

aprovechas un rato cada fin de semana o en tus días libres para ir a jugar al parque. ¡Hasta pueden incluir a la mascota familiar!

Incluye a sus amigos. A veces no basta con que tú te unas a la actividad. Invita a sus amigos y déjalos que se diviertan haciendo lo que más les gusta a ellos.

Establece una rutina.

Los niños necesitan estructura y orden. Si programas días y horarios para sus actividades puede resultarles más fácil realizarlas.

Enséñales con el ejemplo.

Así como juegas con ellos y les exiges que tengan su rutina de ejercicios, no te olvides hacer ejercicio tú y de mantener un estilo de vida sano también.

Limita las horas frente a cualquier pantalla.

¿Has pensado cuántas horas pasan los niños frente a ellas? Si sumas el tiempo frente a la televisión, a las computadoras y a los videojuegos es posible que te sorprendas. ¡Y ni hablar si también incluyes al teléfono celular!



Es cierto que los niños ahora también pueden usar la computadora para hacer las tareas del colegio y para estudiar, además de que para ellos es un medio más de contacto con sus amigos. Prohibirla por completo tampoco es

bueno, pero ayúdalos a tener un uso responsable y seguro del Internet y de las redes sociales, lo que incluye también limitar el tiempo que se usan.

Por último, recuerda que el ejercicio nunca se debe tomar como algo forzoso ni aburrido, por el contrario, enséñales que la actividad física y las actividades al aire libre son divertidas y pueden ser hasta un premio.

Y ahora que sabes todo esto, salgan todos en familia a jugar al parque.

*Hombres y Mujeres
trabajamos para ser iguales
ante la ley del Divorcio
y nuestros hijos no estarán
discriminados por las
decisiones de los jueces.*

¡¡ UNETE !!
Entre todos podemos
acabar con esta situación
¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



ESTIMULAR A LOS HIJOS A SER + ACTIVOS

Por la Co-Responsabilidad Parental



**Padres y Madres
en acción**

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y
Colaboración Conseguiremos
la Custodia Compartida
de nuestros hijos, de forma Automática**

Boletín de Suscripción:
 Nombre: _____
 Apellidos: _____
 Domicilio: _____ nº _____
 Población: _____
 C.P.: _____ N.I.F.: _____
 e-mail.: _____
 Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:**

- **84´00 €** Anuales
- _____ € Por Donación

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
 Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
 domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____
 Población: _____ C.P.: _____
 Entidad Oficina D.C. Cuenta
 □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□
 En _____ a _____ de _____ de 20____

Firmado:

6 consejos para estimular a tus hijos a ser más activos

<http://www.vidaysalud.com/daily/ninos/6-consejos-para-estimular-a-tus-hijos-a-ser-mas-activos/>
 13 de diciembre, 2011/[Doctora Aliza](#)



Con tantas pantallas alrededor, hacer que tus niños hagan deportes puede resultar una tarea difícil de lograr. Sin embargo, es importante que durante la infancia fomentes en tus hijos la costumbre de que se mantengan activos. Esto no sólo les ayuda a controlar su peso y a evitar la obesidad infantil, sino también les ayuda a crecer y a desarrollarse de manera saludable.

El ejercicio ayuda a los niños a combatir la obesidad infantil y hasta a tener un mejor desarrollo durante la etapa de crecimiento. Los estudios lo demuestran ampliamente. Por ejemplo, unos investigadores de la Universidad de Illinois encontraron que los niños que hacen ejercicio obtienen mejores calificaciones en los exámenes que aquéllos que son sedentarios y, al parecer, tienen más facilidad para mantener la atención y la memoria y para coordinar sus acciones y sus pensamientos.

Por otro lado, un estudio presentado en la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y de Nutrición (AESAN), encontró que los niños con sobrepeso tienen una tendencia a presentar dificultades en el desarrollo psicológico, así como síntomas de ansiedad y de depresión.

¿Y tu niño, qué tan activo está? Aún cuando no sea obeso, es posible que te cueste apagarle el televisor o sacarlo de la computadora o apartarlo de los videojuegos. Sin embargo, no te des por vencida(o) y estímulo realizar actividades y deportes, ya sea a nivel individual o en grupo.

Y para que no falles en tu intento por hacer de tu hijo un niño activo, he aquí algunos consejos que pueden ayudarte:

1. - Observación y paciencia. Dale tiempo al niño o a la niña para que descubra lo que realmente le gusta. No todos se sienten cómodos con los deportes tradicionales, como el baloncesto o el fútbol. Algunos prefieren nadar, bailar o andar en bicicleta. Observa a tus hijos y trata de definir cuál es la actividad que más les agrada y ten paciencia. Para descubrirlo puede ser necesario que cambien una y otra vez de actividad, hasta que encuentren la que va con su personalidad.

2.- Únete al juego. Los adultos estamos acostumbrados a tomar el ejercicio casi como un trabajo, pero no tiene porque ser así. Una de las claves para ser constantes es divertirse. Así como buscas el placer de tus niños, date tú también la oportunidad de pasarla bien y juega con ellos o comparte actividades.

Caminar juntos hasta el colegio, por ejemplo, no sólo los mantiene en movimiento, sino que también les da la posibilidad de conversar y acercarse el uno al otro. Lo mismo si