cómo se siente cuando hace bien una jugada, cuando supera una prueba física. Así le ayudas a que sea consciente de su fuerza, su capacidad, su constancia o destreza. Si se lo oye decir a sí mismo, se sentirá reforzado.

- Recuérdale sus logros. Se sentirá valorado.

- Ayúdale a planificar su horario. Debe haber tiempo para todo. Para el deporte individual o actividades de equipo. Y también para los estudios. Planifica los desplazamientos con él.

- Renueva su equipación de vez en cuando. Por seguridad y un poquito de coquetería. ¡Les importa mucho su físico!

- Anímale a experimentar nuevos deportes: escalada, hockey, **yoga**, esquí, patinaje en línea, ...

- Conoce a sus amigos y colegas del deporte. Bríndate a llevarles y traerles de los partidos. Habla con ellos para que expresen cómo se sienten en el deporte, sus retos, sus logros...

- Acude a algún entrenamiento y a los partidos más importantes.

- Recuérdale que cumpla las normas de seguridad de cada actividad. Pero sin sermonear.

- Facilita que pueda ser activo en la vida cotidiana. Puede ir en bicicleta al instituto, ayudar con tareas de la casa o el jardín, **pasear al perro**, entrenar u organizar ginkanas a un grupito de niños más pequeños, ...

UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS...



Favorece el aumento de la potencia cerebral
Reduce la depresión e incrementa la confianza en la imagen corporal

Previene problemas respiratorios y mejora el asma bronquial

Reduce el riesgo cardíaco, disminuye la presión arterial y corrige el colesterol en sangre

Mejora la calcificación de los huesos previniendo la osteoporosis y la osteopenia

Mantiene y mejora la flexibilidad

Produce hormonas del bienestar

Aumenta la masa muscular y mejora la postura corporal

Promueve la inmunidad

Reduce el sobrepeso y mejora la digestión

Disminuye la incidencia de Diabetes y ACV

Beneficios del Deporte

¡OS DAMOS RAZONES PARA ANIMAR A VUESTROS HIJOS E HIJAS A PRACTICAR DEPORTE! SEGURO QUE LES REPERCUTE POSITIVAMENTE :)

 @BELIEVEPHQ

50 RAZONES POR LAS CUALES LOS PADRES DEBERÍAN ANIMAR A SUS HIJOS A PRACTICAR DEPORTE

AUMENTA LA CONFIANZA 	CREA AMISTADES 	CREA CARÁCTER 	MEJORA LA AUTOESTIMA 	MEJORA LA MEMORIA 
REDUCE LA OBESIDAD 	DESARROLLA LA RESILIENCIA 	ENSEÑA A RESPETAR 	MEJORA EL HUMOR 	DESARROLLA LA CREATIVIDAD 
REDUCE LA ANSIEDAD 	REDUCE EL ESTRÉS 	REDUCE LA DEPRESIÓN 	DA LECCIONES PARA LA VIDA 	PROMUEVE EL JUEGO LIMPIO 
MEJORA LA IMAGEN CORPORAL 	REFUERZA LA CAPACIDAD CEREBRAL 	DESARROLLA EL FOCO DE ATENCIÓN 	MEJORA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO 	PROMUEVE LAS INTERACCIONES SOCIALES 
ENSEÑA LECCIONES DE VIDA 	DESARROLLA EL FUNCIONAM. DEL CEREBRO 	MEJORA EL SUEÑO 	MEJORA LA TOMA DE DECISIONES 	DESARROLLA LA AUTONOMÍA 
FORTALECE LOS HUESOS 	FORTALECE LAS ARTICULACIONES 	AYUDA A CONTROLAR EL PESO 	MEJORA LOS NIVELES DE ENERGÍA 	MEJORA LA ANTENCIÓN 
MEJORA LA CALIDAD DE VIDA 	ENSEÑA VALORES 	MEJORA LA FUNCIÓN COGNITIVA 	MEJORA LA POSTURA 	DESARROLLA LA FUERZA 
MEJORA EL FLUJO SANGUÍNEO 	MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA 	ENSEÑA A TRABAJAR EN EQUIPO 	MEJORA EL APRENDIZAJE 	REDUCE LA FATIGA 
MEJORA LA RESPIRACIÓN 	AYUDA A APRENDER DE LOS FALLOS 	MEJORA LOS REFLEJOS 	AYUDA A ALCANZAR METAS 	AYUDA A DESARROLLAR HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO 
MEJORA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO 	ENSEÑA SOBRE LA VICTORIA 	ENSEÑA SOBRE LA DERROTA 	AYUDA A EXPERIMENTAR EL ÉXITO 	SE DIVIERTEN 

Fuente <https://www.familiasalud.es/>