



EL DEPORTE Y LOS NIÑOS

Siempre se ha hablado de los innumerables beneficios de la actividad física en la vida del ser humano, pero, **¿qué tan importante es incentivar el deporte en nuestros niños?** Desde que se nace el cuerpo está en constante movimiento y en su desarrollo se van adquiriendo ciertas habilidades que son importantes **estimular con ejercicios adecuados para su edad.**

Vivimos en un mundo donde el sedentarismo está a un paso de nosotros y **es nuestra responsabilidad ayudar a combatirlo** y que mejor que enseñarles a los niños desde edades tempranas a crear hábitos saludables y generar un gusto por el deporte, siempre teniendo en cuenta que una buena alimentación y la actividad deportiva ayudará a mantenerlos sanos y a desarrollarse física y mentalmente.

Hoy en día con el auge deportivo que hay en redes sociales y medios de comunicación, muchos padres quisieran que sus hijos hicieran deporte para desarrollar sus habilidades y llegar a ser campeones en algo. Es importante tener siempre claro que **el deporte en edades tempranas debe ser por medio del juego**, donde el niño se divierta y disfrute realizarlo y nunca por presión de los padres o incentivándolo en una actividad que no es del interés del niño, pero para poder saber qué deporte le gusta al niño o en cuál es más hábil los padres tienen que reconocer que eso toma tiempo, **habrá que dar la oportunidad al niño de practicar diferentes deportes para ver cuál le gusta más, en cuál se siente más feliz y para cuál es más hábil**

Adicional a lo anterior el deporte ayuda a un buen desarrollo de músculos y huesos que están en pleno crecimiento y estimula su sistema cardiovascular, pero además y algo muy importante el ejercicio ayuda a los niños a tener más confianza en sí mismos, **favorece su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás**

¿CUÁL ES LA EDAD PARA QUE UN NIÑO EMPIECE A PRACTICAR UN DEPORTE?

Deportes tales como la natación es recomendable que se inicie desde los 6 meses de edad, donde aún el niño posee ciertos reflejos que le permitirán una adaptación fácil en el medio acuático. En deportes grupales o individuales se inicia **cuando el niño ya tiene habilidades motoras básicas desarrolladas o en proceso de desarrollo tales como la coordinación motriz, la agilidad, el equilibrio y la percepción espacial.**

ESTOS SON, RESUMIDOS, DIEZ BENEFICIOS DEL DEPORTE PARA NIÑOS:

- 1.** Ayuda al niño a cumplir reglas y normas.
- 2.** Hará que el niño sea más colaborador y menos individual.
- 3.** El deporte produce un aumento generalizado del movimiento coordinado.
- 4.** En general, la práctica de un deporte aumenta sus posibilidades motoras, gruesas y finas, ayudando a madurar al sistema psicomotor.
- 5.** Mejora la función cardiovascular y a la larga previene enfermedades relacionadas con ella.
- 6.** Favorece al sistema inmunológico y problemas relacionados al asma.
- 7.** El deporte ayuda al niño a superar la timidez, a ser más abierto y extrovertido
- 8.** El deporte puede corregir el sobrepeso u obesidad, contribuyendo a la regulación del peso corporal y a mantenerse en un peso adecuado.
- 10.** Desarrolla el placer por el movimiento frente al sedentarismo, estableciendo las bases de unos hábitos saludables.
- 11.** Practicar un deporte enseña al niño a tener unas responsabilidades (horarios, constancia..).

Finalmente, cabe resaltar que además del deporte hay un sinnúmero importante de actividades que se pueden hacer a medida que el niño va creciendo, **la tarea y la responsabilidad como padres es fomentar ciertos hábitos y estimular el crecimiento saludable**, antes que nada es fundamental controlar el uso de la tecnología, evitar largos ratos de televisión, videojuegos, tablets, etc. En cambio se puede considerar aprovechar el tiempo en familia para hacer actividades en el parque, **dejar que el niño explore distintos ambientes como salir a la ciclovía, además de acompañarlos e incentivarlos en las actividades extracurriculares que Hansel y Gretel ofrecen para ellos.**

RECORDEMOS SIEMPRE QUE UN NIÑO SANO **ES UN NIÑO FELIZ!**

Lina María Gómez
Profesora de deporte