

# Notas Para Padres

Servicio Cooperativo de Extensión de la Universidad de Purdue del Condado de LaGrange

Febrero 2025

## Mantenerse Activo en los Meses de Invierno

A medida que el clima frío se instala, puede ser un desafío mantener a los niños activos. Sin embargo, la actividad física es esencial para su salud física, mental y emocional, sin importar la temporada. Mantenerse activo ayuda a los niños a mantener un peso saludable, fortalecer sus huesos y músculos, reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo. Durante los meses de invierno, cuando los niños tienen más probabilidades de quedarse dentro de casa, es importante encontrar formas creativas de fomentar el movimiento y mantenerlos involucrados en actividades físicas. Crea un divertido circuito de obstáculos en el interior utilizando objetos del hogar. Las sillas pueden ser túneles por los que arrastrarse, las almohadas pueden ser piedras para saltar, y la cinta adhesiva puede marcar caminos o límites. Esto fomenta que los niños usen su imaginación mientras se mantienen en movimiento.

Además, muchos centros comunitarios locales o gimnasios ofrecen deportes en interiores como baloncesto, fútbol o natación durante el invierno. Estas actividades estructuradas no solo mantienen a los niños físicamente activos, sino que también enseñan trabajo en equipo y disciplina. Consulta con tu YMCA local o centro de recreación sobre ligas o clases de deportes de invierno diseñadas para niños. Por último, ¡no descartes el yoga! El yoga es una forma fantástica para que los niños desarrollen fuerza, flexibilidad y equilibrio. También ayuda a mejorar la concentración y la calma, lo cual es especialmente útil durante la ajetreada temporada navideña. Muchos recursos en línea ofrecen videos de yoga aptos para niños, lo que facilita seguir las clases desde la comodidad de tu hogar. El yoga apoya tanto la condición física como la salud mental, ayudando a los niños a manejar el estrés y la ansiedad. La inactividad física durante los meses de invierno puede llevar a un aumento de peso y una disminución de la fuerza muscular y la resistencia. Además, quedarse dentro de casa durante largos períodos puede afectar el bienestar emocional de los niños, lo que puede generar inquietud o irritabilidad. Incorporar actividad física diaria ayuda a combatir estos problemas y asegura que los niños se mantengan saludables durante todo el año.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los niños activos tienen más probabilidades de tener una mejor concentración, un peso más saludable y una salud general mejorada.



Al incorporar movimiento en la rutina diaria de tu familia, estás sentando las bases para hábitos saludables a lo largo de toda la vida. Mantener a los niños activos durante los meses de invierno requiere creatividad, pero con un poco de organización, puedes asegurarte de que reciban el movimiento que necesitan. Ya sea a través de actividades en interiores, deportes de invierno o ejercicio en familia, la clave es hacer que la actividad física sea divertida y atractiva. Esto no solo ayudará a los niños a mantenerse en forma, sino que también mejorará su estado de ánimo y niveles de energía, haciendo que esos largos días de invierno sean más agradables para todos.

### Referencias:

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). *How much physical activity do children need?* Retrieved from <https://www.cdc.gov>.
2. American Academy of Pediatrics. (2019). *Active Healthy Living: Prevention of Childhood Obesity through Increased Physical Activity*. Retrieved from <https://www.aap.org>.
3. Bauman, A., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). *Physical activity 2: Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not?* *The Lancet*, 380 (9838), 258-271.

# Como Viajar con Niños

Viajar con niños puede ser una tarea difícil, pero con la preparación adecuada, puede convertirse en una experiencia divertida e inolvidable. Aquí tienes algunos consejos expertos:

1. **Reserva con antelación:** Asegura mejores precios y disponibilidad.
2. **Permite más tiempo:** Los niños tardan más en adaptarse, así que planifica tiempo extra.
3. **Viaja al mediodía:** Evita horas ocupadas o vuelos muy temprano o tarde.
4. **Sincroniza viajes con siestas:** Si tu hijo duerme bien, programa viajes durante su siesta.
5. **Crea una hoja de información:** Ten toda la información importante a la mano.
6. **Elige lugares familiares:** Reducen el estrés y te ayudan a disfrutar.
7. **Busca alojamientos con cocina:** Facilita las comidas y ahorra dinero.
8. **Consulta por servicios para niños:** Pregunta por cunas, niñeras, etc.
9. **Descarga entretenimiento:** Prepárate para largas esperas.
10. **Kit de emergencia para vómitos:** Lleva toallitas, bolsas y ropa extra.
11. **Establece una fecha límite falsa:** Planea salir temprano configurando una hora adelantada en el reloj.
12. **No empaques de más:** Limita el equipaje a dos por persona.
13. **Deja que los niños empaquen:** Los hace responsables y emocionados.
14. **Usa productos de doble uso:** Opta por artículos como una carriola que se convierta en silla de auto.
15. **Crea bolsas de aseo personal:** Mantén los artículos de tocador de cada miembro de la familia en una bolsa fácil de alcanzar.

16. **Lleva bocadillos saludables:** Evita que los niños se pongan de mal humor llevando snacks nutritivos y que no ensucien.
17. **Usa botellas reutilizables:** Evita los plásticos de un solo uso llevando tus propias botellas de agua reutilizables.
18. **Compra boletos para las atracciones con anticipación:** Ahorra tiempo y dinero comprando los boletos antes de tiempo.
19. **Empaca ligero:** No llesves más maletas de las que puedas cargar, especialmente en viajes largos.

Siguiendo estos consejos, viajar con niños puede pasar de ser estresante a ser agradable, ayudando a crear recuerdos familiares para toda la vida!

Referencia:

[How to Travel with Kids - 36 Best Family Travel Tips for Parents](#), ChatGPT

Compra o crea tus propias hojas de búsqueda del tesoro para niños:



Referencia:

[10 Easy Travelling Activities for Kids - Happy Tot Shelf](#)

Vivi Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

[www.extension.purdue.edu/lagrange](http://www.extension.purdue.edu/lagrange)

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761

Cuéntele a alguien sobre nosotros!



Extension - Health and Human Sciences

Es política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades y instalaciones sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el sexo, la edad, el origen nacional o la ascendencia, el estado civil, el estado parental, la orientación sexual, la discapacidad o el estado como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.