



Hacer al menos una hora de ejercicio cada día

Según un estudio reciente, si se les diera a los estudiantes de Kinder al menos 5 horas de educación física por semana – la cantidad recomendada por el gobierno – posiblemente podría reducir la preponderancia de la obesidad y el sobrepeso entre las niñas por un 43 por ciento. El estudio de 11,000 niños no encontró el mismo resultado en los niños varones, pero los resultados demuestran la importancia de considerar el ejercicio como una medida de prevención, para evitar las enfermedades de la presión alta, la diabetes tipo-II, el asma, la enfermedad cardiovascular y la depresión – unos problemas de salud que tradicionalmente se consideraban como enfermedades de adultos, según los Centros para el Control de Enfermedad. Al menos el 80% de los niños que tienen la diabetes tipo-II están sobrepeso, según el Instituto Nacional de Diabetes.

El ejercicio físico no solamente ayuda a los niños a estar sanos y evitar la epidemia de la obesidad, sino que también mejora su capacidad para poner atención y aprender en la escuela. Sin embargo, en el mundo actual, donde hay tantas

formas de entretenimiento que sólo requieren que los niños estén sentados y opriman botones, es difícil promover el ejercicio. Así, pues, *La Boleta del Tío Dan* anima a los niños a

que hagan ejercicio, sustituyendo a las actividades sedentarias que sólo requieren que se mire a una pantalla, con las que requieren el movimiento y el juego activo.

Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Hacer actividades físicas con su hijo, afuera de la casa, cuando regresa de la escuela.** Si Ud. no está disponible para jugar con él, asegúrese que su hijo esté bajo el cuidado de un programa o una persona que fomenta el ejercicio físico o enseña un deporte a su hijo.
- **Limitar el tiempo ante la pantalla, haciendo un trato por medio del cual su hijo “compra” tiempo para ver la tele, jugar videojuegos o usar la computadora.** Un ejemplo de un “trato” podría ser: Su hijo puede comprar tiempo ante la pantalla (dentro de los límites de usar solamente ciertos programas y juegos, y siempre que cumpla con sus obligaciones sobre los quehaceres, la tarea, la lectura, la comida y la hora de ir a la cama), haciendo actividad física por dos minutos por cada minuto de tiempo ante la pantalla.
- **Ser un modelo de actividad física para sus hijos, llevándolos a pasear, caminando o en bici, o al parque a jugar.**

