

Patricio sostiene que sus retoños lo acompañan de tres a cuatro veces por semana.

SERGIO VALLEJOS

**E**l hábito familiar en cuestión comenzó hace un tiempo en el gimnasio rancagüino Free Body (@freebody.gym), propiedad del empresario y modelo Patricio Laguna (46). Ahí Patricio Jr. (12) y José Ignacio (9), hijos del también participante de "Venga conmigo", forjaron una dinámica regular que se mantiene hasta hoy: le agarraron el gusto a ejercitarse junto a su padre.

"Lo hacen por lo menos tres o cuatro veces a la semana, van seguido. Ese entrenamiento lo mezclan con el fútbol, la mamá los lleva a la escuela de Colo Colo todos los sábados en Santiago. Es que nos importa mucho mantenerlos en actividad", contextualiza Patricio, fornido progenitor que desde hace décadas asiste al gimnasio casi diariamente.

**¿Cómo se empezó a dar esta costumbre familiar?**

"Es reciente, lo que pasa es que durante la pandemia puse este gimnasio, que ha ido creciendo con harito esfuerzo. Pronto se van a cumplir tres años desde eso. Y bueno, mis hijos toda la vida me han visto entrenar e ir a gimnasios. Antes, en Santiago, también me acompañaban pero los dejaba en una guardería mientras entrenaba. Ahora están más activos y participan".

Según el testimonio de Patricio, sus niños realizan fundamentalmente entrenamientos funcionales, consistentes en rutinas de ejercicios donde utilizan el peso de su cuerpo, como saltos, abdominales y flexiones de brazos. "Ahora que están más grandes pueden trabajar algunas cosas tomando los cuidados respectivos para así resguardar articulaciones y sus músculos. Les encanta. De repente he entrado al camarín y los pillo mirándose al espejo, sin polera, mostrando el brazo y dándose cuenta que de a poco van creciendo", sostiene entre risas él.

**Importante hacer deporte.**

"Sí, y es un trabajo diario. Los niños de esta edad, en general, deben andar en la misma onda del teléfono, el computador y los juegos de las consolas. Eso es muy distinto a lo que vivimos nosotros. O sea, lo único que quería hacer yo cuando niño era salir de la casa y hacer deportes todos los días. Trato de transmitirles eso".

**¿Ha sido buena la recepción?**

"Todos los días trato de hablarles un rato del tema de la disciplina, de que el deporte hace bien, inculcarles esto. Me tomo mi tiempo en eso. De repente se ríen de las cosas que les digo, pero yo sé que algo queda. Quizás les parecerá un poco grave en este minuto, pero sí hay que contarles eso. Más que todo por el tema de la disciplina, de estar concentrado en algo, de hacerlo bien y que sepan que el deporte es salud".

**¿Cuesta motivarlos?**

"Tratamos de tenerlos en activi-



El empresario y modelo ha compartido por Instagram la dinámica familiar

# Pato Laguna va al gimnasio con sus hijos: "Es importante sacarlos del celular"

**Junto a sus niños de 12 y 9 años asiste regularmente a su gym en Rancagua. "Todos los días trato de hablarles un rato del tema de la disciplina", asegura.**

dad, pero cuesta, de repente cuesta motivarlos. A veces dicen *pucha, papá de nuevo, no vamos*. Pero yo creo que es importante sacarlos del celular o de la consola, así es que hay que sacarlos y moverlos. Creo que verme en actividad también los anima. Considero que eso es súper trascendente, tratar de que los papás incluyan a sus hijos en este tipo de actividades. Así me ha funcionado a mí".

**Especialistas lo recomiendan**

"Desde varios ámbitos es maravilloso lo que hace este papá con sus hijos", inicia Luis Vergara, jefe del programa de Medicina Deportiva de UC CHRISTUS. "Rescato el compartir un

estilo de vida, una actividad vinculada al ejercicio. Acá el padre aparece como ejemplo de algo que inculca, porque es distinto darle al niño una indicación verbal a que alguien se involucre activamente en cierta actividad", agrega él, quien sostiene que es "muy recomendable" que los niños realicen ejercicios de fuerza "desde la edad que puedan" y con cargas que sean adecuadas a ellos.

Carmen Gloria Marambio, subjefa del Departamento de Pediatría de Clínica Alemana, coincide en conceptos. "La Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños hagan ejercicio todos los días, que la actividad física se extienda por 60 minutos y que vaya de moderada a alta, algo que

parece que estos niños cumplen", establece.

**Patricio dice que así los saca un poco de las pantallas.**

"Los tiempos de exposición a pantallas se relacionan con el sedentarismo y traen muchas cosas negativas en la niñez, sobre todo en lo que tiene que ver con la obesidad y las enfermedades que de ella puedan aparecer. Hacer actividad física va en beneficio directo de la salud física y también mental. Está comprobado que los niños que hacen deporte son más sanos, tienen menos depresión, están menos estresados e incluso presentan mejoras del aprendizaje".

"También hay un tema de sociabilidad", interviene Vergara (@drluisvergara en Instagram). "Hacer ejercicio así produce que los niños salgan de casa. Hay toda una generación que tras la pandemia no socializó, por lo tanto esto enfrenta esa realidad", complementa él, sumando que "además es una actividad familiar, lo que incrementa los lazos y genera hábitos en el tiempo".