

# DESCUBRE LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE EN FAMILIA

6 razones por las que el deporte no solo tiene beneficios para la infancia y 6 ideas para ponerlo en práctica en familia en casa.





# 1.

El deporte no tiene solo beneficios físicos, sino que también es una fuente de activación de distintas herramientas a largo plazo, que tienen una gran implicación en las estructuras neuronales de los cerebros de los chavales.

Esta implicación se traduce en que el cerebro tenga unas conexiones neuronales más fuertes, más rápidas y más útiles, lo cual tiene consecuencias como la mejora de la concentración en el trabajo.

**PRACTICAR YOGA.** El yoga es una práctica muy recomendable, tanto para el cuerpo como para la mente, y los más pequeños también pueden beneficiarse de ella. Les aporta fuerza, movilidad y elasticidad, algo muy importante para sus músculos y huesos en desarrollo, y por supuesto, también les ayuda a relajarse y recargar energías.

Los niños pueden comenzar a practicar yoga a partir de los tres o cuatro años, y aunque hay centros especializados que ofrecen clases de yoga en familia, desde casa podemos comenzar a inculcarles esta disciplina con posturas sencillas, que poco a poco iremos variando según se vayan mostrando receptivos.

Lo bueno de este deporte es que no necesitamos nada para practicarlo. Basta con un rincón acogedor y tranquilo ya sea dentro o fuera de casa, en algún parque o espacio al aire libre, y con unas toallas o colchonetas. Además, podemos sumar otros elementos como música relajante.





## 2.

Aumenta la autoestima, lo cual es esencial en edades tempranas para garantizar un autoconcepto positivo y una mayor confianza en sí mismos.



**BAILAR.** Además de ser una actividad muy divertida, bailar tiene múltiples beneficios para la salud, ya que ayuda a mitigar el estrés, quemar el exceso de grasa corporal y mantener en forma nuestro esqueleto, músculos y corazón. Además, es una manera genial de conocerse a sí mismos, deshinibirse, y ganar autoestima.

Existen muchos juegos y dinámicas para practicar el baile. Además, es una actividad que podemos hacer en casa. Existen múltiples vídeos en páginas como youtube donde podemos aprender y seguir coreografías, pero nosotros os proponemos dos juegos para bailar en casa:

- Juego de las estatuas: bailamos todos juntos al son de la música. Cuando la música pare, todos nos tenemos que quedar quietos, como una estatua.
- Niños profesores de baile: dejamos que nuestros hijos sean los profes de baile. Los papás seguimos sus pasos y su ritmo, como si fuéramos sus alumnos.





### 3.

El deporte como ocio libera del estrés producido por la carga de trabajo en otros ámbitos (deberes, exámenes...). Ahora que los chavales estudian en casa, es esencial saber diferenciar el tiempo de estudio del tiempo de ocio, de manera que en nuestro tiempo libre podamos seguir liberándonos del estrés.

**MEDITAR MIENTRAS HACEMOS DEPORTE.** Porque nos ayuda a entrenar la mente, a estar en el aquí y en el ahora. Cuando nos centramos en el momento presente y lo abrazamos, solo importa el aquí y el ahora, todo lo demás desaparece, la mente se despeja y eso genera tranquilidad y felicidad.

En estos días en los que no podemos salir de casa, podemos intentar practicar la meditación mientras ponemos en práctica deportes como el Tai Chi. El Tai Chi es un arte marcial ancestral chino, pero también es una meditación en movimiento. Sus posturas están pensadas para que se tome mayor conciencia del cuerpo, especialmente de las extremidades, mejorando el equilibrio.

También podemos poner en práctica la meditación mientras andamos por casa, siendo conscientes de cada paso, cada movimiento. Simplemente céntrate en tus pies (no hace falta que los mires, o sí, como tú prefieras) cuenta por ejemplo 50 pasos e intenta al máximo no distraerte mientras los estás contando ¿crees que eres capaz de hacerlo sin distraerte? ¿Sin que tu mente piense en nada más? Pruébalo y si te distraes vuelve rápidamente a contarlos.





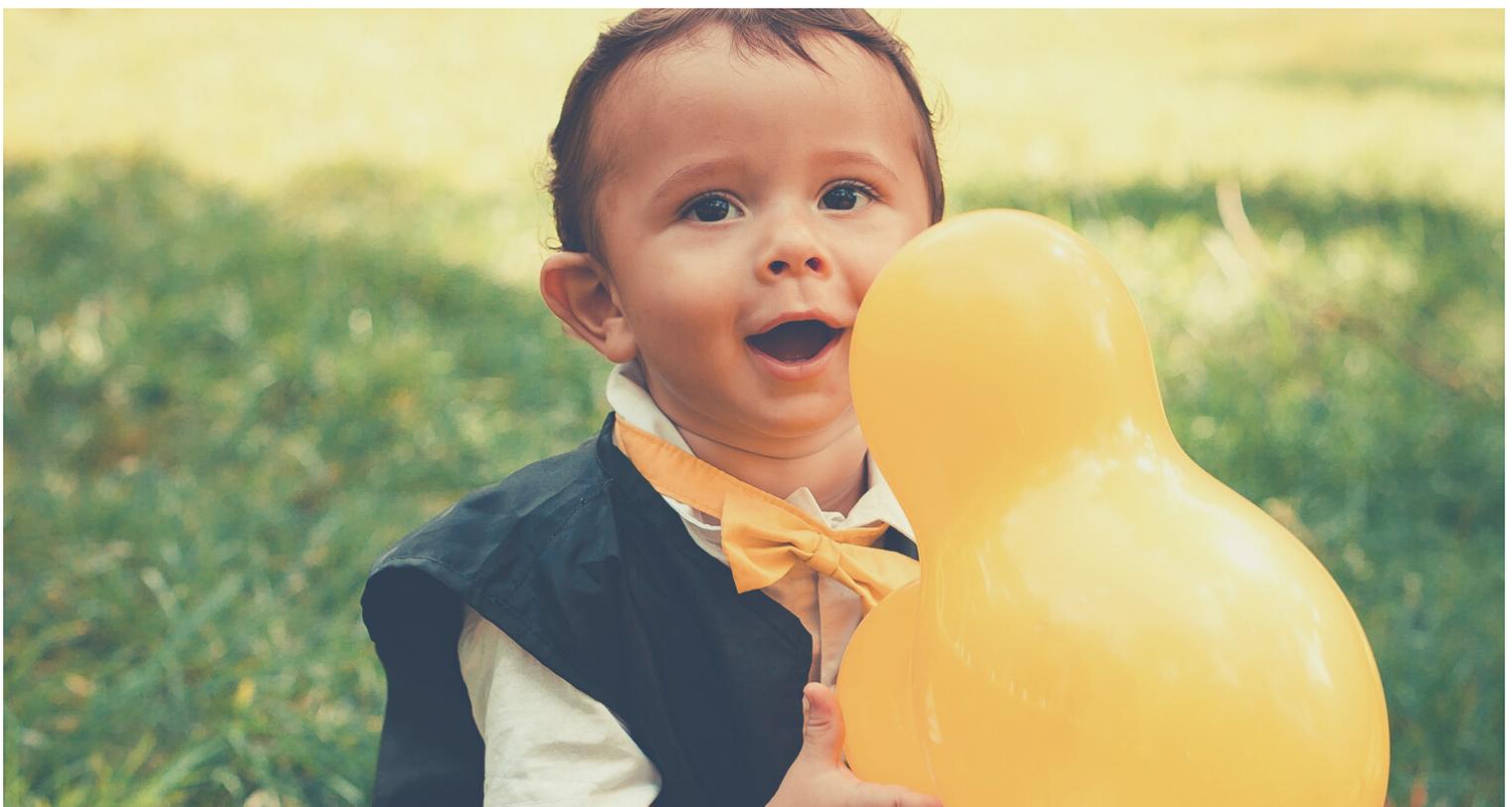
## 4.

El ejercicio, cuando es en grupo (ya sea en familia, o con otros niños y otras familias), mejora las relaciones sociales.

Sabemos que jugar a deportes como el fútbol, balonmano, béisbol, baloncesto o voleibol no es tarea fácil en casa. Por eso, os proponemos como alternativa algunos juegos de equipo aptos para practicar en casa.

Para uno de ellos solo necesitáis un espacio más o menos amplio y un **GLOBO**. Se trata de ir dando toques al globo entre todos y que éste no toque el suelo. Cronometrad cuánto tiempo conseguís sostener el globo sin que caiga al suelo. Podéis ir añadiendo normas, como por ejemplo: sólo podemos usar la mano derecha, ahora sólo con el pie...

Os proponemos también el **NUDO HUMANO**. Uno de vosotros sale fuera de la sala y el resto se ha de entremezclar sin separar las manos, creando un nudo humano. Una vez hecho el nudo, la persona que está fuera pasa y ha de procurar deshacer el nudo sin que se suelten las manos.





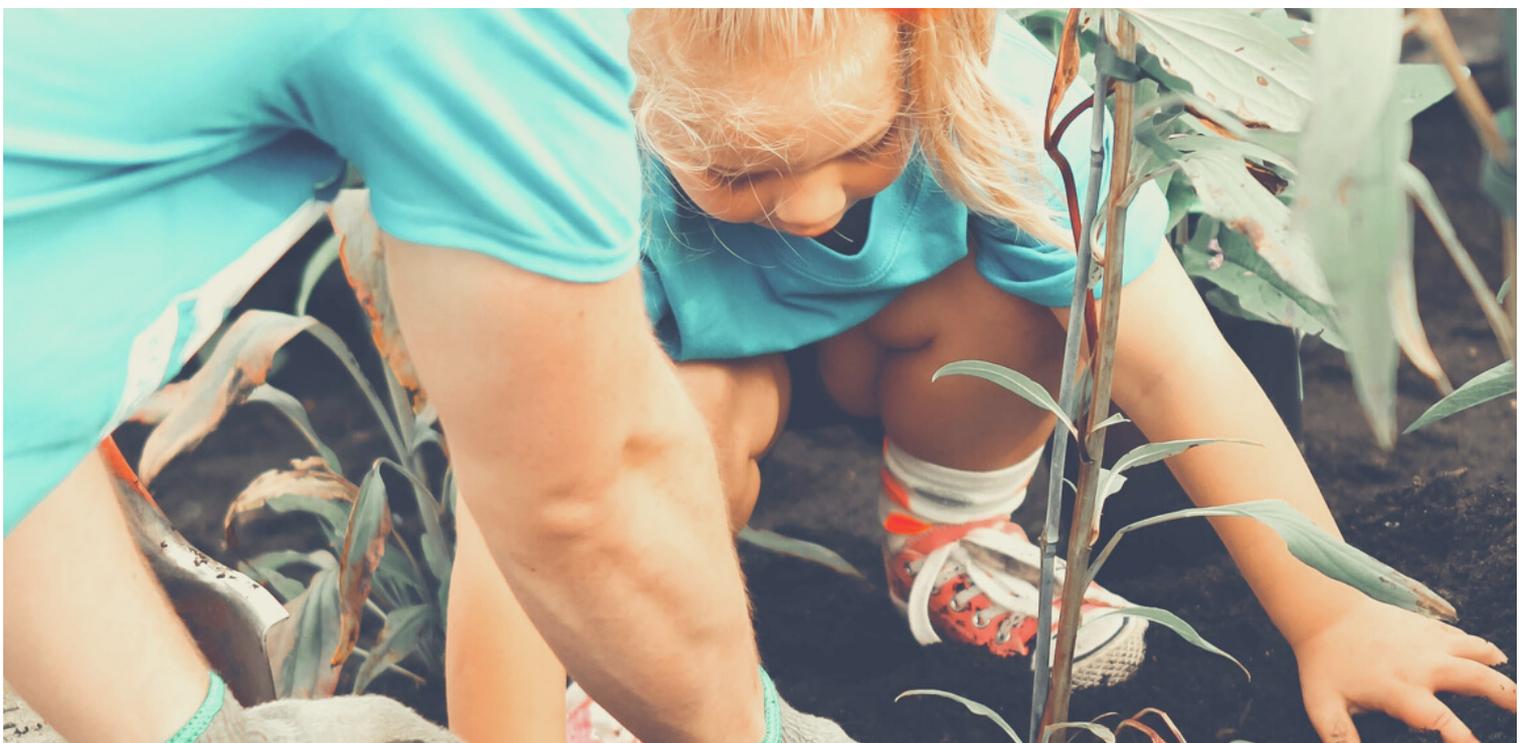
## 5.

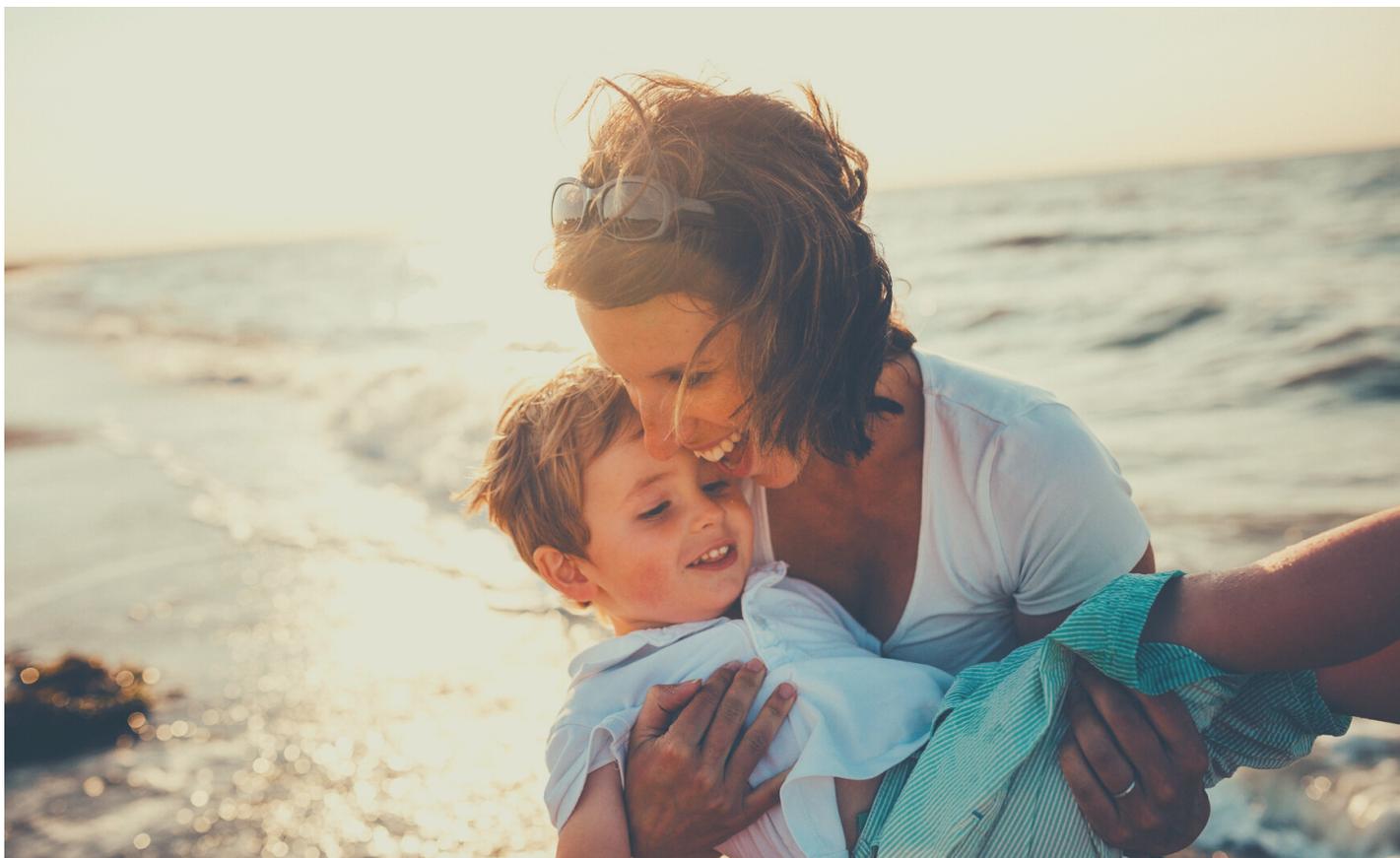
El deporte es una oportunidad maravillosa para que los papás transmitan valores a sus hijos que dejarán huella en el día a día del niño y que va a poder aplicar en otras áreas de su vida: trabajo en equipo, solidaridad, empatía, esfuerzo, superación...



**REALIZAR JUNTOS LAS TAREAS DEL HOGAR.** Enseñar a los pequeños que las tareas de casa son cosa de toda la familia es una de las mejores cosas que podemos hacer. Y si además les ayuda a moverse un poco y no quedarse estancados en el sofá, esto pasa a ser una gran idea.

Pasar la aspiradora, limpiar los muebles o hacer la cama son acciones cotidianas que pueden ayudar a nuestros hijos a moverse un poco y a tener la casa más ordenada. Además, podemos hacerlo con música de fondo para que les resulte más divertido.





## 6.

Si los padres se implican, además de transmitir estos valores, el niño siente que sus progenitores están comprometidos con lo que hacen. A un niño le encanta que sus figuras de referencia estén ahí.

**GYMKHANA EN CASA.** Te proponemos organizar una gymkhana para tus hijos por casa. Puede ser estilo “búsqueda del tesoro”, poniendo diferentes pruebas que les mantengan activos por toda la casa. Si tienes dos o más hijos, podrán poner en práctica el trabajo en equipo, la escucha y la empatía, pues tendrán que lograr llegar al final del juego unidos.

Reparte pistas por toda la casa que lleven a los niños a realizar diferentes pruebas. Para que sea una gymkhana más activa, puedes ponerles pruebas de tipo físico, como bailes, ejercicios sencillos, saltos... Les encantará ver vuestra implicación en el juego.

