



Actividad Física: ¡Movamos El Cuerpo!

Taller Para Padres

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados



Pregunta Para Pensar

- ¿Puede su hijo concentrarse bien en la escuela y al hacer la tarea?
- ¿En qué momento su hijo tiene más dificultad para concentrarse?

2 minutos para pensar y 3 minutos para compartir. Levante la mano si a su hijo le diagnosticaron TDAH.

Objetivos De Aprendizaje Del Día

- ¡Los niños tienen que moverse!
- La actividad física estimula el cerebro de su hijo.
- Agregue descansos al tiempo dedicado a hacer la tarea.
- Platique con el maestro para ver la manera de agregar movimiento en el día escolar.

Repaso De 2 Minutos

Verdadero o Falso?

La actividad física ayuda a mantener saludable a su hijo.

Repaso De 2 Minutos

¡Verdadero!

La actividad física ayuda a mantener saludable a su hijo.

Ahora tómese 2 minutos para escribir cada uno de los **efectos en la salud** que genera la actividad física que se le ocurran.

Efectos En La salud Que Genera La Actividad Física



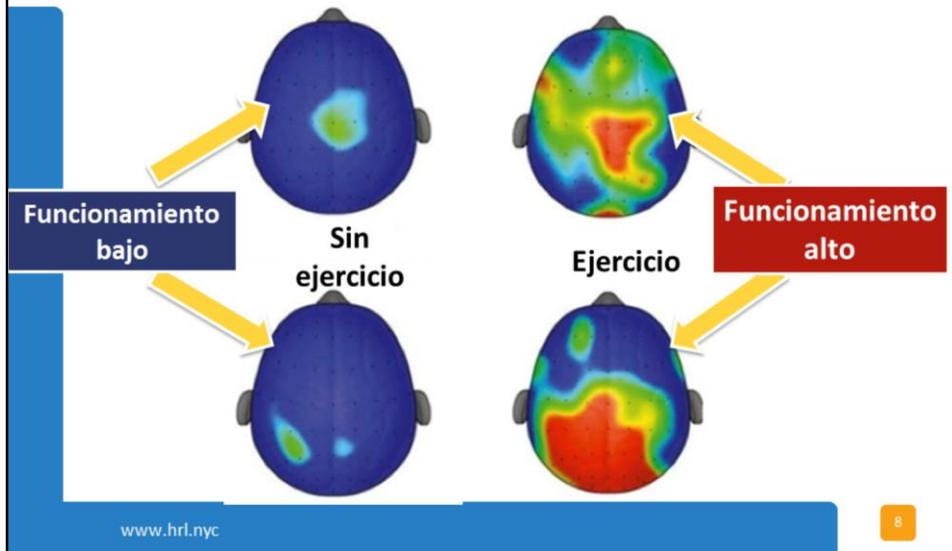
- Peso saludable.
- Mejor humor.
- Menor riesgo de enfermedades del corazón.
- Menor riesgo de diabetes.
- Menor riesgo de cáncer.
- Huesos y músculos más fuertes.
- Poder hacer las tareas diarias (pararse, caminar, levantar cosas pesadas).
- Una vida más larga y más saludable.

Fuente: CDC <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html>



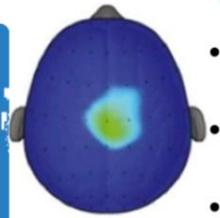
Fuente: <http://www.dsr.wa.gov.au/docs/default-source/file-support-and-advice/file-research-and-policies/brain-boost-sport-and-physical-activity.pdf?sfvrsn=0>

Efectos En El Aprendizaje Que Genera La Actividad Física

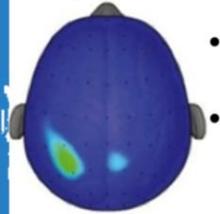


Fuente: <http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/09/exercise-is-adhd-medication/380844/>

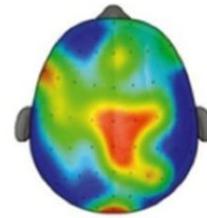
Efectos En El Aprendizaje Que Genera La Actividad Física



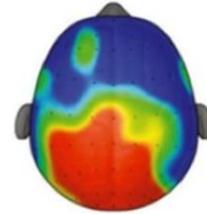
Sin
ejercicio



- Mejor concentración.
- Mejor memoria.
- Mejor conducta en la escuela.
- Mejor asistencia.
- Mejor rendimiento.



Ejercicio



Fuente: <http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/09/exercise-is-adhd-medication/380844/>

¿Sabía Usted?

Los niños con TDAH muestran la mayor mejora cuando hacen actividad física.

¿Por qué?

Fuente: <http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/09/exercise-is-adhd-medication/380844/>

¿Sabía Usted?

Los niños con TDAH muestran la mayor mejora cuando hacen actividad física.

¿Por qué?

La actividad física **ayuda a que el cerebro se concentre**, muy parecido a lo que hace la medicina de TDAH.

Fuente: <http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/09/exercise-is-adhd-medication/380844/>

¿Sabía Usted?

Los niños con TDAH muestran la mayor mejora cuando hacen actividad física.
¿Por qué?

La actividad física **ayuda a que el cerebro se concentre**, muy parecido a lo que hace la medicina de TDAH.



¿Qué pasaría si... pudiéramos reemplazar algunas de estas (píldoras) por esto (baile)?

Fuente: <http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/09/exercise-is-adhd-medication/380844/>

Imagen: <https://pixabay.com/en/capsule-drug-gelatine-medicine-158568/>

¿Sabía Usted?

Los niños con TDAH muestran la mayor mejora cuando hacen actividad física.

¿Por qué?

La actividad física **ayuda a que el cerebro se concentre**, muy parecido a lo que hace la medicina de TDAH.



Fuente: <http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/09/exercise-is-adhd-medication/380844/>

Fuentes: https://pixabay.com/p-1300070/?no_redirect
https://pixabay.com/p-1817555/?no_redirect
https://pixabay.com/p-149012/?no_redirect
https://pixabay.com/p-1299639/?no_redirect

Tomar Un Descanso

Cuando su hijo comience a perder la concentración en la tarea, ¡dele un **descanso**!

Intente:

- Que dure aproximadamente **10 minutos**.
- Que haga mucho **movimiento**.

¿Por qué los descansos ayudan en la tarea de su hijo?



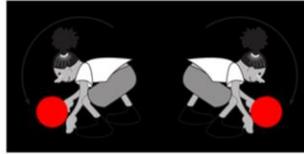
Intentémoslo

Actividad de descanso

Imagen: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/15/Brain-1295128.svg/2000px-Brain-1295128.svg.png>

Actividad De Descanso

1. Busque un **compañero**



2. Párense **espalda con espalda**

3. Pasen el balón **por arriba y por abajo** durante 30 segundos.

Intentémoslo

4. Pasen el balón **de lado a lado** durante 30 segundos.



Por arriba y por abajo = por atrás sobre la cabeza, luego por abajo entre las piernas.
De lado a lado = mantenga el torso derecho, pase el balón hacia el costado en círculos.

Imágenes: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/15/Brain-1295128.svg/2000px-Brain-1295128.svg.png>

https://pixabay.com/p-148155/?no_redirect

Ideas Para Descansos Dentro De Casa

- Caminata de cangrejo

- Paso de oso.
- Flexiones en la pared.
- Saltos de tijera.
- Elongación.
- Correr en el lugar.
- Bailar una canción o video musical enteros.
- Actividades con compañeros.



Image:

<https://media.defense.gov/2012/May/02/2000155565/888/591/0/120425-F-ZP572-073.JPG>

Ideas Para Descansos Dentro De Casa

- Caminata de cangrejo
- Paso de oso.
- Flexiones en la pared.
- Saltos de tijera.
- Elongación.
- Correr en el lugar.
- Bailar una canción o video musical enteros.
- Actividades con compañeros.



Image:

<https://media.defense.gov/2010/May/10/2000364991/670/394/0/100507-F-4485H-003.JPG>

Ideas Para Descansos Dentro De Casa

- Caminata de cangrejo
- Paso de oso.
- Flexiones en la pared.
- Saltos de tijera.
- Elongación.
- Correr en el lugar.
- Bailar una canción o video musical enteros.
- Actividades con compañeros.



https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7a/Wallpushup-CDC_strength_training_for_older_adults.gif

Ideas Para Descansos Dentro De Casa

- Caminata de cangrejo
- Paso de oso.
- Flexiones en la pared.
- Saltos de tijera.
- Elongación.
- Correr en el lugar.
- Bailar una canción o video musical enteros.
- Actividades con compañeros.



Image: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7f/USMC-120214-M-MA421-288.jpg>

Ideas Para Descansos Dentro De Casa

- Caminata de cangrejo
- Paso de oso.
- Flexiones en la pared.
- Saltos de tijera.
- **Elongación.**
- Correr en el lugar.
- Bailar una canción o video musical enteros.
- Actividades con compañeros.



Image: <https://www.army.mil/e2/c/images/2013/08/29/310181/size0.jpg>

Ideas Para Descansos Dentro De Casa

- Caminata de cangrejo
- Paso de oso.
- Flexiones en la pared.
- Saltos de tijera.
- Elongación.
- **Correr en el lugar.**
- Bailar una canción o video musical enteros.
- Actividades con compañeros.



Image: https://c1.staticflickr.com/6/5345/7370370798_6730d91dfc_b.jpg

Ideas Para Descansos Dentro De Casa

- Caminata de cangrejo
- Paso de oso.
- Flexiones en la pared.
- Saltos de tijera.
- Elongación.
- Correr en el lugar.
- **Bailar una canción o video musical enteros.**
- Actividades con compañeros.



Image:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4e/Children_dancing_to_Gangnam_Style.jpg

Ideas Para Descansos Dentro De Casa

- Caminata de cangrejo
- Paso de oso.
- Flexiones en la pared.
- Saltos de tijera.
- Elongación.
- Correr en el lugar.
- Bailar una canción o video musical enteros.
- **Actividades con compañeros.**



Image:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cb/Gulliver_academy.jpg

Repasemos

1. ¿Qué muestran las investigaciones sobre la actividad física y el aprendizaje?
2. ¿Qué niños pueden mejorar más si son activos?
3. ¿Qué es un “descanso”? Dé 1 ejemplo.

Promueva La Actividad Física

Sabemos que mantenerse activo ayuda a que los niños se concentren y aprendan.



They perform better
academically.



They have better
attendance.



Their behavior
improves.

Source: Let's Move Active Schools <http://www.letsmoveschools.org/>

Promueva La Actividad Física

Pero la mayor parte del tiempo en la escuela implica estar sentado, ¡no moverse!



Fuente: Let's Move Active Schools <http://www.letsmoveschools.org/>

Be an Advocate

Pero la mayor parte del tiempo en la escuela implica estar sentado, ¡no moverse!



Como padre, ¿cómo puede ayudar a resolver este problema?

Descansos En La Escuela

- “Alarmas de estado físico”: anuncian un descanso para toda la escuela cada día.
- El maestro dirige un descanso en horarios fijos cada día: anuncios por la mañana, después del almuerzo.
- Usar música para que los niños bailen en los pasillos y durante el almuerzo.
- El maestro usa Move to Improve u otro movimiento en la planificación de las clases.
- ¿Otras ideas?

Platiqué Con Un Compañero

El hijo de su amigo tiene calificaciones muy bajas y nunca termina la tarea. Su amigo piensa que no debería practicar un deporte, porque necesita más tiempo para estudiar.

Usando lo que aprendió hoy, ¿qué le diría?

Platiqué Con Un Compañero

Se acercan las pruebas de fin de año. Su director recortó los recreos para dar más tiempo a los alumnos para estudiar.

Usando lo que aprendió hoy, ¿qué le diría?

Platiqué Con Un Compañero

Su maestro entiende que la actividad física es importante para los niños, pero su tarea más importante es enseñar matemáticas.

Usando lo que aprendió hoy, ¿qué le diría?

Objetivos De Aprendizaje Del Día

- ¡Los niños tienen que moverse!
- La actividad física estimula el cerebro de su hijo.
- Agregue descansos al tiempo dedicado a hacer la tarea.
- Platique con el maestro para ver la manera de agregar movimiento en el día escolar.

¿Preguntas?



¡Gracias!

Si quiere ver otros recursos sobre problemas de visión, audición y salud dental, o quiere obtener información sobre otros **problemas de salud que limitan el aprendizaje**, visite el [Centro de recursos y capacitación de Healthy and Ready to Learn](#).

Fuentes

- <http://www.additudemag.com/adhd/article/3280.html>
- <http://www.letsmoveschools.org/>
- <http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/09/exercise-is-adhd-medication/380844/>
- <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html>

ENCUESTA SOBRE EL TALLER

¡Gracias por participar en nuestro taller! Nos gustaría que nos ayudara a saber cómo mejorar el taller, cuánto aprendió y si cree que aplicará lo que aprendió en su trabajo y en su vida. Tómese unos minutos para llenar esta encuesta. ¡Le agradecemos que nos dé su opinión sincera!

1) ¿Cuál fue la mejor parte del taller?

2) ¿Qué le GUSTÓ MENOS del taller?

3) ¿Cómo mejoraría el taller?

4) Marque con un círculo el número que mejor represente su conocimiento y habilidades antes y después de esta capacitación:

Como la actividad física estimula el cerebro:

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Como agregar descansos al tiempo dedicado a hacer la tarea

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

5) ¿Qué tan probable es que use el conocimiento y las habilidades que adquirió en el taller? (Marque con un círculo)

Muy poco probable	Poco probable	Neutral	Probable	Muy probable
1	2	3	4	5

6) ¿Qué desafíos cree que tendrá para usar lo que aprendió?

7) ¿Algún otro comentario?