



Consejos para activar a una chica

Ya ha escuchado muchas de las razones porqué las chicas deberían ser activas. Sabemos que si una chica no participa en deportes antes de los 10 años de edad, hay solo 10% de posibilidad de que ella participará a los 25 (Bunker, 1988). Los estudios indican que la actividad física es una herramienta efectiva para reducir los síntomas de tensión y depresión entre las chicas. Los deportes les ayudan a desarrollar la iniciativa y la destreza del trabajo en equipo. Las chicas que participan en deportes tienen un nivel más alto de autoestima y orgullo en sí misma.

Entonces, ¿cómo puede encaminar a las chicas en su vida en el camino hacia la actividad física y el beneficio de todas estas recompensas? Estos consejos le darán toda la información necesaria para iniciarlas en la actividad física y hacer una importante diferencia en sus vidas.

- I. **Qué quiere decir estar físicamente activa**
- II. **Cambie las actitudes sobre la actividad física**
- III. **¡Hágalo Divertido!**
- IV. **Vamos compañera: la importancia del trabajo en equipo**
- V. **No abandone: reforzar la participación y el interés**
- VI. **¿Interesada en aprender más?**

I. Qué quiere decir estar físicamente activo

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que acelere las palpaciones del corazón. Ejercitarse con regularidad (ejercicios vigorosos y moderados por más de 60 minutos todos los días) hará que su hija sea fuerte, incrementará su energía y flexibilidad, y la convertirá en una persona *físicamente activa*. Ella no tiene que correr en un maratón o nadar en el Canal de la Mancha para ser considerada una persona activa. Ya sea que ella se comprometa en una actividad fácil como tirar un *frisbee* o una actividad más vigorosa como correr, mantendrá su cuerpo en movimiento, y eso es lo importante.

También es importante enfatizar que ser una joven físicamente activa significa mucho más que los números sobre la báscula. Algunos de los beneficios de ser activo son:

- **La fuerza** es buena para todos los deportes así como para la vida. Hacerse fuerte quiere decir que sus músculos son capaces de patear una pelota de fútbol muy lejos, levantar y cargar más o saltar más alto.
- **La resistencia** significa más energía. , Correr más lejos, subir más escaleras, seguir jugando fuerte y por más tiempo--sin sentirse sin aliento.
- **La flexibilidad** se siente más agraciado. Su cuerpo se siente más elástico, tiene más rebote mientras caminando y puede tocar los dedos de sus pies o alcanzar estanterías altas.
- **Mejorar auto estima.** Este es uno de los beneficios más importantes para las chicas. Cuando las chicas se ejercitan, empiezan a respetar y apreciar sus cuerpos por la impresión de los movimientos que sus cuerpos son capaces de hacer. Esto también las ayudará a tener una autoestima más alta que las chicas que no están físicamente activas.

Las técnicas para introducir a las chicas en la actividad física dependerán de qué etapa de la vida se encuentran. Aquí hay algunos consejos para diferentes grupos de edades.

- **Escuela primaria – 5 a 12 años.**
 - Todos los días, si es posible, haga 60 minutos de moderadas a vigorosas actividades físicas.
 - Permita periodos cortos de descanso y recuperación.
 - Haga los 60 minutos de actividad con poco esfuerzo. Si esto se siente como una tarea o un horario molesto, los niños no tendrán interés en participar. Algunos ejemplos de actividades

divertidas para niños incluyen lo que usted puede considerar como “juegos de fiesta”, como las carreras de ensacar o *Red Rover*, donde los niños corran de un lado a otro y rompan la cadena de personas.

- Variar las actividades. Hacer que las chicas de esta edad se vuelvan activas es sobre todo encontrar formas para liberar energía de una forma divertida. ¡Probar más cosas significa encontrar más actividades que les gustan!
- **Adolescentes – 13 a 18 años.**
 - Todos los días, si es posible, haga 60 minutos de moderadas a vigorosas actividades físicas y, cuando esto se vuelva más fácil, añada al menos tres veces por semana sesiones vigorosas de 20 minutos o más. (Sallis and Patrick, 1994)

¿Qué queremos decir con actividades moderadas o vigorosas? Aquí hay una guía rápida:

- **Actividad Liviano.** Jugar a atrapar la pelota, lanzar un *Frisbee*, caminar despacio, bailar despacio, herradura, ping pong y pesca.
- **Actividad Moderada.** Caminar enérgicamente, ir de excursión, patinar despacio, andar en bicicleta en lugares planos, trampolín, levantar pesas ligeramente, bailar, tenis, jugar al baseball, natación, canoa, andar en patineta, surfing, hacer snorkel, t-ball, equitación, voleibol y actividades de patio.
- **Actividad Vigorosa.** Correr, aeróbicos enérgicos, bailar, natación, bicicleta cuesta arriba, subir escaleras, saltar la cuerda, saltar con sacos, patinar a alta velocidad, patinaje sobre hielo, entrenamiento intensivo para deportes competitivos.

Los principiantes, a pesar de la edad, deben empezar con actividades fáciles y cambiar a actividades moderadas. Regularidad quiere decir diariamente. Ejercicios moderados es cuando usted esta suficientemente activo para incrementar las palpitations de su corazón y respiración en una hora. Usted podría hablarle a alguien, pero no podría cantar. Con más destrezas y entrenamiento, actividades regularmente moderadas y vigorosas deberían ser parte de su rutina.

II. Cambia las actitudes sobre la actividad física

A una temprana edad, las muchachas están programadas a huir de los deportes y las actividades porque se atemorizan que les perciban como poco femeninas o tiene miedo al fracaso o a ser motivo de burlas. Aquí hay algunos consejos para cambiar esas actitudes:

“No soy atleta”.

Muchas chicas inactivas piensan que el mundo de la actividad física es blanco y negro: tú eres atleta o no eres atleta. Algunas chicas creen que si no vayan a sobresalir o si no sean “natural”, no hay razón para ser activo. La etiqueta de atleta puede ser tomada como poco femenina o posiblemente un grupo al que ellas no quieren pertenecer. Necesitamos recordarles a las chicas que está bien ejercitarse para sudar, hacer palpitar su corazón y desafiar a su cuerpo.

Qué puedes hacer:

Anímela. Dígale que no tiene que ser un atleta fanática para levantarse y moverse (y ¡tome usted también este consejo!). No tiene que estar envuelta en una competición para estar activamente física. Además, reforzar que nadie nace siendo atleta. Hasta los campeones tuvieron que empezar desde el principio y aprender a jugar sus deportes.

“Temo ser motivo de burla”.

Esta es una edad vulnerable y las chicas son muy sensibles a las influencias de los grupos. “Encajar” se convierte en una meta principal por consiguiente las chicas no quieren tratar nada nuevo que las saque del mundo que conocen y en donde están cómodas. Esto es verdad especialmente en las chicas que participan en deportes o en sus programas escolares como el programa de educación física (PE). Las chicas temen entrar en un juego que tal vez las haga el objeto de ridículos.

Qué puedes hacer:

Entiéndala e identifíque con sus miedos y habla con ella sobre ellos. Las chicas quieren encajar y ser aceptadas en los grupos. Los deportes es sobre todo poder pertenecer — ser parte del grupo — con los nombres del equipo, uniformes y aplausos. La mayoría de nosotros recordamos los nervios que sentíamos en nuestras clases de PE en el colegio. Muchos de nosotros también tenemos historias graciosas para contar sobre cosas vergonzosas que nos han pasamos y cómo salimos de ellas. Pregúntele cual es su peor miedo. Tal vez está nerviosa de vestir en uniforme del gimnasio o escalar la soga enfrente de sus compañeros. Una vez que ella identifique su peor caso, puedan hablar de cómo sobrellevarlo y perder algunos de sus miedos. O comparte algo que le ha pasado y dígame que no fue gran cosa.

Barreras: “No sé nada de deportes”

Las chicas tal vez se preocupen de no tener buen conocimiento de deportes o condición física y que esto las hará verse despistadas cuando traten de jugar. Además, a lo mejor no sepan los deportes que están disponibles para ellas. Aunque ellas sepan, tal vez no se sientan confiadas o suficientemente capaces de ser emprendedoras e inscribirse por sí mismas.

Qué puedes hacer:

Enséñele destrezas para ser exitosa. Comiencen a ver diferentes deportes juntos así ella puede entender las reglas y como se juegan diferentes deportes. Aprenda los modismos deportivos. Vayan a los partidos locales de chicas así ella ve que chicas como ella dominan las destrezas necesarias para jugar. Experimenten con diferentes deportes hasta que ella encuentre uno que se le haga fácil. Si ella tiene una buena coordinación de vista y mano, tal vez el fútbol o el tenis es su juego. Tratando diferentes deportes, ella a lo mejor se sorprende de lo buena que es en ese deporte, el cual ella nunca pensó que podría dominar. Al mismo tiempo, usted no quiere dejar de considerar deportes solamente porque ella no tiene la condición física perfecta para estos. Por ejemplo, ella puede ser baja de estatura y terminar gustándole el baloncesto.

Para sugerencias de otras actividades, visita GoGirlGo.com/pickasport. Hay una encuesta interactiva que pueden hacer juntos, o por sí misma, que le permite a ella expresar sus intereses y experiencias y dar sugerencias para deportes y actividades que se asemejen a su perfil.

Una vez que ella haya elegido algunas actividades de su interés, llame a la oficina nacional de gobierno de ese deporte (por ejemplo: USA basketball) para que ellos le den información para ponerse en contacto con programas locales. Muchas organizaciones de chicas tienen deportes y actividades físicas — el YWCA, PAL, los centros comunitarios de recreación, los parques locales y el departamento de recreación, las niñas exploradoras (Girl Scouts), etc. Pregúntele al profesor o consejero de PE de la escuela, mire en los periódicos locales, revise en Internet en la biblioteca o mire en las páginas amarillas de su guía telefónica para actividades específicas. Revise los programas para chicas incapacitadas en hospitales locales y centros de rehabilitación. Estos programas son usualment alcanzables económicamente y muchos de ellos ofrecen becas para algunas chicas.

Mientras averiguan programas juntos, considere estos consejos generales sobre qué se debe buscar en un programa de actividades:

- **Ambiente de grupos pequeños.** Un grupo con 15 a 20 chicas y dos adultos líderes es ideal para que ellas puedan aprender y desarrollar un sentido fuerte de pertenencia (Finn, 2002; Lou, et al, 2001; Ozerk, 2001). Busque programas que tengan al menos un líder adulto por cada 10 chicas para asegurarse que cada una de ellas reciba una atención individual.
- **Ambiente seguro y considerado sólo de chicas.** Los ambientes mixtos de actividad física son problemáticos para las chicas inactivas porque estos contienen bromas del sexo opuesto o del mismo sexo sobre el nivel de destrezas y cuerpo de las chicas inactivas y otras presiones características de los grupos dinámicos mixtos (Women’s Sports Foundation, 2004; Stabiner, 2002). Cuando las chicas se concentran en lo que los chicos dicen, un requisito cultural para las jovencitas, ellas no se preocupan de sí mismas.

- **Lugar de diversión y apoyo.** ¿Se ve esto divertido? ¿Están todas las chicas participando? ¿Es este un ambiente de atención y apoyo positivo? ¿Se les permite a las chicas expresarse de sí mismas, participar en decisiones y desarrollar relaciones con otras chicas? (Ewing and Seefeldt, 1989; Women’s Sports Foundation, 1988). El programa no debe ser sobre ganar o perder. Las principiantes necesitan un ambiente social y amable en donde ellas puedan aprender destrezas juntas de una forma divertida.

III. ¡Hágalo Divertido!

Debby Burgard preside una organización sin fines lucro llamada The Body Positive en Berkeley, Calif., que trabaja para ayudar a los jóvenes y niños con problemas de imagen corporal. Ella cree que los miedos sobre la vergüenza (lo que hablamos anteriormente) pueden obstaculizar el camino de la actividad física. “Muchas personas tienen experiencias negativas en las clases de PE en el colegio o en los gimnasios las cuales obstaculizan la idea que hacer ejercicio es divertido”, dice Burgard.

La mejor forma de combatir esto es moverse de forma que su tipo de cuerpo y personalidad lo disfruten. Tal vez imagina a si mismo como un atleta de corazón duro, pero tiene una personalidad suave más adecuada al yoga. Es importante tratar de hacer que cada encuentro que la chica tenga con alguna actividad sea positivo. Aquí hay algunos consejos para mantenerlo divertido:

1. **Llévela a eventos deportivos de mujeres y niñas.** ¡Preséntele a una heroína! Al final ella verá que las chicas que se involucran en deportes y actividades físicas son aplaudidas y admiradas. Revise los periódicos locales, páginas electrónicas de los colegios y tableros de anuncios de los centros comunitarios.
2. **Aprovéchese de las estaciones.** En cada estación trate un deporte apropiado para la misma. Por ejemplo, snowboarding o esquiar en el invierno, voleibol y natación en el verano, softball y pista en la primavera y fútbol, carreras de resistencia o baloncesto en el otoño. Esto también hará que ciertos deportes se sientan rutinarios y naturales así cuando llegue el siguiente año, la chica igualará al otoño como la estación del fútbol y se anticipará a inscribirse en un equipo.
3. **¡Clasifique su vecindario!** Escoja una ruta de camino diferente siempre. ¿Cuál es la casa más linda?, ¿el mejor correo?, ¿las flores más bonitas? Incluya competencias de caminatas fuertes (pasos grandes, mueva sus brazos, vaya lo más rápido que pueda), vaya de un poste de teléfono a otro o de una boca de agua a otra. Y luego baje el ritmo para que se puede reír, descansar y recuperar.
4. **Varíe el ambiente.** En lugar de correr alrededor de una pista o jugar fútbol en la cancha, lleven sus actividades a la playa o a un parque. Vayan a los festivales locales de arte y den un par de vueltas alrededor, mirando las carpas y los talentos. Vayan a un parque diferente todas las semanas. Descubran caminos públicos, caminen y exploren.
5. **Entérese de la vida de las mujeres atletas.** Hay muchas biografías y videos sobre mujeres héroes deportistas como Billie Jean King, Mia Hamm y las hermanas Williams. Revise las librerías locales y bibliotecas y lean esos libros juntos. Luego discutan sobre los obstáculos que esas mujeres tuvieron y cómo los superaron. Estas historias de inspiración también les mostraran a las chicas que hasta las atletas más talentosas tuvieron que comenzar en alguna parte y aprender desde el principio.
6. **Haga una libreta de deportes.** Coleccione fotos de mujeres haciendo actividades físicas. Busque revistas de mujeres y jovencitas. Asegúrese de que ella se inscribió para ser miembro del GoGirlGo! así recibirá *GoGirl News* (Es gratis! — solo inscribase para el kit de activación en www.GoGirlGo.com!)
7. **Déle regalos de equipos y ropa deportiva.** Busque cosas de moda en revistas juveniles y déle el regalo con una copia de la página de la revista. Los regalos de equipos deportivos le dirán a ella que usted piensa que ella si puede.
8. **Trate una actividad que usted no está equipado para hacer.** Aproveche el alquiler de equipo de deportes locales para ayudarle a tratar un deporte nuevo. Alquila una canoa, esquíes, snowboard o bicicletas y descubre un deporte que nunca han tratado antes.
9. **Educación física obligatoria y diario.** No hay mejor garantía que una chica sea físicamente activa que la educación física diaria todos los días sea requisito en su escuela. El plan de estudios escolar puede variar por la acción de publicaciones locales. Infórmele sobre las publicaciones y haga que otros hagan lo mismo.

IV. Vamos compañera: la importancia del trabajo en equipo

Lo más importante que puede hacer para inspirar a una chica es hacerlo todo como un esfuerzo de equipo. Una chica tiene más posibilidades de ser activa si sus padres, tutores u otras personas adultas importantes en su vida son activos. Demuéstrele que se está ejercitando, sudando y haciendo que la actividad física sea parte de su vida. Se un héroe de la vida real así ella le verá correr esa última vuelta, intentar esa canasta de 3 puntos y estirarse en esa pose de yoga. Hay muchas maneras en que usted puede enfatizar el hecho que están juntos en esto.

1. **Lleve un registro de actividades.** Esta es la mejor forma de llevar un registro del progreso. Diviértanse eligiendo un diario entretenido y registre las experiencias de sus actividades físicas: qué hizo, cuánto tiempo y dónde fue. También incluya sus sentimientos sobre lo que le gustó y no le gustó de la experiencia. Esto le ayudará a planear y organizar la siguiente actividad y le ayudará a conocerse el uno al otro.
2. **Haga un brazalete de actividades.** Haga brazaletes con dijes, sean estos los tradicionales o los nuevos brazaletes italianos con los azulejos de moda ahora. Empiecen un brazalete de actividades que incluya pelotas y actividades llamativas que conmemore las actividades que han tratado y hecho juntos.
3. **Tomen clases juntas.** Busquen una clase que les interese a ambos, como el yoga, pilates o tae- kwon-do. También lo puede hacer en casa rentando o comprando un video.
4. **Muéstrele sus movimientos.** Enséñele a disfrutar las actividades que disfruta ahora o hizo de pequeño. Pídale a alguien que le de vueltas a una sogá para saltar e intente saltar con dos sogas al mismo tiempo (a la *Double-Dutch*). Enséñele los bailes de su época con música vieja, ella le admirará por tener agallas de tratar algo que no ha hecho en años.

V. No abandone: reforzar la participación y el interés

Una vez que una chica está involucrada con la actividad física, es importante mantener y desarrollar su interés. Como todos sabemos, las jóvenes se aburren con facilidad y necesitan más variación e incentivo para que estén comprometidos. Además, es importante que las chicas desarrollen un amor de por vida hacia la actividad física. Las mujeres que son activas en deportes y actividades recreacionales se sienten más confiadas de sí mismas social y físicamente que aquellas que son sedentarias desde pequeñas. Para saber más sobre los beneficios de las chicas que practican algún deporte visita www.GoGirlGo.com/benefits.

Aquí hay algunos consejos para mantener el ímpetu y motivarlas para que no abandonen:

1. **Marcar el progreso.** Dígale que haga un diario, escriba que ella hace y como se siente marcando su progreso. Si están trabajando juntos, ¡también debería hacer uno!
2. **Ayúdela a crear un plan.** Lleva un calendario de actividades para cada día, semana, y mes para recordarle su compromiso de estar activa. Elija un horario y lugar regular para encontrarse o ir para sus actividades. Hacer esto ayuda, especialmente al comienzo.
3. **No lo exagere** o la chica se cansará completamente. Quiere asegurar que le está dando la pauta y extendiendo la actividad física sobre la semana.
4. **Sorpréndala.** Ponga notitas en su almuerzo con palabras de inspiración y adulación. Organice paseos en una noche de escuela a los juegos de la WNBA para ella y sus amigas.
5. **Escriba las metas.** ¿Qué quiere ella llegar a hacer? Escriba los deportes que ella quiere conseguir y cuántos abdominales ella quiere llegar a hacer. Ella se sorprenderá cuando mire hacia atrás a estas metas en tres, seis meses y un año desde ahora y vea que lejos ha llegado.
6. **Ayúdela a fijar un horario para mantenerse activa.** Apague la televisión y la computadora o sea activo durante los comerciales—estírela, baila, levanta pesas de peso ligero. Asegúrele de que ella no esté sobrecargada de actividades porque podría sentirse como si esto fuera tarea en vez de algo divertido y beneficioso.
7. **Prémíela y recompénsela.** Es muy importante reconocer cualquier esfuerzo. Una sonrisa, un golpecillo en la cabeza, unas palabras alentadoras serán un refuerzo para que ella continúe. Las recompensas son un gran incentivo siendo divertidas y razonables. Trate de no hacer de la comida una recompensa, tal vez una película, un equipo deportivo, camisetas iguales para ejercitarse, pegatinas o calcomanías.
8. **GoGirlGo.com.** En GoGirlGo.com, encontrará mucha información y cosas que hacer para ambos, adultos y chicas. Una edición especial de GoGirlGo.com, GoGirl World, es solo para niñas, con historias de atletas, correo electrónico y saludos y toneladas de otras cosas divertidas para mantenerla motivada a que salga y

juegue. Los adultos pueden revisar toda la información sobre la iniciativa GoGirlGo! y actividades y deportes de mujeres y jovencitas.

VI. ¿Interesada en aprender más?

Visite estas páginas electrónicas para más información:

www.WomensSportsFoundation.org
www.GoGirlGo.com
www.4girls.gov/fitness
www.acefitness.org
www.fitness.gov

www.girlpower.gov
www.momsteam.com
www.naspe.org
www.nays.org
www.sportsparenting.org

Ordena una copia gratis de *Parent's Guide to Girls' Sports*, una guía para padres con información sobre deportes en la familia, la relación de padres e hijos, las necesidades físicas, psicológicas y sociales de las chicas de diferentes edades. Esta edición de la guía es bilingüe, con toda la información en ambos idiomas inglés y español. Llama al 1-800-227-3988 o visita la tienda en www.WomensSportsFoundation.org, donde también puedes descargar el archivo de la guía gratuitamente.

Referencias

- Bunker, L. "Life-long Benefits of Youth Sport Participation for Girls and Women," Presented at the Sport Psychology Conference, University of Virginia, Charlottesville. June 22, 1988.
- Ewing, M.E., and Seefeldt, V. (1989). *Participation and attrition patterns in American agency-sponsored and interscholastic sports: An executive summary final report*. North Palm Beach, FL: Sports Goods Manufacturer's Association.
- Finn, J.D. (2002). "Small classes in American schools: Research, practice, and politics." *Mid-Western Educational Researcher*, 15(1):19-25.
- Lou, Y., Abrami, P.C., and d'Apollonia, S. (2001). "Small group and individual learning with technology: A meta-analysis." *Review of Educational Research*, 71:449-521.
- Ozerk, K. (2001). "Teacher-student verbal interaction and questioning, class size, and bilingual students' academic performance." *Scandinavian Journal of Educational Research*, 45:353-67.
- Sallis, J.F., and Patrick, K. (1994) "Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement," *Pediatric Exercise Science 1994*; 6:302-314
- Stabiner, K. (2002). *All girls: Single sex education and why it matters*. New York: Riverhead Books.
- Women's Sports Foundation. (2004) Focus group of successful leaders of programs for inactive girls, March 7, 2004.
- Women's Sports Foundation. (1988) *The Wilson Report: Moms, dads, daughters, and sports*. East Meadow, NY: Women's Sports Foundation.

Women's Sports Foundation's GoGirlGo! Initiative es un proyecto nacional con la meta de conseguir un millón de chicas físicamente activas y conseguir que el otro millón que ya está activo no abandone. Las investigaciones de Womens Sports Foundation, en conjunto con otros numerosos estudios, apuntan a la actividad física como una solución fundamental a los serios y únicos problemas de salud y sociales que enfrentan las jovencitas hoy.

Este documento fue compilado por Women's Sports Foundation con las asistencia de la editorial de Doreen Greenberg, Ph.D., y Beatrice Springborn