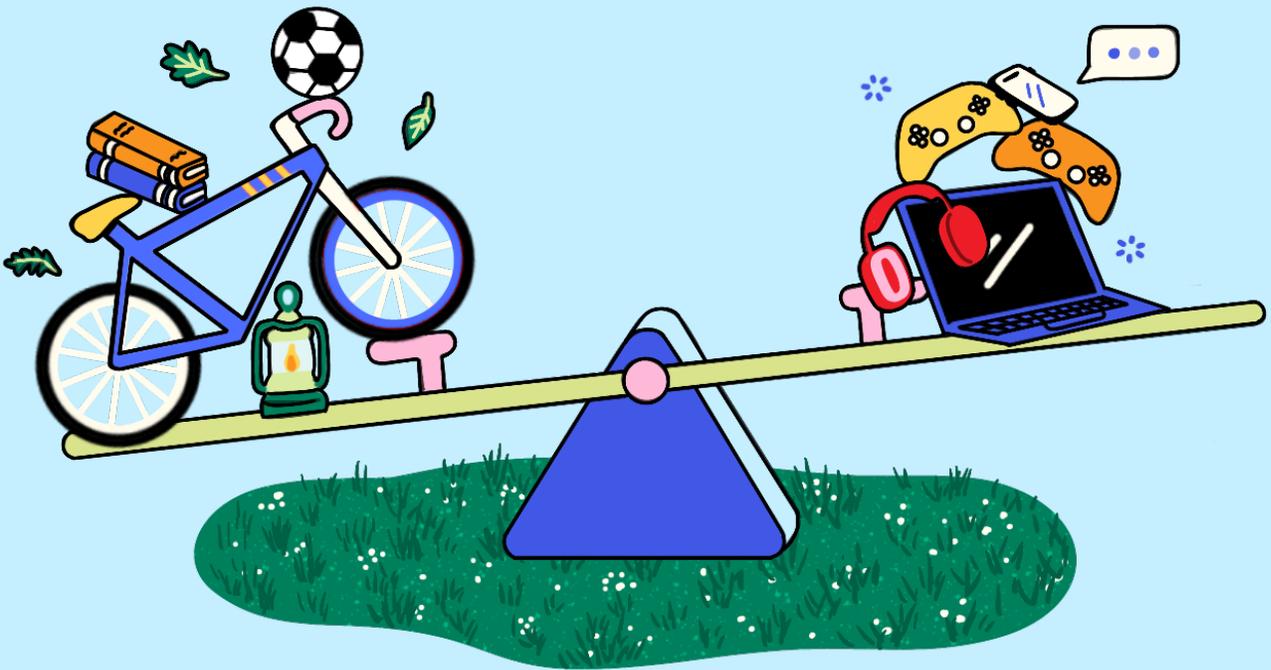


Equilibrio vida/tecnología:
Ayudar a las familias a prosperar en un mundo digital

Guía familiar de movimiento y actividades al aire libre



California Partners
PROJECT



Introducción

Las pantallas forman parte de la vida, pero el movimiento es esencial para el crecimiento y el bienestar. Mientras que la tecnología puede crear tensiones en la vida familiar, las actividades al aire libre ofrecen la oportunidad de reconectar. Esta guía ofrece ideas para toda la familia que ayudan a los niños y a sus encargados a recuperar y lograr los hábitos activos y juegos al aire libre.

Esta guía ofrece los siguientes recursos:

HERRAMIENTA 1

Identificar los obstáculos

HERRAMIENTA 2

Conectar a través del movimiento

HERRAMIENTA 23

¡Modele, modele, modele!

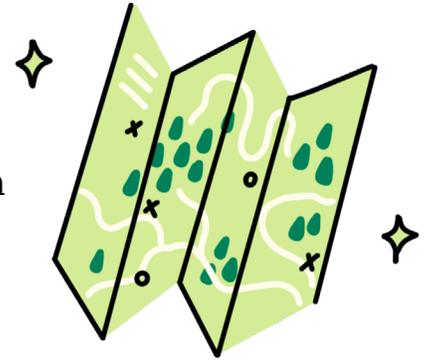
“El pronosticador número uno del comportamiento de actividad física de un niño es el comportamiento de actividad física de sus padres.”

Dr. Charles Hillman, codirector del Centro de Salud mental y Cognitiva de la Universidad del nor oeste.

HERRAMIENTA 1

Identificar los obstáculos

Identifique los específicos retos o barreras que causan dificultad a la familia en priorizar movimientos y tiempo al aire libre y buscar cómo superarlo.



Barreras comunes

La tecnología se impone

- ¿Crees que el tiempo frente a la pantalla está reemplazando a otras actividades importantes, como mover su cuerpo o jugar al aire libre?
- ¿Le preocupan los cambios en el ánimo y el comportamiento de su hijo después de pasar mucho tiempo con un dispositivo ?

Preocupación por la seguridad

- ¿Le incomoda dejar a su hijo jugar al aire libre sin supervisión ?
- ¿Influye su preocupación por la seguridad de su hijo (por ejemplo, el tráfico, los extraños o la delincuencia) en el grado de independencia y libertad que le da a su hijo a explorar?

“Lo que se siente al estar en línea es algo que hablo mucho con mi hijo. Me dice: ‘A veces me duele el estómago’, y yo le digo: ‘Ese es el momento de desconectar y salir fuera.’”

Madre

Tiempo y dinero

- ¿Tiene su vecindario suficientes parques y zonas verdes cercanos para que su hijo o su familia lo disfruten?
- ¿Puede tu familia permitirse participar en programas recreativos locales, como ligas deportivas o actividades comunitarias?

Presiones culturales

- ¿Su horario familiar deja poco espacio para el juego libre?
- ¿Teme que los demás le juzguen si deja que su hijo juegue solo afuera o sin supervisión con sus amigos?

Factores medioambientales

- ¿Las temperaturas extremas o el mal tiempo impiden a su familia realizar actividades al aire libre?
- ¿Su hijo pasa mucho tiempo con los dispositivos digitales porque no puede salir a la calle debido al clima (calor extremo, lluvia, frío) o a la calidad del aire (contaminación, humo de incendios forestales, alérgenos)?

Temas de conversación

Para los más pequeños

¿Qué es lo que más te gusta hacer al aire libre? ¿Crees que podríamos hacerlo más seguido?

Si pudiéramos elegir una cosa para hacer al aire libre esta semana, ¿qué te gustaría probar o adónde te gustaría ir?

¿Qué te gusta más de jugar al aire libre comparado a ver series o juegos en una tableta?

Si pasamos menos tiempo frente a las pantallas, ¿qué cosas divertidas podríamos hacer juntos?

¿Qué harías si alguna vez te sintieras incómodo o inseguro mientras juegas al aire libre? Hagamos juntos un plan.

¿Cómo podemos movernos y jugar afuera cuando hace demasiado calor o llueve para salir a la calle?

Para niños mayores

¿Crees que el tiempo frente a la pantalla te impide hacer otras cosas que te gustan, como hacer deporte o salir al aire libre? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Cómo te sientes después de haber pasado tiempo en tu dispositivo en comparación a después de haber salido a pasear o jugar al aire libre?

¿Qué tipo de normas o planes de seguridad crees que son importantes para salir tú solo?

¿Qué hace que un parque o un lugar al aire libre sea un buen sitio para pasar el tiempo con tus amigos?

¿Cómo te gusta pasar tu tiempo libre?
¿Crees que te es suficiente?

Si no podemos salir hoy, ¿qué actividad podríamos hacer juntos dentro de casa que te parezca divertida?



Pasar sólo 20–30 minutos en la naturaleza puede reducir significativamente los niveles de estrés, y quienes pasan al menos 2 horas a la semana al aire libre manifiestan un mejor estado general de salud y bienestar.

Receta para los parques >

HERRAMIENTA 2

Conectar a través del movimiento

Reforzar los lazos familiares mediante el movimiento y el juego al aire libre que sean divertidos, intencionados y colaborativos.



Estrategias prácticas

Aprovechar la tecnología

La tecnología no tiene por qué servir únicamente para pasar tiempo frente a una pantalla, puede ayudar a los niños (¡y a los padres!) a moverse.

1000 Hours Outside – Una aplicación que ayuda a las familias a controlar el tiempo que pasan al aire libre, establecer objetivos de movimiento e inspirarse con ideas de actividades para pasar más tiempo juntos en la naturaleza.

AllTrails – Una aplicación familiar que facilita el descubrimiento de rutas de senderismo, paseo y ciclismo aptas para niños en todo el país.

Apple Health – Una aplicación integrada en el iPhone que registra la actividad diaria, los pasos y los entrenamientos. Utilízala para establecer objetivos de movimiento en familia.

FitBit – Un monitor de fitness portátil que controla los pasos, la frecuencia cardíaca y el sueño, y ayuda a las familias y a los niños a fijarse objetivos, realizar un seguimiento del movimiento y mantenerse motivados.

Geocaching – Una aplicación de búsqueda del tesoro en el mundo real que guía a los usuarios hasta contenedores ocultos (geocachés) mediante GPS, convirtiendo cualquier salida en una aventura.

GoNoodle – Una aplicación basada en el movimiento con vídeos divertidos e interactivos que hacen que los niños bailen, se estiren y participen en juegos activos.

“Ayuda a tus hijos a ser más conscientes. Su tiempo es literalmente su vida, así que sean conscientes de cómo lo utilizan.”

Dra. Judy Chu

A través del uso de las redes sociales, los adolescentes con fuertes y sólidos vínculos familiares tienen significativos cambios y mejores resultados en la salud mental.

Encuesta Gallup, 2023 >

Google Fit – Una aplicación de seguimiento de la salud para usuarios de Android que controla la actividad y los objetivos de movimiento, perfecta para padres e hijos que quieren mantenerse activos juntos.

iNaturalist – Una aplicación gratuita que te ayuda a identificar las plantas y animales que te rodean mientras genera datos para la ciencia y la conservación.

Estrategias prácticas

Just Dance Now – Una versión móvil del popular juego de baile que permite a niños y familias seguir rutinas coreografiadas con canciones populares.

Nike Training Club – Una aplicación de entrenamiento gratuita con sesiones guiadas de fuerza, yoga y cardio, que incluye entrenamientos divertidos y familiares para todos los niveles de forma física.

Pokémon GO – Un juego localizado que anima a caminar y explorar al aire libre el encontrar y capturar Pokémon virtuales.

Seek – Una aplicación de exploración de la naturaleza que utiliza el reconocimiento de imágenes para ayudar a niños y familias a identificar plantas, animales y hongos mientras están al aire libre.

SkyView – Una aplicación que ayuda a niños y familias a explorar el cielo nocturno, identificando estrellas, planetas y constelaciones apuntando el dispositivo al cielo.

Strava – Una aplicación de seguimiento física que registra las carreras, paseos en bicicleta y otras actividades, ideal para familias que quieren hacer un seguimiento del movimiento y juntos mantenerse motivados.

Descubra los espacios al aire libre

Quizá te sorprenda lo que hay cercano. Utiliza los recursos disponibles para encontrar parques, senderos y otros lugares accesibles al aire libre para moverse y jugar.

Parques Nacionales de California

Parques estatales de California

- [Pase gratuito para los parques de la biblioteca](#)
- [Golden Bear Pass](#) (sólo para beneficiarios de CalWorks y TANF tribal)
- [Pase Aventura](#) (alumnos de 4º curso y sus familias)
- [FamCamp](#)

Parques regionales y de condado de California (PDF list)

Escuelas comunitarias

- [Parques escolares comunitarios en Los Ángeles](#)
- [San Francisco Unified Patios escolares compartidos](#)

Búsqueda de aplicaciones

- [Salida](#)
- [OuterSpacial](#)
- [ParkPassport](#)
- [Parkscape](#)
- [Compañero de patio](#)

“Para los niños que no tienen acceso a espacios seguros o adecuados al aire libre -ya sea por demasiado calor, demasiado frío o simplemente no sea seguro salir al exterior-, los exergames sólo requieren unos metros de espacio de la sala, que lo convierte en una estupenda alternativa de interior.”

Dra. Amanda Staiano, psicóloga del desarrollo y profesora asociada en Obesidad Pediátrica y Comportamiento de la salud en la Universidad Estatal de Luisiana.

Estrategias prácticas

“En generaciones pasadas, los niños tenían más libertad para moverse por su vecindario con sus amigos, pero hoy en día, frecuentemente somos más reacios a darles esa independencia. Hablar con los hijos sobre las zonas que pueden explorar o establecer normas, como tener siempre un compañero, puede ayudar a los padres a sentirse más cómodos y, al mismo tiempo, dar a los hijos un poco de libertad. A menudo funciona bien establecer juntos esos parámetros.”

Dra. Valerie Carson, catedrática de Kinesiología, Deporte y Ocio de la Universidad de Alberta.

Pensar con originalidad

Cuando no es posible salir a la calle debido al tiempo o a las barreras del entorno, el movimiento no tiene por qué detenerse. Sé creativo en casa o piensa más allá de tu casa.

- Construir un fuerte
- Jugar al escondite
- Celebrar una fiesta de baile
- Jugar a la papa caliente con globos
- Crear una carrera de obstáculos
- Acude a una piscina cubierta (consulta la YMCA o el centro recreativo de tu localidad).
- Visite un parque de trampolines.
- Encuentra un espacio de juego interior (busca “espacio de juego interior cerca de mí”)
- Pruebe una sala de escape (¡ideal para niños mayores!)

Hágalo fácil

Facilita que los niños salgan al aire libre teniendo a mano materiales sencillos como crema solar, sombreros, linternas, faros frontales,

cintas reflectantes y ropa de abrigo. Cuando al salir al aire libre no incomode y es más probable que lo haga, es más probable que lo hagan. Para más sugerencias sobre actividades basadas en la naturaleza y apropiadas para el desarrollo, consulta [Digging Into Nature](#).

Si quieres otros consejos rápidos, consulta los recursos de la campaña “[Mueve el cuerpo, calma la mente](#)” de California.

Ayudar a los niños a ser independientes

Si las preocupaciones por la seguridad dificultan dar más libertad a tus hijos, echa un vistazo a esta [herramienta para padres](#) del laboratorio de investigación [Outside Play](#): ofrece un plan personalizado para abordar las preocupaciones. También puedes explorar [los recursos de Let Grow](#) para encontrar medidas prácticas que refuercen la confianza y la independencia de tu hijo.

Aspectos a tener en cuenta

Sea abierto y flexible

algunos días, los niveles de energía, el tiempo o los problemas de seguridad pueden afectar los planes, pero hay que ajustarlos y hacer que funcionen. ¿Hace demasiado calor? Prueba a bailar en el interior. ¿No sabes qué hacer? Ofrezca opciones como un paseo a pie, en bicicleta o un juego en el patio. Incluso 15 minutos cuentan.

Guía, no decidas

La actitud del niño hacia el juego al aire libre es uno de los factores que más influyen en el tiempo que pasa al aire libre. Deje que los niños decidan cómo se mueven y ayúdeles a asociar el tiempo al aire libre con la diversión y la vida social, no con algo que se les imponga.

Céntrate en la conexión, no en la perfección

el movimiento no consiste en alcanzar objetivos de forma física, sino en pasar tiempo juntos a cualquier edad. Jueguen a algo o simplemente den un paseo y hablen. Deje que su hijo o adolescente tome la iniciativa; a algunos les gustan las actividades estructuradas, mientras que otros prefieren el tiempo libre para explorar. Lo más importante es hacer del movimiento una experiencia positiva y sin presiones.

“Practico voleibol o juego al baloncesto con mi hija. Me sirve tanto como actividad física como para tener una relación padre-hijo y desconectar de la tecnología. Ella también nos ha expresado muchas veces cómo se siente o cosas que no había dicho antes.”

Padre

“Acércate con la mentalidad de lo que es factible, sin presionarte demasiado. Cuando se trata de ejercicio, tiempo en la naturaleza, movimiento o juego, incluso las pequeñas dosis realmente cuentan.”

Dra. Devika Bhushan, pediatra y ex Jefa de Salud de California

HERRAMIENTA 3

¡Modele, modele, modele!

Modele y reflexione sobre sus propios hábitos de movimiento y tiempo al aire libre: sus acciones determinan la relación de su hijo con la actividad física.



“Los niños se dan cuenta si les dices que tienen que estar activos pero luego te ven mirando el móvil en cuanto te levantas de la cama. No se trata solo de tener una estrategia; se trata de sentirse cómodo cumpliéndola y modelándola.”

Anya Kamenetz, autora de *The Art of Screen Time: How Your Family Can Balance Digital Media and Real Life* (El arte del tiempo frente a la pantalla: cómo su familia puede equilibrar los medios digitales y la vida real)

Preguntas atentas

¿Cuándo fue la última vez que probé algo activo o nuevo con mis hijos?

¿Programó intencionadamente tiempo para el movimiento o las actividades al aire libre, tanto para mí como para mi familia?

¿Utilizó la tecnología intencionadamente para complementar el movimiento, o la mayoría de las veces utilizo mis dispositivos de forma pasiva para entretenerme?

¿Fomento el movimiento como actividad familiar o dejo que mis hijos descubran cómo mantenerse activos?

Consejos prácticos

Empezar poco a poco, ser constante

- Los niños se dan cuenta de tus hábitos, incluso los más pequeños.
- Modele el movimiento con pequeños gestos cotidianos: estírate mientras prepara el café, camine en lugar de desplazarse por la pantalla durante las pausas u opte por un breve paseo después de cenar.
- Tu constancia envía un poderoso mensaje aunque sólo sean unos minutos al día.

Muévase como quiera

- Si quieres que tu hijo vea el movimiento como algo divertido y normal, ¡enséñale cómo hacerlo!
- Elige actividades que te gusten de verdad, como bailar, montar en bicicleta o hacer senderismo.
- Intenta programar movimiento o tiempo en la naturaleza. Cuando los niños vean que das prioridad al movimiento, es más probable que hagan lo mismo.

Empiece, pase a la acción

Siéntese con su hijo para hablar sobre lo que podría dificultarle salir al aire libre y elaboren una lista de actividades que ambos disfruten para mantenerse activos.

¿Qué lo impide?

¿Qué podríamos intentar esta semana?

Qué pueden hacer los cuidadores

El primer paso para ayudar a su hijo a desarrollar hábitos activos es ser consciente de cómo equilibra el tiempo que pasa frente a la pantalla con el movimiento a lo largo del día.

¿Cómo podemos dar ejemplo?

¿Qué actividades queremos añadir a nuestro estilo de vida?



Esta guía ha sido creada por el California Partners Project en colaboración con el primer socio de California, Jennifer Siebel Newsom, y con el apoyo de Young Futures. Para obtener más consejos y recursos para familias, visite www.calpartnersproject.org.