



Los niños y la actividad física

A lo largo del año hemos hablado de las emociones de los niños y la manera en la que nosotros como padres hemos ayudado a nuestros hijos a sobrellevar el estado de emergencia sanitaria por causa del Covid 19.

Conforme el avance de la enfermedad, ésta nos ha ido dando más luces sobre lo que podemos esperar, los cuidados que debemos tener o como debemos comportarnos fuera de casa. Sin embargo, esta pandemia nos ha obligado a recluirnos y sólo los adultos, en algunos casos hemos salido a hacer las compras, a trabajar o hemos visitado de lejos a nuestros familiares. Durante mucho tiempo los niños fueron los más afectados ya que no podían salir de casa o si lo hacían, sólo a 500 metros de esta.

Nuestro ritmo de vida actual hace que, en ocasiones, pasemos demasiado tiempo sentados o acostados delante de una pantalla y nos perdamos los beneficios de la actividad física. Esto también repercute en los más pequeños, los niños se ven afectados por este modo de vida, tantas horas delante de la televisión o inactivos o con un juego sedentario y sin salir de casa.

Debemos mencionar que estamos adaptándonos a una nueva realidad, con mascarillas, con distanciamiento social y con los niños que se están relacionando entre ellos de manera virtual. Así, hemos dejado de lado la importancia y la necesidad de la actividad física en la vida de nuestros niños para que crezcan sanos, fuertes y con salud.

La actividad física debe de ser practicada como un juego y de un modo habitual tanto fuera como dentro de casa. Si logramos que los niños estén en movimiento al mismo tiempo que se divierten, obtendremos los siguientes beneficios:

- Puede frenar los impulsos excesivos de los niños que aún no saben controlar el exceso de nervios o de energía.
- Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras del niño, como movimientos coordinados, fuerza.
- Contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y del sistema óseo que son la base para un crecimiento adecuado.
- Crea hábitos saludables, desde la propia práctica del ejercicio a una alimentación sana y a una adecuada higiene corporal, cuestiones a las que los padres debemos contribuir con nuestro ejemplo.
- Contribuye a la regulación del peso corporal, evitando la obesidad.
- Favorece una parte muy importante del día: Dormir. Un aumento en la actividad durante todo el día ayuda a fomentar una buena noche de sueño.

Desde que son bebés los padres podemos favorecer la actividad física y conforme crecen nuestros hijos podemos animarlos y acompañarlos en sus primeras actividades físicas, desde gatear a aprender a dar saltos, pasando después a ampliar el campo de juego junto a nosotros y otros niños.

Debemos aclarar que no estamos alentando a los padres a salir a la calle y exponernos o exponer a los niños a un contagio, lo que sugerimos es que nuestros niños tengan un espacio para liberar energía y es responsabilidad de nosotros como adultos y padres brindarles ese espacio, siempre con las medidas adecuadas. No se trata de llevarlos al supermercado o al centro comercial, sino de buscar zonas de esparcimiento, al aire libre y que permitan la distancia social y pasar un rato en familia. Por ello sugerimos que los niños monten bicicleta o triciclo o scooter, juegue con la pelota al parque, corran y hagan burbujas en el parque, en fin, que tengan espacios al aire libre y que puedan respirar aire puro.

Michelle Mulanovich Zegarra
Departamento Psicopedagógico