



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.