

East Harlem

# Boletín Niños en Acción

Un boletín de la Escuela de Medicina Mount Sinai para la comunidad de East Harlem

**¡Bienvenidos a una edición especial del Boletín Niños en Acción!**

Apreciados participantes de *Creciendo Saludable* (Growing Up Healthy),

Cuando ingresó al estudio, usted contestó preguntas sobre las actividades físicas de su hija.

En este boletín, le diremos:

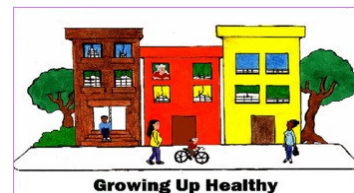
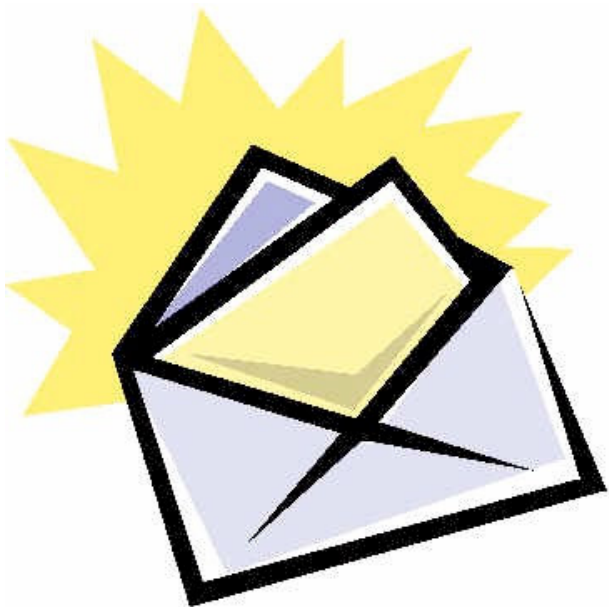
- 1) ¡Los **RESULTADOS!** Calculamos los niveles promedios de la actividad física de todas las niñas en el estudio *Creciendo Saludable*, **cuando tenían de 6 a 8 años de edad.**
- 2) Como se **COMPARAN** estos resultados con las recomendaciones de la *Academia Americana de Pediatría* (American Academy of Pediatrics) y con los promedios nacionales.
- 3) **IDEAS** sobre como su hija puede mantenerse activa ahora.

¡Gracias por su participación!

¡Esperamos poder seguir trabajando con usted en el futuro!

Atentamente,

Equipo de *Creciendo Saludable*



Mount  
Sinai

# Los Resultados: ¡Cada paso cuenta!

## Le preguntamos:

¿Cuántas horas a la semana estuvieron activas las Niñas de *Creciendo Saludable*?

## Usted nos dijo:

- Las niñas ocuparon **6 HORAS y 12 MINUTOS** en actividades físicas no-programadas (saltando cuerda, montando bicicleta) después de la escuela!
- ¡Las niñas ocuparon **4 HORAS y 42 MINUTOS** en actividades físicas no-programadas **AL AIRE LIBRE!**



## Le preguntamos:

¿Cómo viajaron las niñas de *Creciendo Saludable* de ida y vuelta a la escuela?

## Usted nos dijo:

- ¡El 85% de las niñas **CAMINARON A LA ESCUELA** por lo menos 3 días de cada semana!! ¡Esto es **MEJOR** que el promedio nacional que es menos de 16%!

## Las niñas deben:

- ¡Hacer **1 HORA** de actividad física **CADA DIA!**
- Ocupar más tiempo **AL AIRE LIBRE** para aumentar su actividad física en general.

## Ideas:

- ¡**CAMINE** de ida y vuelta a la escuela!
- **HAGASE UN RETO:** ¡Elija las actividades físicas que **LE ACCELERE EL LATIDO DE SU CORAZON** (trate de caminar más rápido y más lejos)!



# Los Resultados:

## Necesitamos SALIR y ENVOLVERNOS !

### Le preguntamos:

¿Qué porcentaje de las niñas jugaron deportes o tomaron clases (como clases de baile) todos los días después de la escuela?

### Usted dijo:

➤ **SOLO EL 34%** de las niñas participaron regularmente en **DEPORTES O CLASES PROGRAMADAS**. Esto es **MENOS** que el promedio nacional de 54% para niñas de 8<sup>avo</sup> grado.

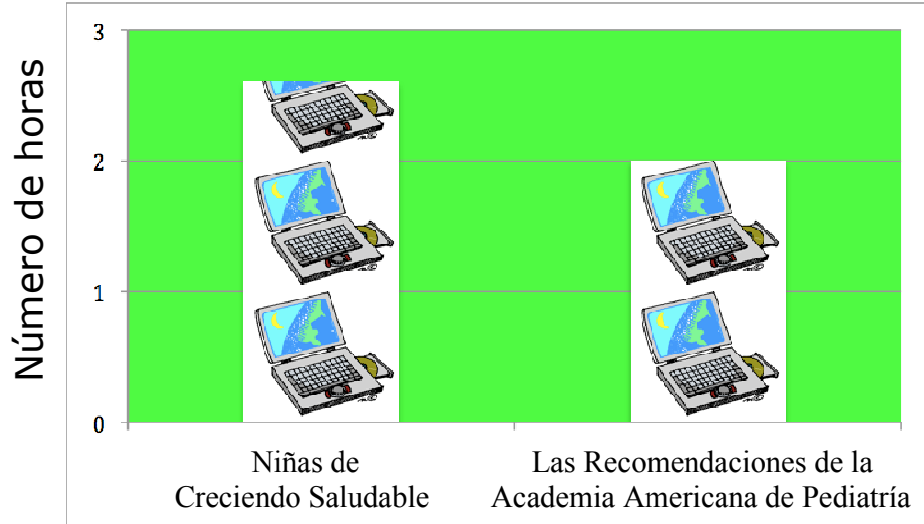
### Le preguntamos:

¿Cuánto tiempo pasaron las niñas "frente a la pantalla" (TV, juegos de video, computadora) cada día?

### Usted dijo:

➤ ¡Las niñas ocuparon un promedio de **2 HORAS y 36 MINUTOS** frente a la TV, computadora o juegos de video cada día!!

El promedio del "tiempo frente a la pantalla" (TV, juegos de video, computadora) a diario



### Las niñas deben:

➤ ¡Ocupar **MENOS DE 2 HORAS** por día **"FRENTE A LA PANTALLA"** (TV, juegos de video, y computadora)!

### Ideas:

- ¡**UNASE** al equipo de su deporte preferido!
- ¡Tome una **CLASE DIVERTIDA!**
- **TOME NOTA** del tiempo que ocupa frente a la TV, computadora, y los juegos de video.
- ¡Pídale a una amiga que sea su **COMPAÑERA DE ACTIVIDADES** (alguien con quien jugar pelota, saltar cuerda, jugar "hopscotch" o con quien divertirse)!

# Los Resultados:

## ¡Tenemos que adelantar el PASO!

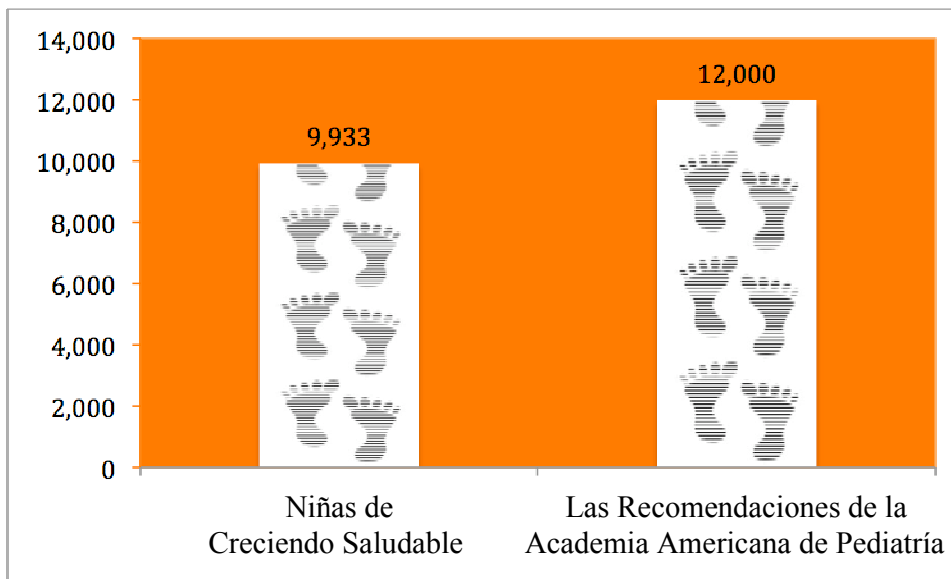
### Le Preguntamos:

¿Cuántos pasos tomaron las Niñas de *Creciendo Saludable* cada día?

Los participantes de *Creciendo Saludable* cargaron un **PODOMETRO** (ver imagen a la derecha) en la cintura para medir los pasos que tomaron cada día.



### El Promedio de Pasos Tomados Cada Día



### Usted dijo:

- Las niñas de *Creciendo Saludable* tomaron un promedio de **9,933 PASOS** cada día.

### Las niñas deben:

- ¡Las niñas saludables deben dar entre **11-12,000 PASOS** cada día!

### Ideas:

- Cuando uses el bus o el tren, **SALGA UNA PARADA ANTES** y viaje el resto del camino a pie hasta llegar a su destino.
- Permita que su hija le ayude con **DILIGENCIAS ACTIVAS Y LOS OFICIOS DEL HOGAR** (por ejemplo: salir de compras a la marqueta, cocinar alimentos sanos).
- Después de la cena, salgan **EN FAMILIA A CAMINAR**.



# ¡Más ideas sobre como mantenerse activo!

**¡PIENSE EN** diferentes actividades físicas adecuadas para lugares distintos!



En **ESPACIOS AMPLIOS**, yo puedo...

- **¡Jugar "TAG" (CORRE QUE TE PILLO)**
- **Jugar Fútbol**
- **Crear MI PROPIO JUEGO!**

En **ESPACIOS ESTRECHOS**, yo puedo...

- **¡SALTAR CUERDAS**
- **Jugar "HOPSCOTCH"**
- **BAILAR!**

- Pídale a su hija que mantenga una **GRAFICA DE ACTIVIDAD FISICA** (vea el ejemplo debajo)
- **PROMUEVA CAMBIOS** si su hija se aburre de una actividad
- **PROPONGA METAS PEQUEÑAS** para que sea más activa:
  - Caminen en familia después de la cena 1 noche/semana
  - Baile en casa con su música preferida
  - Use un video de ejercicios con regularidad
- **¡PREMIE** a su hija por practicar sanos hábitos de ejercicios!



## EJEMPLO DE GRAFICA DE ACTIVIDAD FISICA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Caminé a la escuela 20 minutos	Salté cuerda 45 minutos	Caminata familiar 30 minutos	¡Practicé con mi equipo deportivo 1 hora!	Participé en un baile escolar 1.5 hora	Corrí en el parque 1 hora	¡Edifiqué una fortaleza / torre! 2 horas
Jugué a la Rayuela 45 minutos		Clase de educación física 45 minutos				

# Para Más Información, Por Favor Visite:

New York City Department of Health and Mental Hygiene  
<http://www.nyc.gov/doh>

Para ver la página en Español, seleccione el enlace que dice  
“translate this page” y luego Español.

Puede seleccionar Temas de Salud A Z y luego Actividad Fisica y Nutrición

*Academia Americana de Peditras*  
(American Academy of Pediatrics)  
<http://www.aap.org>

o llámenos a Mount Sinai al (212) 824-7127