



Mi hijo tiene mucha energía, ¿qué hago?

La búsqueda de movimiento es una necesidad biológica para los niños, es por esto, que en ocasiones se puede ver que un niño no ha hecho la diferencia entre estar en el parque, el colegio, en la calle, etc. Y sigue buscando la misma cantidad de movimiento dentro de la casa. Frente a esta situación hay que entregar al niño el estímulo que está buscando, sin embargo, hay que modular el tipo y la cantidad de estímulo que se le está dando. Frente a este escenario conviene tener en cuenta ciertas sugerencias:

- Observar el tipo de alimentación que está consumiendo mi hijo, favorecer alimentos naturales y no procesados. Están consumiendo la misma cantidad calorías que antes, sin embargo, se mueven la mitad que antes. Por lo mismo, hay que intentar reducir el azúcar lo máximo posible. Además de evitar una sobre carga energética, estaremos favoreciendo su crecimiento.
- Conocer el tipo de contenido que está observando en pantallas. Algunos contenidos aumentan la ansiedad y emocionan rápidamente a los niños, muchas veces una manera de liberar esta ansiedad es el movimiento. Eliminar Contenido violento, batallas, problemas o llantos sin solución en un capítulo, etc.
- En Puerto Varas se está oscureciendo aproximadamente a las 18.00 , es el momento en que la naturaleza nos invita a bajar nuestras revoluciones, desde el momento en que el sol se esconde se debe apagar todo tipo de pantallas (eliminar las pantallas por lo menos 3 -4 horas antes de ir a dormir) comenzar a disminuir los estímulos sensoriales que le damos a nuestros hijos, propiciar actividades más sedentarias, como preparar la mesa para la comida familiar, leer un cuento, dibujar, sopa de letras, realizar un puzle, ejercicios de respiración, baño, realizarle algún tipo de masaje, etc.
- En relación a la calidad y horas de sueño, es necesario que un niño logre descansar bien, así evitamos mayor irritabilidad por cansancio. Se sugiere que duerma las horas correspondientes a su edad y que comience activamente su rutina. De esta forma, logramos que la curva de energía logre estar disminuida al llegar la noche. Por ejemplo, que se levante a tomar desayuno, no ofrecerle desayuno a la cama (esto no quita poder regalinearlos algún fin de semana con desayuno a la cama). Que comience su día activando su cuerpo, realizar alguna rutina de ejercicios, bailar, serie de saltos, etc.
- Observar qué tipo de actividades motoras son las que disfruta y logran “cansar” más a mi hijo. Por ejemplo: puede ser que a mi hijo le guste correr, saltar, bailar, lanzar objetos, empujar o acarrear cosas, etc. Cuando



tengamos identificada esa actividad, se debe potenciar la participación en estas durante el día o se puede hacer una mezcla de dos o más.

- Muchas veces al intentar que realice la actividad, no le interesa y no la realiza. Una manera de incentivarlo a participar es realizar actividades motrices en familia, por ejemplo, realizar una yincana, posta de ejercicios, “simón dice” estilo motriz, mini competencias de ejercicios (quién realiza más saltos en un minuto), etc.
- Una estrategia para visualizar el nivel de energía que tienen los niños y los padres que sirve para que todos en la casa tengan consciencia que el nivel de energía es fluctuante, y que el niño note que los padres igual se cansan, es utilizar el refrigerador como una tabla de medición y que cada integrante de la familia tenga un imán que lo represente (puede ser una letra, un animalito, una foto, etc.) A medida que pasa el día, todos pueden ir moviendo su imán, más arriba si están con mucha energía, más abajo si están muy cansados. La idea es que al notar que el imán de mi hijo está muy elevado, realizar actividad motora en ese momento, posterior a la actividad, preguntarle cómo se siente y que vuelva a posicionar el imán. Frente al escenario que el imán de los padres está muy descendido y el del hijo muy elevado, hacerlo notar esta situación y buscar en conjunto alguna actividad que puedan realizar en común respetando el nivel de energía de cada uno.