

# Modelar Comportamientos Saludables

Como un padre, maestro, tutor, o entrenador de Marathon kids club de correr, usted es un modelo importante a seguir para todos los niños que te encuentres. A continuación cinco maneras de como usted puede modelar comportamientos saludables y ayudar niños a través de su sesión del club de corredores y más allá.

**1. Haga su propia actividad física una prioridad.** Completar 30 minutos de actividad física por día ofrece amplios beneficios psicológicos y de salud para los adultos. Tener su hijo participe con usted, o siendo el ejemplo de un estilo de vida activo, ayuda a reforzar el mensaje de que la actividad física es parte de la vida. El aprendizaje de esta a una edad temprana es vital para la adopción de un comportamiento a largo plazo.

**2. Duerma lo suficiente.** Existen numerosas ventajas para conseguir una noche completa de sueño. Al priorizar el sueño, es más fácil para sus hijos a seguir su ejemplo. Nueve a diez horas por noche para los niños puede resultar en un mejor comportamiento, aumento de la retención de información, un mejor rendimiento académico, y el aumento de la resistencia física.

**3. Coma más seguido nuevas frutas y vegetales.** Además de mantener sus frutas y verduras favoritas disponibles, también es importante probar nuevos alimentos. Utilice el Fuel Log de Marathon Kids de su hijo para hacer una lista de alimentos que usted y su hijo nunca han comido antes. Juntos vayan a la tienda de abarrotes para comprar estos artículos o paquetes para la comida o preparen juntos la cena. Hacer este proceso fácil y divertido también ayudará a los niños a tomar mejores decisiones de alimentos fuera de casa.

**4. Haga de la actividad física una rutina diaria.** Expertos en salud pública incitan a los padres, maestros y entrenadores a mantener las actividades físicas independientes de castigos o recompensas. Esto significa no utilizar las actividades físicas como un castigo, ni como una recompensa. Independientemente de la conducta de tu niño, que aún debe ser capaz de asistir a su sesión del club de correr, caminar alrededor de la cuadra, o ir a la práctica de fútbol. ¡Recuerde: los niños necesitan 60 minutos de MVPA por día!

**5. Beber agua.** Los niños a menudo se olvidan de beber agua durante todo el día. Tomar agua potable con las comidas y llevar una botella de agua cuando estás fuera de casa. En los niños, la hidratación adecuada aumenta la masa corporal, ayuda a prevenir la fatiga y disminuye los niveles de estrés.