



dale 
juguemos

VIVIENDO
POSITIVAMENTE 

**Guía para
la familia**

Prólogo

Con tan sólo una hora de actividad física por día, la salud de los chicos se beneficia física y mentalmente, contribuyendo a una mayor autonomía, madurez y mejor vínculo con el entorno. A través del deporte y el juego, los chicos pueden canalizar lo mejor de sí. Usar su creatividad para resolver obstáculos, sin frustrarse en el camino, e intentar hacerlo siempre un poco mejor.

Para motivar y acompañar a los chicos a que se muevan más y puedan alcanzar los 60 minutos diarios de actividad física que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), es fundamental la estimulación tanto en la casa como en la escuela.

En este sentido, el rol de la familia es de vital importancia: cómo acompañar y participar para crear prácticas que, con el tiempo, se conviertan para los chicos en hábitos saludables. Y cómo contribuir a que la actividad física no se restrinja sólo a un horario o a un lugar, sino que sea mucho más: un estilo de vida, una filosofía.

El cómo, puede ser jugar juntos al fútbol, a la mancha en el jardín o en la plaza, poner música y bailar en casa o andar en bici los fines de semana. Lo importante es hacer de la actividad física un lugar de encuentro y comunicación, sin presiones ni exigencias.

En este sentido, la familia como unidad primaria, ocupa este papel fundamental en la vida de los hijos. Por su parte, la escuela es el ámbito de socialización por excelencia, donde se adquieren no sólo saberes sino también habilidades sociales y valores. A ello se suman las políticas públicas que deben contar con objetivos dirigidos a la atención de la niñez y de la adolescencia, desarrollo de ambientes saludables y seguros y, desarrollo de proyectos de vida en congruencia con los valores sociales apropiados.

La actividad física se posiciona como esencial para el crecimiento saludable y el bienestar emocional de los chicos, pero no funciona sola, sino que se complementa con otros hábitos beneficiosos para la salud como alimentarse de una manera variada y equilibrada e hidratarse de una forma adecuada.

¡A ponernos en movimiento!

60 minutos... y 10 razones para que los chicos se ejerciten

Pirámide de la Actividad física

Pasar muchas horas frente a la TV o la PC promueve el sedentarismo y aleja a los niños de la práctica de los deportes. Según datos de la Primera Encuesta Nacional sobre consumos culturales del Ministerio de Educación de la Nación (2006), se calcula que los adolescentes argentinos pasan entre 4 y 6 horas frente al televisor. Ante este panorama, cabe destacar la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para que los adolescentes y niños realicen al menos 60 minutos de actividad moderada por día.

A continuación, 12 beneficios directos de realizar actividad física:

- 1) Colabora a mantener sanas las articulaciones.
- 2) Contribuye a conciliar un sueño más profundo.
- 3) Mejora la coordinación y el equilibrio y fortalece los huesos.
- 4) Ayuda a mantener un peso saludable.
- 5) Mejora y aumenta la circulación, reduce el riesgo de ataque cardíaco y favorece al sistema inmunológico.
- 6) Mejora el humor, baja el estrés y estimula la libre expresión de los jóvenes.
- 7) Desarrolla el sentido de pertenencia.
- 8) Propicia el placer, la diversión y la recreación a través de la práctica deportiva.
- 9) Promueve un ámbito sano en el que divertirse y forjar amistades.
- 10) Mejora la función de los pulmones, aumentando la cantidad de oxígeno en la sangre, así como la energía física y mental.
- 11) Ayuda a mejorar la concentración.
- 12) Aumenta el autoestima.



Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

El recreo en la escuela es también un espacio para incrementar la actividad física de los chicos. Según el estudio "Patrones de actividad física en niños de 11 - 12 años de escuelas de Buenos Aires", realizado por CESNI (Centro de Estudios e Investigaciones de la Salud y Nutrición), existe una oportunidad para incrementar la actividad física en la escuela, ya que es allí donde se realiza la mayor cantidad de ejercicio. Si bien los chicos se mueven de manera moderada a vigorosa sólo un tercio del tiempo del recreo y de las clases de Educación Física, su actividad disminuye los fines de semana. Una o dos sesiones adicionales de educación física semanal mejoran el desarrollo y crecimiento de los chicos.

Según la licenciada Mariela López de Fundación Proyecto Padres, *“el juego es un elemento importante en la formación de los niños. Al fomentar la curiosidad, la exploración, la atención y la imaginación, contribuye al desarrollo de la inteligencia y la personalidad. A través de lo lúdico aprenden a conocerse a sí mismos y al mundo que los rodea, a valorar sus propias capacidades, a relacionarse con otros niños y con los adultos. También implica la capacidad de elección, decisión y un compromiso afectivo, mental y corporal. Es invaluable el aporte que pueden hacer los padres compartiendo momentos de juego con sus hijos, transmitiéndoles ese legado que recibieron de sus padres y abuelos”.*

Siempre hay formas de crear espacios y oportunidades de juego. ¿El objetivo? Tener un estilo de vida activo: es decir, no sólo hacer deporte en determinados horarios y ocasiones sino aprovechar todas las oportunidades a lo largo del día para estar más activo físicamente. Algunas propuestas para toda la familia:

Motivar, esa es la cuestión

10 ideas para jugar en casa:



1. Hacer búsquedas del tesoro.
2. Poner música, cantar y bailar.
3. Jugar al elástico o saltar a la soga en el patio.
4. Jugar a las carreras de obstáculos colocando cajas, almohadas o cualquier elemento blando que les sirva para establecer áreas.
5. Leer cuentos y poemas y luego actuarlos.
6. Jugar a disfrazarse juntos.
7. Divertirse con el juego de las sillas con música.
8. Practicar malabares con elementos que tengan a mano, como ovillos de lana.
9. Ordenar juntos acompañado de sus canciones favoritas.
10. Emplear elementos de la cocina como tapas de ollas, para hacer música y moverse.

10 ideas para jugar al aire libre:



1. Dar paseos por las plazas o parques, buscando insectos, pájaros, árboles y flores.
2. Mostrar a sus hijos juegos de su infancia, como la rayuela o al elástico, y jugar con ellos.
3. Armar un barrilete en casa y remontarlo al aire libre.
4. Dar paseos por la ciudad y divertirse conociendo sus calles y su historia.
5. Sacar a pasear al perro.
6. Jugar a las escondidas.
7. Practicar deportes junto a sus hijos.
8. Hacer las compras por el barrio en bici.
9. Ir a museos, al zoológico, al parque más cercano.
10. Correr.

Preparados, listos....*

- Procurar que sus hijos estén protegidos del sol cuando realizan actividad física al aire libre.
- Estimularlos a que consuman una dieta bien equilibrada, que les suministre fuentes de nutrientes y energía (cuanto mayor variedad de alimentos consuman -verduras, frutas, carnes magras, lácteos y cereales-, mejor).
- Incentivarlos a que beban mucho líquido (agua, jugos, bebidas isotónicas, etc.), antes, durante y después de realizar un ejercicio físico.

*Texto avalado por la Dra. Susana Socolovsky.

Acompañar positivamente: el rol de la familia

Comienza la infancia. Una etapa donde no sólo vamos formando nuestra personalidad, sino donde también vamos incorporando hábitos y encontrando nuestros gustos. Y donde es posible comenzar a establecer una relación de “amistad” con el deporte. ¿Por qué no se logra esa amistad con el deporte de forma habitual? Normalmente porque estamos inmersos en un modelo de triunfalismo donde el único valor está en ganar.

Aunque muchos se encarguen de denostarlo desde la palabra, no lo hacen desde los hechos. El sistema del deporte infantil está armado sólo para que sean valorados los mejores. Y este es el comienzo del fin porque el deporte debería ser una “oportunidad” para inculcar al chico el valor de desarrollo de grupo y equipo: hacerle entender que el equipo es más que la suma de los individuos que lo componen. Un equipo comparte objetivos y propósitos, otorga roles y contagia y motiva, llevando a que se logren objetivos.

Para recordar:

El deporte es un medio para:

- Lograr el desarrollo de la personalidad y abrirse al aprendizaje de lo diferente.
- Desarrollar la autoestima a través del gesto y la acción motriz.
- Aprender a ser perseverantes y tenaces en la búsqueda de nuestros propósitos.
- Compartir con compañeros y rivales un momento de emoción.
- Buscar ganar sin trampas y jugando limpio.
- Fijarse una meta para autosuperarse y disfrutar del esfuerzo hasta alcanzarla.

El deporte es un fin para:

- Aprender a jugar.
- Respetar las propias posibilidades.
- Respetar al otro.
- Lograr un modo de vida sano y activo.
- Desarrollar un espíritu positivo.

La clave de la amistad en el deporte es que se aprende a sentir placer por él, nos permite ser libres, pero en una libertad organizada. El amor al deporte en la infancia hace que no lo abandonemos nunca.

Ante esto tenemos que preguntarnos: ¿cómo estamos inculcando esta amistad con el deporte a nuestros hijos? ¿Cómo los estamos acompañando, desde la motivación y la diversión, o desde la presión por ganar? Si la competencia se limita a un lugar donde la única alternativa posible es ganar, el deporte será sólo frustración.*

* Texto avalado por Alfredo Fenilli, psicólogo especializado en psicología del deporte. Y Marcelo Roffé, licenciado en psicología del deporte y de la actividad física.

HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA*

- Se recomienda beber un promedio de dos litros diarios de bebidas variadas, acordes a las características personales y ambientales.

- En ejercicios de intensidad moderada y alta, de duración superior a una hora, es necesaria una hidratación supervisada. Si se practica deporte en un ambiente caluroso y húmedo las necesidades hídricas son aún mayores.

- Se recomienda ofrecer a los niños aquellas bebidas que le gusten. Los niños consumen entre un 45 y un 50% más de líquidos cuando las bebidas tienen sabor agradable.

- Recordar que una gran variedad de alimentos tienen un alto contenido de agua y contribuyen a lograr la ingesta total de líquidos recomendada.

- Una buena hidratación mejora la concentración y el rendimiento físico.

Más información: <http://www.institutodebebidas.org>

* Texto avalado por la doctora Susana Socolovsky.



Estimular a que su hijo se divierta y disfrute de los amigos en el juego es una forma de guiarlo y acompañarlo.

Necesitamos...

- 1.- Jóvenes más motivados, con más placer por el juego y menos estresados.
- 2.- Padres más participativos y seguros.

Guiarlo, descubrir y aprender juntos

¿Qué puede decirse de la victoria? En deporte es común igualar la noción de éxito a la de victoria. Sin embargo, en una filosofía en la que ganar es todo, los deportistas más jóvenes pueden perder oportunidades de desarrollar sus destrezas, disfrutar con la participación y, sobre todo, formarse como personas.

Cuando un padre inscribe a su hijo en una institución para practicar deportes en una edad temprana, puede estar persiguiendo dos objetivos:

- a) aspirar a crear un futuro campeón,
- b) estimular a que se divierta y disfrute con los amigos, desde el aprendizaje.

Si la opción es b), puede guiarlo sin saberlo todo, acompañarlo en su deseo, compartir y disfrutar con él, fomentando la calidad de vida y la actividad en común. Después, a su tiempo, su hijo/a decidirá si quiere practicar deporte o elegir la posibilidad de ser deportista.

¿Cómo acompañan los padres a los chicos en el deporte?

- ✓ Incentivan la libre elección de la actividad física de su hijo.
- ✓ Disfrutan con sus hijos y les permiten a ellos disfrutar del deporte.
- ✓ Motivan la realización de actividad física más allá del resultado de la competencia.
- ✓ Acompañan a sus hijos en los partidos como “uno más” y comparten la experiencia con él.
- ✓ Nunca hablan de derrota o competencia. Sus palabras son “juego” y “diversión”.

- ✗ Se sienten especialistas en el deporte de su hijo y creen saberlo todo sobre el mismo.
- ✗ Son agresivos con los árbitros.
- ✗ Están de mal humor cuando sus hijos pierden y exultantes cuando ganan.
- ✗ Van a todos los partidos y a ver los entrenamientos.
- ✗ Hablan en lenguaje técnico y creen que todos están interesados en las hazañas de su hijo.

Cultivar un buen estado físico y emocional es la mejor forma de acercarse a la plenitud. Coca-Cola tiene la misión, desde hace 125 años, de refrescar en cuerpo, mente y espíritu. La Compañía investiga e innova para acercar a la gente a diario a la más completa línea de bebidas para satisfacer las diferentes necesidades e inspirarlas a adoptar estilos de vida saludables y equilibrados y busca a que la gente adopte una actitud positiva ante la vida.

Trabajando juntos es posible implementar prácticas que contribuyan a alcanzar un estilo de vida más saludable, promover la actividad física y alentar a los más chicos a incorporar hábitos de alimentación balanceada.

Coca-Cola desarrolla programas en las escuelas para fomentar la práctica regular de actividad física. Asimismo, acompaña a investigadores a llevar adelante diversos estudios que ayuden a comprender mejor las necesidades de la gente e impulsar beneficios concretos en la comunidad.

Desde 2003, casi 60.000 chicos participaron en Copa Coca-Cola.

Desde 2008 más de 276.000 alumnos se beneficiaron con el programa Dale Juguemos.



En el año 2008 Coca-Cola puso en marcha el programa Dale Juguemos, cuyo principal propósito es incentivar la actividad física durante los recreos, promover los valores de compañerismo a través del juego y brindar información nutricional para acercar a los chicos a estilos de vida más saludables. El programa se nutrió de a tres investigaciones sobre la actividad física de los niños en escuelas de Buenos Aires, llevadas adelante por prestigiosas instituciones como el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI), el Club de Amigos y el Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento (CIPPEC) con el apoyo de Coca-Cola.

Desde 2008, más de 276.000 alumnos de entre 6 y 12 años, de 730 escuelas, han jugado activamente durante los recreos, luego de recibir más de 900 juegos de materiales deportivos y recreativos. Desde 2009 el programa se implementa en Escuelas del Bicentenario (IIPE UNESCO). Se incluyeron capacitaciones nutricionales a docentes de aula y actividad física para la promoción de hábitos saludables, junto a Fundación Educacional, quien ha certificado, bajo el estándar internacional ISO 9001:2008 el proceso de "Diseño y Desarrollo de Actividades, Elaboración de Materiales, Implementación, Medición de Efectividad y Entrega de Diploma del Programa "Dale Juguemos" desarrollado por la Fundación Educacional para Coca-Cola de Argentina.



Más de 10.000 estudiantes secundarios de 500 escuelas de todo el país juegan cada año en el Torneo Intercolegial de fútbol, Copa Coca-Cola: el evento social y deportivo para adolescentes más prestigioso de la Argentina.

Coca-Cola y el bienestar integral



Esta guía cuenta con el apoyo de: Fundación Proyecto Padres,
Fundación Educacional y Escuelas del Bicentenario (IIPE UNESCO).
www.coca-cola.com.ar

Copyright © 2010 Servicios y Productos para Bebidas Refrescantes SRL