

# El ejercicio y los niños

## ¿Los niños y adolescentes hacen suficiente ejercicio?

Estudios recientes demuestran que más y más niños en los Estados Unidos tienen exceso de peso y que los niños se vuelven menos activos conforme van creciendo. La mitad de los niños de edad escolar no hacen el ejercicio necesario para formar corazones y pulmones fuertes y muchos de ellos no pasan las pruebas estándares de un buen estado físico.

## ¿Cuánto ejercicio necesita mi niño?

Los niños en la escuela primaria y los adolescentes necesitan estar activos por lo menos 60 minutos cada día. Hacer ejercicio más de una hora también es bueno. Los 60 minutos no tienen que ser continuos, está bien dividir la actividad en segmentos de 10 ó 15 minutos. Lo mejor es hacer actividades variadas. Ayude a su niño a escoger actividades aeróbicas que fortalezcan los músculos y huesos y que sean adecuadas para su edad de desarrollo.

Los siguientes son ejemplos de tres clases de ejercicios:

- **Ejercicios aeróbicos:** Correr, andar en bicicleta, excursionar, saltar la cuerda, artes marciales, jugar baloncesto, nadar, jugar tenis, andar en patineta, bailar, barrer
- **Ejercicios para fortalecer los músculos:** Lagartijas, sentadillas, escalar con cuerda, jugar en los pasamanos, escalar rocas, levantar pesas, ejercicios de resistencia
- **Ejercicios para fortalecer los huesos:** Jugar con el aro, saltar, correr y hacer deportes como baloncesto, tenis y voleibol



## ¿Cuáles son los beneficios de mantenerse activo?

- Es más probable que los niños que están en forma, se mantengan en forma cuando sean adultos.
- Aumento en la confianza en sí mismos.
- Aumento de fuerza y coordinación.
- Los niños activos duermen mejor de noche y están más alertas durante el día.
- Control de peso y menor riesgo de contraer diabetes, enfermedades cardíacas y otras condiciones de salud.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a que haga más ejercicio?

Haga cambios en su rutina diaria que incluyan ejercicios para toda la familia. Recuerde que sus niños lo ven a usted como un modelo; ellos harán lo que usted hace. Trate estas ideas:

- Camine con su niño a la escuela. Si está muy lejos, estacione su automóvil a 15 minutos de la escuela y camine. Use ese tiempo para hablar con su niño.

## El ejercicio y los niños

---

- En vez de sentarse a ver la televisión o frente a la computadora después de la cena, jueguen a agarrar la pelota o vayan a caminar juntos. Estudios de investigación han demostrado que mientras más tiempo pasan los niños frente a una pantalla, están menos tiempo activos.
- Construya una pista de obstáculos divertida en su jardín o en un parque cercano.
- Organice concursos de recoger las hojas secas rastrillos.
- Involucre a toda la familia para ayudar a limpiar la casa, trabajar en el jardín y lavar el automóvil.
- Dedique una noche a la semana para jugar en familia. Los niños y los padres pueden tomar turnos escogiendo actividades que toda la familia pueda hacer por ejemplo, ir a nadar, andar en bicicleta, bailar o jugar en el jardín.
- Planee paseos que incluyan caminar por ejemplo, ir al zoológico o al parque.
- Cuando compre regalos, seleccione aquellos que promuevan movimiento, como un frisbee o bicicleta y casco.
- Para más ideas ¡obtenga en la biblioteca un libro, cassette o video acerca de ejercicio!
- Incluya a sus niños en el proceso de planeación.
- Mantenga un diario de las actividades físicas para asegurarse de que cumplan los 60 minutos al día. Incluya el tiempo que su niño pasa en educación física y recreo.
- Si tiene un niño con necesidades especiales, también inclúyalo en las actividades. Es posible que requiera más tiempo y apoyo.
- Si su niño tiene exceso de peso, sea paciente y ofrézcale apoyo. Hable con su proveedor de atención médica para que les ayude a usted y a su niño a empezar un programa para ponerse en forma.

### Consejos para tener éxito

- Haga hincapié en lo divertido y no en la aptitud.
- Use siempre ropa y equipo adecuados para seguridad y confort.
- Tome bastante agua mientras hace ejercicio.
- Incluya calentamientos y enfriamientos como parte de sus ejercicios.

#### Para más información:

- Recursos en ejercicios y niños: [www.nlm.nih.gov/medlineplus/exerciseforchildren.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/exerciseforchildren.html)
- Para niñas pre-adolescentes y adolescentes: [www.girlpower.gov/girlarea/bodywise/fitness/fitness.htm](http://www.girlpower.gov/girlarea/bodywise/fitness/fitness.htm)
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)
- El proveedor de atención médica de su niño

---

Seattle Children's pondrá a su disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Comuníquese con el Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5205.

Este volante lo revisó el personal clínico de Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, favor consultar con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1995, 1999, 2002-2005, 2007-2009 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

6/09  
CE385S