



El tiempo de juego es una parte esencial de la niñez, pero la mayor parte de los niños dedican de 4–5 horas al día haciendo actividades sedentarias. Aunque el estar en sobrepeso no es saludable para las personas de todas las edades, es especialmente perjudicial para los niños porque sus hábitos se desarrollan tan temprano como en el pre jardín de la infancia y son frecuentemente precursores de patrones o hábitos para toda la vida. La obesidad en la niñez es a la vez un asunto de salud física y mental; afecta la habilidad del niño para socializar, aprender, jugar y para desarrollar una auto-imagen positiva.

El hacer pequeños cambios puede tener un efecto dramático en la salud de toda la familia. Los profesionales de terapia ocupacional y que trabajan con niños y sus familias le ofrecen las siguientes sugerencias para estar más saludables y divertirse a la vez.

## Si usted quiere:

Crear un estilo de vida más saludable.

## Considere estos consejos para las actividades:

Haga decisiones conscientes acerca de sus actividades: ¿Puede caminar o ir en bicicleta en vez de conducir? ¿Puede subir las escaleras en vez de usar el elevador? ¿Pueden los niños caminar o ir en bicicleta a la escuela en forma segura? (refiérase al programa nacional de Rutas Seguras a la Escuela).

El ponerse a dieta es una acción a corto plazo. Enfóquese en cambios en las actividades de su estilo de vida que sean posibles y alcanzables para lograr un efecto duradero.

Mantenga un diario de vida saludable y supervise sus actividades, el estado de ánimo relacionado y el peso. El diario le puede ayudar a identificar tendencias y opciones de estilos de vida que funcionen para usted y su familia.

No haga cambios drásticos, ya que frecuentemente conducen al fracaso. Haga pequeños cambios que vayan en aumento hasta que se conviertan en hábitos, antes de añadir algo nuevo.

Hacer que la actividad sea parte de la rutina diaria de la familia.

Fomente actividades que su niño disfrute (Ej. deportes baile) y al mismo tiempo reduzca el tiempo que pasa frente al televisor y a la computadora. Encuentre cosas divertidas para hacer en familia como ir al parque o patio de recreo, a jugar en el patio de la casa, a caminar con el perro o ir de excursión a pie.

## Los profesionales de terapia ocupacional son expertos en:

Analizar las rutinas de su familia y sugerir estrategias para aumentar actividades de juego y ocio y herramientas que puedan promover la salud física y mental.

Promover conocimientos prácticos de salud enseñándole a las familias cómo leer las etiquetas de los alimentos, asegurarse de que conocen los signos de un ataque al corazón, un infarto, y otras condiciones; y ayudar a que se capaciten para hacerse cargo de su propia salud.

Desarrollar recomendaciones específicas que se basan en los intereses y habilidades de los miembros de la familia. Los profesionales de terapia ocupacional pueden adaptar las actividades para que todos pueda participar de las mismas. Una destreza fundamental de terapia ocupacional es encontrar el ajuste perfecto para las actividades a tono con las necesidades de la familia, sus deseos, habilidades y metas.

Evaluar las dinámicas y necesidades de la familia para ayudar a crear guías que atiendan las necesidades de salud física, emocional y social y horarios. Por ejemplo el profesional de terapia ocupacional puede ayudar a determinar cómo se puede incorporar un estilo de vida saludable a la rutina y dinámica familiar existente.

Considerar los factores de salud y de riesgo que pueden hacer que cierto tipo de ejercicio o de movimiento sea peligroso y ofrecer alternativas si es necesario. Por ejemplo el profesional de terapia ocupacional puede supervisar las actividades de bajo impacto como nadar, tenis de mesa, fútbol de mesa y jugar billar para familias que tengan artritis y otras condiciones.

## Si usted quiere:

Hacer del tiempo para comer una prioridad y una oportunidad para que la familia participe.

Ayudar a asegurar que los niños sean más saludables en todos los aspectos de sus vidas.

## Considere estos consejos para las actividades:

Haga de la hora de comer un tiempo valioso para conversar, socializar y compartir.

Invierta tiempo con toda la familia: prepare un jardín (si no tiene un patio trate de cultivar hierbas aromáticas, en el alféizar (windowsill) y permita que los niños tomen turno para seleccionar un menú saludable, que lo preparen o ayuden a prepararlo. Añada diversión utilizando vegetales poco comunes, nuevas recetas, etc.

Explore su árbol familiar y prepare comidas del país de origen de la familia.

Ayude a los niños a seleccionar y empacar un almuerzo nutritivo y modele esta conducta llevando su propio almuerzo al trabajo.

Estimule a los niños a hacer yoga, caminar, unirse a clubes, a usar centros de recreación, desarrollar un pasatiempo o participar en otros eventos sociales para ayudarles a reducir el estrés y a mantenerse activos.

Enseñe a los niños a no acosar o hacer comentarios degradantes o negativos de aquellos que son distintos a ellos.

Participe en las asociaciones de padres y maestros o en comités extra-escolares para ayudar a que se mantenga o se reinstale el receso en la escuela de sus niños. Promueva que no se mantengan normas que nieguen el receso como una forma de castigo.

## Los profesionales de terapia ocupacional son expertos en:

Evaluar su hogar para ayudar a mejorar la comodidad y seguridad en la cocina: asegurarse de que la encimera o mostrador de cocina y la altura de la silla sean apropiados, evaluar las herramientas para asegurar que sean cómodas y seguras para todos los que las usen (y ofrecer alternativas si no lo son) evaluar la eficiencia y la ergonomía, etc. Al aumentar la seguridad y el acceso; la preparación de las comidas, el tiempo de cenar, y la limpieza se hace más fácil y todos disfrutan más.

Proveer formas para que toda la familia se involucre o aumente la socialización durante las comidas. Por ejemplo, el profesional de terapia ocupacional puede sugerir una "mesa redonda", una discusión por turnos durante la cena donde cada miembro de la familia comparta su parte favorita y menos favorita del día, y que sean capaces de atender las barreras que evitan este tipo de socialización.

Contribuir a la prevención del acoso y promover el receso en el programa escolar no solo para que los niños tengan la oportunidad de ejercitarse, sino que se sientan cómodos en hacerlo.

Promover el valor del receso en los administradores de la escuela y sugerir actividades adaptadas o alternas para que todos los niños puedan participar. Por ejemplo: algunos niños pueden disfrutar de caminar, de la jardinería, el yoga y el baile en vez de los deportes competitivos.

### ¿Necesita más información?

El arte y la ciencia de terapia ocupacional es ayudar a las personas a lograr las cosas que desean y necesitan hacer mediante actividades terapéuticas, significativas y agradables. Los profesionales de terapia ocupacional trabajan con los niños en sus hogares, en la escuela, en la práctica privada, en hospitales para niños, y en otros lugares de la comunidad brindando u ofreciendo intervenciones que son individualizadas, apropiadas y efectivas. Solicite una recomendación sobre un terapeuta ocupacional a su pediatra o administrador de la escuela o busque en la internet para localizar una terapeuta ocupacional en su área.

Puede encontrar información adicional a través de la Asociación Americana de Terapia Ocupacional en [www.aota.org](http://www.aota.org).

*Traducido por: Dyhalma Irizarry-Gómez, PhD, OTR/L, FAOTA*

*Editado por: Hector L. Borrero, MBA, OTR/L, CAPS*

Terapia ocupacional es un servicio de salud, rehabilitación y educación que ayuda a las personas a través del ciclo de vida a participar en las cosas que quieren y necesitan hacer mediante el uso terapéutico de actividades cotidianas (ocupación).

Derechos de autor © 2011 por la Asociación Americana de Terapia Ocupacional. Este material puede ser copiado y distribuido para uso personal o educativo sin consentimiento escrito. Para todos los otros usos, comuníquese con [copyright@aota.org](mailto:copyright@aota.org).