

BIENESTAR FAMILIAR

Disfrutando del Juego Activo para la Familia

- Como el juego activo impacta la union
- Ideas para juego activo
- Recursos para diversion



La actividad física es buena para el cuerpo y el cerebro, pero como impacta al crear vínculos y apego?

Muchas familias la actividad física es una prioridad por los beneficios importantes en la salud y para animar a sus hijos a tener una buena relación con el ejercicio. Estas son buenas razones, sin embargo otro beneficio de la actividad física y el juego activo es el impacto que tiene en crear vínculos y apego—parte vital de la relación entre adulto y niño.

Cuando los niños son activos, el corazón esta trabajando y la sangre esta fluyendo, y las hormonas que te hacen sentir bien estan inundando el cerebro. Estos factores biológicos también impactan los sentidos emocionales—

eso significa que sus cerebros están preparados para momentos de crear vínculos y apego intencional. Esto también beneficia a los niños que son sensibles a la reacción de lucha o huida, porque la actividad física ayuda a disminuir la reacción.

Usando la diversion y vinculación con la actividad física también ayuda a que esos recuerdos se “graben” en el cerebro, para que esa experiencia positiva sea duradera. Tuviste algún entrenador deportivo o alguien similar que fue un adulto importante en tu vida? Una razon puede ser las oportunidades que tuviste de crear vínculos mientras tu cerebro estaba en este estado.



Hazlo Divertido

Ideas para convertir el juego activo en rutina divertida

Encuentra cosas en cual todos pueden tomar parte.

El juego activo sera mas divertido si todos en la familia son parte de la acción. Esto puede incluir pasear en bicicleta aunque el pequeño valla detras en una carreta, llevar al bebe “puesto o cargado” en una caminata, o algún deporte que todos disfruten.

Opciones menos activas— jugar afuera, caminar por la vecindad, o bailar en casa—pueden funciónar muy bien para poner la familia a moverse mientras incluyen a todos.

Enfocarse en estar juntos.

Niños pequeños no se deben preocupar en cuantas calories queman en el ejercicio. En lugar de enfocarse en la cantidad de ejercicio o movimiento, enfóquesen mas en disfrutar el tiempo juntos, jugando, divirtiéndose. El ejercicio debe ser un bono del tiempo juntos.

Haz que el juego activo sea parte de la rutina.

Asi como una rutina de ejercicio, la “rutina” es clave. Que el juego activo sea una ocurrencia regular , ya sea Sábado en las mañanas, o entre semana después de la cena, cualquier horario que funcione para su familia. Los niños esperarán con ansias ese horario activo y divertido, así es menos probable de olvidar.

Deje que los niños sean propietarios.

Todo es mas divertido cuando los niños sienten que tiene parte en la decision sobre lo que estan asiendo. Preguntándoles cuales con sus intereses y dejarlos planificar el tiempo de juego activo para toda la familia eso los impulsa a estar mas entregados y así pasar el tiempo mas agradable.

Comparte como la actividad fisica ayuda nuestros cuerpos.

Conversaciones no se deben enfocar en la imagen del cuerpo, pero si ayuda discutir como la actividad fisica ayuda a nuestros cuerpos a estar fuertes y sanos. Comparte como moverse eleva el ritmo cardiaco, quema energía, y construye músculo. Incluso dormimos mejor después de la actividad fisica.

"No solo le digas a tus hijos que sean activos y salgan a jugar. Ponles el ejemplo."

– SUMMER SANDERS

Recursos

Para diversion activa

- Nuestro coordinador del Bienestar Familiar habla mas sobre la actividad física y vínculos con niños que han pasado traumas en [este seminario de web](#).
- Visita nuestro sitio [5-4-3-2-1 Go!®](#) para recursos familiares apoyando a los niños a ser activos por lo menos una hora al día.
- Mas sobre crear [vínculos y actividad física](#).
- [50 ideas](#) para mas juego activo en familia.
- [Go Noodle](#) tiene una librería de videos que impulsa la actividad fisica con baile, yoga, y mas diversion. El contenido es patrocinado por Children's Hospital.

