

Ejercicio como rutina diaria

DS Press Marzo/Abril 2010

Por Molly Mattheis, DSAGC Coordinadora para la edad escolar

En mi vida pasada fui profesora de educación física y disfrutaba trabajar con los estudiantes de todas las edades, enseñándoles sobre salud/estado físico y habilidades que pueden durar toda la vida. Desde muy temprano, siempre quise que mi hijo fuera lo más activo físicamente posible. Con dos hermanas mayores participando en diferentes deportes, él podía ver lo valioso de ser parte de un EQUIPO. Cuando nuestros hijos son jóvenes, estimularlos a participar dentro de sus capacidades en los equipos de las escuelas les brinda un sentimiento de pertenencia. Mi hijo tuvo la oportunidad de participar en las olimpiadas especiales y en equipos deportivos junto con niños de desarrollo típico. Fue también el administrador del equipo de lucha de la secundaria Palmer en Alaska. GO Moose! Y del equipo de niños Ryle Raiders Varsity BB en Kentucky. Esas oportunidades le brindaron un sentido de responsabilidad y pertenencia.

Como estudiante de universidad, Mac es afortunado de poder hacer deporte cuando lo desee en el centro para estudiantes Albright en el campus de NKU. En casa, disfruta levantando pesas, corriendo en la máquina o con sus familiares en los juegos de deporte del Wii. Debo admitir que algunos de esos juegos ponen a trabajar al corazón. Involucre a sus hijos en beisbol, ballet, gimnasia, natación, bolos, atletismo, futbol en equipos de la escuela, olimpiadas especiales o equipos mixtos, cualquier actividad que los levante del sofá y los ponga en movimiento. Independiente de la actividad, está en nuestras manos como padres de familia el que nuestros hijos y adultos jóvenes se mantengan físicamente activos.

Sé que no todas las personas son apasionadas de los deportes y actividades físicas, pero es importante construir oportunidades de ejercicio regular en la rutina diaria.

Algunos consejos que pueden funcionar:

- * Camine hacia y desde la parada del bus
- * Lleve a su perro de paseo al parque o en su vecindario
- * Utilice las escaleras en lugar del elevador
- * Practique tareas en casa con actividad física como barrer, sacar la basura, hacer la cama
- * Parquear el carro lejos de la entrada al almacén o el centro comercial para caminar hasta allí
- * Realice actividades físicas que ponga a toda la familia fuera del sofá
- * Su hijo o hija puede hacer una lista de actividades para realizar juntos en familia

Realizar estos pasos cuando su hijo es joven, le enseña una rutina saludable a seguir hasta ser adulto.
