
Igualdad de niños y niñas en las actividades físicas

En nuestra sociedad, por lo general, las niñas se comportan de manera menos activa que los niños porque muchas veces de forma inconsciente les enseñamos a ser así y es importante que las animes de forma especial.

Diez razones para la igualdad de niños y niñas en las actividades físicas.

1. A los niños se les incita desde pequeños a ser activos. A las niñas mucho menos. Los beneficios para su salud son similares para los dos sexos. Anímales por igual.
2. Los juegos deportivos más populares están asociados al tipo de juegos que les gusta a los niños y no a las niñas. Exige a los responsables de los programas deportivos de la escuela o del municipio que haya una oferta de actividades adecuadas para ellas. Averigua los intereses de tu hija y valora sus necesidades.
3. La forma en que vestimos a los niños y las niñas condiciona su capacidad de movimientos. Mucha de la ropa con la que se suele vestir a las niñas no es la más adecuada para moverse libremente. Vístelas a diario con ropa cómoda, que les permita jugar libremente.
4. En los niños se suele valorar lo que son capaces de hacer motrizmente. En las niñas el aspecto estético, parece ser lo más importante (“estar guapa”). Asegúrate de que se dan cuenta de que tú valoras el que ellas realicen actividad física.
5. La mayoría de las prácticas de actividades físicas y deportivas están asociadas a un sexo. Existe la idea de que hay unas actividades que son para chicas y otras para chicos, y las de los chicos son las más accesibles y abundantes. No seas convencional respecto a los juegos, no pasa nada porque las niñas jueguen al fútbol y los niños a la comba.
6. Las niñas a menudo disponen de menos tiempo libre para jugar que los chicos, porque ellas con más frecuencia tienen que ayudar en las tareas de casa. Muchas actividades domésticas son actividades físicas de intensidad moderada, idónea para la salud, aunque puedan resultar aburridas. Ház un plan para realizarlas entre todos.
7. A las niñas se les suele comprar menos material deportivo que a los niños. Sus regalos siguen reforzando los juegos inactivos. Regálales material deportivo, desde balones, raquetas de tenis, patines, etc.

8. Las deportistas de élite femeninas tienen mucha menor valoración social que sus compañeros los hombres. La TV y otros medios de comunicación no les prestan la misma atención. Cuando tenga edad para comprenderlo, comenta con ella estos aspectos. Contrarresta tú este efecto resaltando los valores de las deportistas.

9. Hay pocas deportistas femeninas, por lo que existen escasos modelos que estimulen la práctica de actividad física en las niñas al contrario de lo que ocurre en el caso de los niños. Intenta compensar esto con tu estímulo, anímalas a practicar actividades físicas y deportivas de forma habitual.

10. Como resultado de este tratamiento diferente, en todas las edades y grupos sociales, las mujeres se comportan de manera más inactiva que los hombres. Edúcalas en un estilo de vida activo, práctica actividad física con ellas tan frecuentemente como puedas. Cuando vayan creciendo si quieren abandonar la práctica, anímalas a que no lo hagan. Dale todos los argumentos posibles.

{mos_ri}