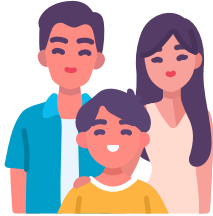


# Maneras simples de ser un ejemplo activo a seguir



¿Sabía usted que una de las mejores maneras de motivar las decisiones saludables en los niños es dar el ejemplo como adulto de esas decisiones?

Los padres, los hermanos mayores, los maestros y otros ejemplos de conducta pueden ayudar a los niños y adolescentes a tomar decisiones saludables simplemente adoptando comportamientos saludables, como comer alimentos nutritivos y realizar actividad física.

Además de tomar decisiones saludables por sí mismos, hay muchas maneras en que los adultos pueden ser un ejemplo positivo de conducta, como la actividad física. Siga los pasos sencillos que se indican a continuación para fomentar la actividad física entre los jóvenes y ser un súper modelo a seguir.

## Comunicar positivamente los diversos beneficios de la actividad física

Esto incluye mejorar el sueño, aumentar el rendimiento académico, prevenir las enfermedades y fortalecer las conexiones sociales. Tenga en cuenta a su audiencia y conversen sobre cómo la participación en la actividad física puede alinearse con seguridad a sus intereses.

## Demostrar la actividad física

Demuestre la actividad física y las conductas que apoyen con seguridad un estilo de vida activo con y delante de otros. Como padre, madre o cuidador, esto podría significar hacer yoga en su sala de estar con los niños o mientras los niños juegan cerca. Como educador, esto podría significar estar activo con los estudiantes en el recreo, liderar las oportunidades de actividad física en el salón de clases o hacer que el gimnasio esté disponible para la actividad física durante el almuerzo.

## Promover la actividad física para las

El personal de las escuelas y los líderes de la comunidad pueden motivar la actividad física familiar al asignar tareas activas a los estudiantes, organizar eventos activos, utilizar acuerdos de uso conjunto para que las instalaciones de actividad física, como los gimnasios y los patios de recreo, estén disponibles fuera del horario escolar y proporcionar recursos o clases a bajo costo a las familias.

## Planificar y establecer objetivos de actividad física

Registre la actividad física con este [útil gráfico](#) y luego refuerce el progreso con recompensas saludables, como un paseo familiar especial o la oportunidad de ganar un premio.

## Promover la actividad física en la comunidad

Los padres y los miembros de la familia pueden motivar la actividad física fuera del hogar para sus niños al unirse a los comités de bienestar, ofrecerse como voluntarios en eventos activos, como una noche de ejercicio familiar o una carrera divertida, y al preguntar cómo las instalaciones de actividad física, como los gimnasios y patios de recreo, pueden ponerse a disposición de la comunidad de forma segura fuera del horario escolar.

## Evitar vincular la actividad física con la disciplina

Esto incluye cosas como quitarle el recreo en la escuela, castigar a un niño por una competición atlética o hacer que los niños o los adolescentes corran en vueltas. Si se quita la actividad física o se utiliza como forma de disciplina, los niños la asociarán con sentimientos negativos, como la culpa, la ira o el miedo, y ya no disfrutarán de la actividad.