

## Limite el tiempo en el cochecito

*Transporte activo* es un término que describe el uso de actividad física, tal como caminar, pedalear o usar un monopatín, para viajar, en vez de conducir un auto o empujar un cochecito.

Aunque frecuentemente es más fácil y más rápido poner al niño en un cochecito, los niños pequeños son capaces de caminar o pedalear una bicicleta, aunque sólo sea por un rato corto. Dedicar el tiempo suficiente para que usted y su niño sean "peatones activos" es una forma fantástica de aumentar la actividad física.

Caminar o pedalear hacia un lugar también da a su niño la oportunidad de:

- aprender acerca de la seguridad vial y peatonal
- aprender sobre la naturaleza, y disfrutar de las áreas al aire libre
- adquirir más confianza en sí mismo en los espacios públicos
- apreciar diferentes maneras de ser activo
- desarrollar fuerza en las piernas, a fin de que pueda más tarde caminar y pedalear distancias más largas.

Usted y el niño pueden tratar de usar transporte activo:

- estacionando el auto un poco más lejos y tomándose el tiempo suficiente para caminar el resto del trayecto
- caminando o pedaleando distancias más grandes cada vez
- caminando, pedaleando o usando un monopatín para ir a lugares en la localidad, tales como la guardería para la primera infancia.



## Manteniendo a los niños en actividad

Keeping children on the move



**Los niños pequeños tienen ansias de moverse. Sin embargo, algunas actividades y prácticas cotidianas en realidad limitan las oportunidades de los niños de ser activos.**

**Cuando se mantiene a los niños inactivos por períodos prolongados, tal como en cochecitos de paseo o frente a pantallas de televisión y computadoras, tienen menos tiempo para la actividad física regular. Esto puede también limitar el tiempo para otras actividades importantes para el desarrollo, tales como la lectura, arte y artesanías, y armar rompecabezas. Pasar sentado por períodos largos, puede tener un efecto negativo sobre la salud de su niño, y los hábitos adquiridos en los primeros años de vida influyen los comportamientos durante toda la vida.**

## Limite el tiempo de pantalla

Hay recomendaciones australianas relativas al tiempo de pantalla que aconsejan que los niños de menos de dos años no pasen tiempo alguno frente a una pantalla. La exposición a pantallas a una temprana edad puede reducir el tiempo que el niño tiene para el juego activo y el contacto social con otros, como también sus oportunidades de desarrollo del lenguaje. El tiempo de pantalla puede reducir el lapso de tiempo que los niños pueden estar concentrados.

Las recomendaciones aconsejan también limitar a menos de una hora por día el tiempo de pantalla de los niños de dos a cinco años. Mirar mucha televisión en la primera infancia ha sido vinculado con un aumento del riesgo de tener un peso excesivo, hábitos alimentarios poco saludables, menor crecimiento muscular y óseo, y desarrollo más lento de las habilidades lingüísticas. El tiempo de pantalla ha sido también asociado con bajos niveles de actividad física y hábitos de televisión que continúan más avanzada la niñez.

Independientemente de cuán activo puede ser su niño en otros momentos, sigue siendo importante considerar la cantidad de tiempo de pantalla al que está expuesto.

**“Pasar sentado por períodos largos, puede tener un efecto negativo sobre la salud de su niño...”**

## Formas de controlar o limitar el tiempo de pantalla

- Tenga a mano artículos simples de juego, tales como cajas de cartón viejas, pelotas, globos o bloques de madera.
- Aliente al niño a inventar juegos y actividades basadas en su imaginación.
- Grabe cualquier programa de televisión favorito si coincide con las oportunidades de juego al aire libre.
- Apague la televisión durante las comidas.
- No coloque pantallas en los dormitorios.

Reconsiderar sus hábitos diarios en lo que respecta a la inactividad es una manera estupenda de alentar a su niño a ser más activo en la vida cotidiana.

