

# LA VENTAJA DE JUGAR EN CASA

## Cuarto Intento



### PUNTOS EXTRA

Sugerencias e ideas para probar en casa

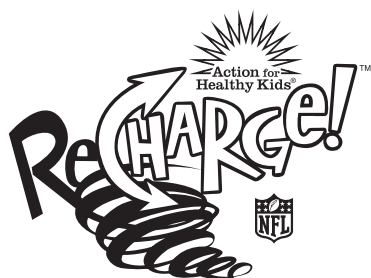
#### “Energía que entra”

- Intenten comer juntos como equipo al menos una comida diaria. Pueden decir que su mesa del comedor es la mesa de entrenamiento.
- Establezcan metas familiares para alimentarse saludablemente, y trabajen en equipo para alcanzarlas.
- Preparen juntos comidas nutritivas. Pueden encontrar recetas sencillas en <http://docs.schoolnutrition.org/recipes/>.

#### “Energía que sale”

- ¡Dé un buen ejemplo! Si usted come bien y se mantiene activo físicamente, tiene buenas probabilidades de que sus niños también escojan opciones saludables.
- Cada fin de semana, haga que uno o más de sus niños elija una actividad física para realizar con toda la familia.
- Rete a su niño/a a saltar la cuerda por cinco minutos. Cuando lo haya hecho, ¡dense un abrazo e inténtelo usted!
- Pida a su niño/a que le enseñe alguno de los juegos de equipo que aprendió en **ReCharge!**, y luego intente uno de ellos.

Algunas de estas sugerencias se sacaron de **We Can! (Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition)**, un programa de educación pública de los Institutos Nacionales de Salud. Para conocer más ideas y sugerencias que ayudarán a su familia a alimentarse bien y mantenerse físicamente activa, llame al 1-866-359-3226 ó visite [wecan.nhlbi.nih.gov](http://wecan.nhlbi.nih.gov).



Un importante objetivo de **ReCharge!** es enseñar a los niños el poder del trabajo en equipo para alcanzar metas, tanto en la escuela como en casa. En este número de **La ventaja de jugar en casa** se hace énfasis en el **poder del trabajo en equipo**.

A través de las actividades de **ReCharge!**, los niños aprenden que los jugadores de los equipos ganadores se apoyan unos a otros, de modo que, cuando uno anota, todo el equipo gana. También aprenden que la nutrición y la actividad física son un equipo ganador que les ayuda a rendir al máximo y sentirse lo mejor posible.

Sabemos que el primer equipo de un niño o niña, y el más importante, es su familia. La casa es la cancha donde su niño/a aprende por primera vez importantes destrezas del trabajo en equipo, como la cooperación, el respeto, la comunicación y el apoyo. Las investigaciones han demostrado que, por lo general, los padres son los modelos que los niños más respetan.\* Esto le da a usted una gran oportunidad para enseñar a su niño/a comportamientos que promueven la salud.

Usted puede ayudar a su niño/a a ser un buen miembro del equipo de muchas maneras. Aliente en su hogar el concepto de equipo. Sea un buen ejemplo para su niño/a a medida que él o ella trabaja en pos de sus metas de alimentación saludable y actividad física. También ponga en práctica los siguientes elementos de un equipo con toda la familia:

- **Cooperación:** trabajar unidos, ayudarse unos a otros.
- **Comunicación pacífica:** hablar unos con otros, llevarse bien.
- **Aliento:** apoyarse y ayudarse para dar lo mejor de sí mismos.
- **Respeto:** respetar a las personas por ser quienes son.
- **Escuchar:** realmente poner atención a lo que dicen los demás integrantes del equipo.

El legendario entrenador de fútbol americano de la NFL, Vince Lombardi, dijo una vez: “Los que trabajan en equipo, ganan”. Cuando usted trabaja en equipo con su niño/a para alcanzar una meta, ya sea de alimentación, actividad física o cualquier otra cosa, ¡ustedes pueden tener toda una vida para disfrutar de temporadas ganadoras!

\* Fragmento de **We Can! Families Finding the Balance: A Parent Handbook**, de los Institutos Nacionales de Salud, disponible en [wecan.nhlbi.nih.gov](http://wecan.nhlbi.nih.gov).

## Reunión de estrategia familiar

### Temas a poner sobre la mesa de entrenamiento (¡o sobre la mesa del comedor!) para comentar con su equipo

Hable con su familia sobre la manera en que están trabajando en equipo y elaboren un plan de juego para apoyarse y ayudarse a alcanzar las metas.

Presentado a ustedes por **ReCharge!**, el programa extraescolar de **Action for Healthy Kids** y la Liga Nacional de Fútbol Americano, **NFL**.

# Receta para su equipo

## OFENSIVA DE LOS DOS MINUTOS, CON JIM MORA, JR., ASISTENTE DEL ENTRENADOR EN JEFE DE LOS SEATTLE SEAHAWKS

Preguntas y respuestas rápidas sobre el trabajo en equipo

**P:** ¿Qué hace usted para preparar y motivar a sus jugadores para que trabajen en equipo?

**R:** En este nivel, los jugadores saben que tienen que trabajar juntos para tener éxito. A pesar de que hay jugadores que reciben más reconocimiento que otros, todo buen jugador sabe que necesita a sus compañeros de equipo para ganar un partido.

**P:** ¿Preferiría usted tener un jugador con enormes destrezas individuales o uno que sea un tremendo jugador de equipo?

**R:** Lo ideal sería tener a los dos, pero si tengo que elegir, me quedo con el jugador de equipo. Los jugadores a los que sólo les importan sus propias destrezas y su éxito individual, al final de cuentas hacen caer al equipo y desmejoran su éxito. Los grandes jugadores de equipo saben cómo motivarse y motivar a los demás jugadores para alcanzar la grandeza.

**P:** ¿Qué consejo podría darle a los padres sobre "entrenar" a sus niños para que alcancen sus metas?

**R:** Los padres son los entrenadores de los equipos más importantes de todos. Yo soy padre, y serlo es el más trabajo más difícil que jamás he tenido, pero también el más importante. Yo alentaría a los padres a que hagan sentir a sus niños que su familia es un equipo en el que todos tienen que trabajar juntos, ayudar a los niños a fijarse metas realistas, trabajar juntos para alcanzarlas, ¡y no ser demasiado duros con ellos si fallan!

## Sopa para equipo

1/4 taza de cooperación

2/3 de taza de comunicación pacífica

1 cucharadita de aliento

3 onzas de respeto

1 galón de responsabilidad

2 tazas de colaboración

2 cucharaditas de escuchar

1 taza de apoyo

Montones de paciencia

Tolerancia para dar sabor

1. Combine los primeros cinco ingredientes y déjelos en un tazón aparte.

2. Hierva 2 tazas de colaboración.

3. Agregue 2 cucharaditas de escuchar y una cucharadita de aliento.

4. Cierne los montones de paciencia y mezcle todos los ingredientes en una cacerola grande.

5. Cocine a fuego lento durante 2 horas y sirva caliente. Sazone al gusto con tolerancia.



## Notas para el entrenador

### Fechas, recursos y otra información importante para los padres

- ✓ Marque en su calendario: **El Día en la Cancha de ReCharge!** será el \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.
- ✓ No olvide revisar el **registro de entrada y salida de energía** de su niño/a, así como su **cuaderno de jugadas**.
- ✓ Para obtener más información sobre alimentación saludable, visite [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov).
- ✓ Para obtener más información sobre actividad física, visite [www.NFLyouthfootball.com](http://www.NFLyouthfootball.com).

### ReCharge! LA VENTAJA DE JUGAR EN CASA: Cuarto Intento



Action for Healthy Kids es una organización sin fines de lucro formada específicamente para enfrentar los problemas de obesidad, desnutrición y sedentarismo juveniles mediante cambios en las escuelas. [www.ActionForHealthyKids.org](http://www.ActionForHealthyKids.org)

