**Caminar - El ejercicio perfecto**

¿No tienes tiempo para hacer ejercicio? ¡Piensa otra vez! Cuando nuestros hijos regresan a la escuela, estamos presionados más que nunca en nuestros agitados horarios. Pero puede realizar mucha actividad física para toda la familia, simplemente caminando más. Ninguna otra forma de ejercicio es tan fácil, conveniente y barata. Todo lo que necesita es un par de zapatos y la voluntad de levantarse y moverse.

**Los muchos beneficios de caminar**

"Caminar tiene el índice de abandono más bajo y el índice de lesiones más bajo que cualquier ejercicio", señala el Dr. James Douglas Campbell, asesor de salud de Childtime. “Puede ayudar a controlar el peso, desarrollar músculos, huesos, articulaciones saludables y mejorar su estado de ánimo. Y sólo caminar 30-60 minutos al día mejorará la salud general de cualquiera ".

Un régimen de ejercicio saludable y una dieta bien balanceada son fundamentales para una vida larga y saludable. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), en los últimos 30 años, la obesidad infantil se ha triplicado en los EE. UU. Los niños con sobrepeso u obesidad corren riesgo de desarrollar hipertensión, diabetes, niveles elevados de colesterol y otras enfermedades.

**Cómo hacer divertido caminar**

"Los niños de hoy no son tan activos como cuando nosotros estábamos creciendo", dice el Dr. Doug. “Se nos permitió más libertad y corrimos por gran parte del día. Hoy necesitamos alejar a nuestros hijos de la computadora y las pantallas de televisión y hacer algo con ellos si queremos ayudarlos a mantenerse en forma. Una manera divertida y fácil es llevarlos a caminar ”.

Los niños estarán deseando caminar si lo haces divertido. Jugar juegos mientras caminan animará a los niños a caminar distancias más largas. Juega "I Spy". Ten una búsqueda del tesoro. Lleve consigo un pequeño cubo para recoger los "tesoros" que los niños encuentran en el camino. Dale el toque especial a un paseo jugando "Follow the Leader" o con "entrenamiento a intervalos", según las edades de tus hijos. Prueba diferentes movimientos, como pasos gigantes, saltando, saltando, caminando hacia atrás, ¡Creatividad!

**Sigue caminando seguro**

Al igual que con cualquier forma de ejercicio, es importante tener en cuenta algunos factores de seguridad:

* Siempre estira antes de comenzar a caminar.
* Caminar en las aceras o en una pista.
* Caminar con amigos o familiares.
* Bebe agua antes y después de caminar. Si vas a caminar largas distancias, lleve consigo una botella de agua en su caminata.
* No te excedas. Comience lentamente y aumente gradualmente su distancia y velocidad con el tiempo.
* Haga una rutina regular de cenas familiares saludables, seguidas de caminatas familiares para mantener a todos sanos. (¡Y no se olvide del perro!) Esta combinación puede ayudar a los niños a desarrollar hábitos de vida saludables tempranos que durarán toda la vida.

Fuente: https://www.childtime.com/parent-resource-center/parenting-articles/walking-the-perfect-exercise/