

PARA VIVIR MEJORAR



CADA DÍA, PROCURA:

- Pasar menos de dos horas frente a la pantalla (de TV, video juegos, Internet)
- ¡Realizar 60 minutos o más de actividad física!

START

ESTABLECE UNA BASE SALUDABLE



Apaga el televisor

Procura ver menos de dos horas por día.

- Retira todos los televisores, computadoras y consolas de juegos de todos los dormitorios.
- Sé firme con los límites.
- No comas frente al televisor.
- No navegues por la programación: organiza un horario con anticipación para ver tus programas favoritos.
- Practica ejercicio mientras miras televisión (caminadora, bicicleta, ejercicios calisténicos durante los comerciales).

Sé tu propio medio de transporte

Trata de pasar menos tiempo en el auto. Toma algo de aire fresco. Confía en tus pies.

- Ve a la escuela caminando o en bicicleta. Haz de ello una rutina diaria.
- Ve a casa de amigos, a la tienda, al cine, a clases, a la iglesia o al trabajo caminando o en bicicleta.
- Deja el carrito del bebé en casa. Deja a los niños pequeños que caminen junto a ti cuando sea posible.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor ... siempre... para subir y para bajar.

Juega, juega y juega más

Realiza más juegos activos de los de antes. Sin reglas, sin estructura. ¡Simplemente diviértete!

- Juega al corre que te pilló, la rayuela, Martín Pescador o a patear una pelota.
- Arroja una pelota.
- Persigue al perro.
- Busca insectos o juega con muñecas.
- Construye cosas: torres de bloques, muñecos de nieve o fortalezas.
- Pasa tiempo en el parque de juegos o de patinaje o en el centro de recreación.
- Salta a la cuerda.

Conviértelo en una cuestión familiar

No vayas solo. Involucra a toda la familia. Convierte a las actividades familiares en parte de la rutina semanal.

- Realiza tareas activas de forma regular: pasar la aspiradora, barrer las hojas, cortar el césped, barrer el piso, limpiar los vidrios.
- Salgan juntos a caminar después de la cena.
- Jueguen ping-pong, Frisbee, badminton o croquet.
- Busquen juegos activos para realizar en casa, como el Twister o el volleyball con globos.
- Salgan a jugar al bowling o al mini-golf.

ELONGA Y FORTALECE LOS MÚSCULOS

Elonga y fortalece los músculos

Practica elongación todos los días. Sé suave, paciente y perseverante. Incorpora los ejercicios de elongación a las actividades cotidianas, o al menos tómate el tiempo para hacerlo 2 a 3 veces por semana:

- Elonga antes de salir de la cama.
- Elonga antes y después de realizar ejercicios aeróbicos o deportes.
- Aprende yoga o Pilates.
- Prueba las artes marciales o gimnasia.
- Baila o elonga al ritmo de la música. Para los niños pequeños, prueba con "cabeza, cara, hombros y pies" ("head, shoulders, knees and toes").

Desarrolla tu fuerza

Incorpora entrenamiento de fuerza 2 a 3 veces por semana.

- Utiliza tu propio peso corporal: realiza barras, lagartijas, abdominales y sentadillas.
- Anótate en un plan de entrenamiento personal o trabaja con un entrenador para aprender una buena técnica.
- Utiliza pesos livianos y haz muchas repeticiones.

Tómalo con calma

Si te duelen las articulaciones al caminar o realizar actividades deportivas, o si estás comenzando de cero, considera realizar primero estas actividades de bajo impacto:

- Nadar o jugar en el agua
- Bicicleta fija
- Entrenadores elípticos

¿Necesitas ayuda? Consigue un entrenador personal.

Practica un deporte o únete a un club

No tienes que ser una estrella del deporte. Escoge un juego con tus amigos y familia.

- Averigua qué opciones te ofrecen los parques y el centro de recreación locales, o bien la escuela o un club de salud.
- Prueba: baloncesto, tenis, fútbol, fútbol americano o fútbol americano de banderas, hockey, lacrosse, béisbol o softball, Ultimate Frisbee, natación, baile, animación de porrista, voleibol, lucha, atletismo.

ACTÍVATE



8 PARA VIVIR

planilla de progresos

Semana: _____

ALIMENTOS	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Desayuno <i>¡Todos los días!</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas <i>¡Come más</i>	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
Verduras <i>¡Come más</i>	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
Bebidas endulzadas <i>¡Procura eliminarlas</i>	ningunos ○ 1 2 3 más	ningunos ○ 1 2 3 más	ningunos ○ 1 2 3 más	ningunos ○ 1 2 3 más	ningunos ○ 1 2 3 más	ningunos ○ 1 2 3 más	ningunos ○ 1 2 3 más
Leche descremada <i>¡Bebe más!</i>	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
Agua	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○

ACTIVIDAD	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Minutos de TV, video juegos y navegación por Internet <i>¡No exageres!</i>	<input type="checkbox"/> # minutos	<input type="checkbox"/> # minutos	<input type="checkbox"/> # minutos	<input type="checkbox"/> # minutos	<input type="checkbox"/> # minutos	<input type="checkbox"/> # minutos	<input type="checkbox"/> # minutos
Minutos de actividad <i>¡Actíivate!</i> (incluye los juegos al aire libre, tareas, actividades en familia, caminar a la escuela, deportes)	<input type="checkbox"/> # minutos	<input type="checkbox"/> # minutos	<input type="checkbox"/> # minutos	<input type="checkbox"/> # minutos	<input type="checkbox"/> # minutos	<input type="checkbox"/> # minutos	<input type="checkbox"/> # minutos

APOYO

Esta semana cené con mi familia los días:

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

Las cosas que mis amigos y familiares hicieron y que fueron...

Útiles:

Hirientes:

FESTEJA

Cosas que hice bien esta semana:

MIS NUEVAS METAS

Cosas que podría mejorar:



8 PARA VIVIR

DESARROLLADOR DE HÁBITOS

para niños, jóvenes y familias

Para alcanzar y mantener un peso saludable, desarrollen juntos hábitos mejores. Los 8 hábitos que recomendamos a continuación son el mejor punto de partida. Los estudios científicos demuestran que éstos tienen el mayor impacto sobre tu peso, tu salud y tu aspecto.



1 Desayuna siempre, y saludablemente

- Un desayuno saludable puede mejorar la memoria, estimular la creatividad, elevar el rendimiento intelectual y ayudarte a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Procura incluir en tus desayunos 3 de los 5 grupos principales de alimentos. Prueba con combinaciones tales como (cereal + leche + jugo) o (huevos + pan tostado + leche) o (jugo + yogur + bagel).

2 Come más frutas y verduras

- Las frutas y verduras están repletas de nutrientes que te ayudan a aprender y crecer, a prevenir enfermedades y a mantener la energía y el ánimo elevados. Los estudios demuestran que también son importantes para mantener un peso corporal saludable. Cada día, procura comer de 1 a 2 tazas de frutas y de 1½ a 3 tazas de verduras.

3 Limita, o elimina, las bebidas endulzadas.

- Varios estudios sugieren que el problema de peso que sufren los norteamericanos está relacionado con su "problema con la bebida", es decir, con la ingesta cada vez mayor de bebidas endulzadas tales como los refrescos y las bebidas deportivas. Las bebidas endulzadas también se vinculan con el debilitamiento de los huesos y el deterioro de los dientes.
- Procura tomar menos de 12 onzas (350 ml) de refrescos, bebidas deportivas, limonada y otras bebidas endulzadas por semana. Limita los jugos a menos de 6 onzas (180 ml) por día. En su lugar, bebe agua y procura beber 3 vasos de leche diarios.

ACTIVIDAD



4 Limita el tiempo frente a una pantalla [de TV, video juegos, Internet]

- Las investigaciones vinculan a la TV con una gran variedad de efectos negativos sobre la salud, tanto en niños como en adolescentes, incluyendo la obesidad.
- Establece una regla de no pasar más de 1 a 2 horas por día frente a una pantalla de TV o computadora. (Los niños menores de dos años no deberían estar ni un minuto frente a una pantalla).

5 Aumenta tu actividad física

- Todos necesitamos realizar alguna actividad física de forma regular, independientemente del peso, tamaño, talla, salud o edad. La actividad física incrementa tu energía, fortalece tus músculos, disminuye el stress y facilita el control del peso.
- Procura realizar al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Jugar, caminar o ir en bicicleta a la escuela, o las actividades en familia pueden aportar buena parte de este tiempo diario. El resto puede obtenerse practicando deportes u otro tipo de ejercicio.

APOYO



6 Coman juntos, en familia...sentados.

- Muchos estudios han demostrado que los niños y adolescentes que comen con sus padres de forma regular tienden a comer de un modo balanceado, obtener buenas notas en el colegio y mantener un peso saludable.
- Procuran cenar juntos la mayor parte de la semana. Siéntense a la mesa, apaguen el televisor y ¡disfruten de la cena!

7 Mantén una actitud positiva respecto a la comida

- Los expertos coinciden en que la forma en que las personas piensan y hablan sobre la comida y el cuerpo puede tener un gran impacto en su salud ... ahora y en el futuro.
- Olvídate de los "alimentos prohibidos"; todos los alimentos tienen cabida en una dieta balanceada. No utilices la comida como recompensa; tampoco la restrinjas como forma de castigo. La comida es un aliado, no un enemigo.

8 No critiques a nadie por su peso

- Si tú, tus amigos o tus familia se obsesionan por la comida o el peso, lo más probable es que adopten comportamientos poco saludables, y un peso corporal poco saludable.
- Ten cuidado con lo que dices. No critiques tu propio cuerpo, ni siquiera en broma. No compares tu peso, tamaño o forma con el de nadie más. Estar saludable significa ser positivo.