



Vida  
Sana



**Irene García  
Pérez**

Periodista

---

**El deporte es muy beneficioso por sí solo, pero lo es aún más cuando se practica en familia**

---

Una buena manera de fortalecer vínculos con nuestros hijos y de contribuir a su desarrollo físico y mental, así como de luchar contra problemas como la obesidad, es practicar deporte en familia. Busca uno que le guste a todos los miembros y que todos podáis practicar.

**Beneficios del deporte en familia**

El deporte tiene muchos beneficios para todos, grandes y pequeños: ayuda a luchar contra el sobrepeso y el sedentarismo, fortalece los músculos y los huesos, previene el riesgo de enfermedades como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares, ayuda a relacionarse con los demás, a mejorar la coordinación, a seguir las reglas y saber perder, estimula la higiene y la salud y favorece el sueño y el descanso.

Pero si, además, se practica en familia, a estos beneficios se suman otros muchos:

Fomenta la comunicación. Favorece los vínculos entre los padres, madres y los hijos. Ayuda a crear recuerdos y momentos divertidos. Favorece el desarrollo del niño en todos los aspectos (social, emocional y físicamente). Potencia las habilidades interpersonales. Aumenta la confianza y seguridad de los niños y hacia los padres.

Por todo ello, no haya nada mejor que sacar un rato todas las semanas para practicar algún deporte todos juntos en familia.

### **Los mejores deportes para practicar en familia**

**Deportes acuáticos.** La natación es un deporte muy completo que se puede practicar desde bebés. Pero si se combina con juegos acuáticos o con deportes como el waterpolo, puede ser además muy divertida. **Senderismo.** Salir a pasear por alguna ruta en el campo es algo que encanta a todos los niños. La posibilidad de estar al aire libre, correr y trotar mientras se descubren nuevos paisajes, se escala o se atraviesan ríos y puentes es una actividad fantástica. Hay muchas rutas de diversa dificultad, busca una apropiada para todos los miembros de tu familia y estúdiatela bien antes de empezar. **Tenis.** El tenis individual o por parejas es perfecto para una familia de 4 miembros. El tenis es un deporte relativamente sencillo para enseñar a los niños (al menos a nivel principiantes) y muy divertido. Se pueden hacer competiciones y partidos entre todos los miembros y ver quién gana. Además, es un deporte muy completo a nivel físico. **Patinaje.** Ya sea sobre hielo o sobre ruedas normales, el patinaje también es fácil para todos los miembros de la familia. Podéis ir a un parque con pistas de patinaje y patinar. No os olvidéis los cascos y protectores para el cuerpo. **Ciclismo.** Con ruedines o con bicis de mayores, pasear en bicicleta en un deporte ideal para toda la familia. Podéis hacer una rutilla sencilla por el campo o por el carril bici. Acordaos también de las normas de seguridad en bici.

EXPERTO:

Irene García Pérez  
Periodista

**Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.**