

El ejercicio y los niños

Ayude a su niño a mantenerse en movimiento

¿Hacen suficiente ejercicio los niños y los adolescentes?

En América, la mayoría de los niños y adolescentes de 6 años en adelante, no hacen suficiente ejercicio diario. Esto se debe a muchas razones, como a pasar más tiempo en pantalla, al ajetreo de la vida diaria y a cambios como más tráfico y menos espacios abiertos para jugar.

También sabemos que casi 1 de cada 3 niños en los Estados Unidos tienen sobrepeso, y que los niños y adolescentes se hacen menos activos con cada año de crecimiento.

¿Qué tanto ejercicio o juegos activos necesita mi niño?

Los niños en edad preescolar necesitan mucho tiempo de juego activo. En esta etapa, la meta es por lo menos 2 horas (120 minutos) de juego activo cada día. Su niño en edad preescolar debe jugar cada hora del día por períodos de 15 minutos a la vez.

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben estar activos al menos 60 minutos cada día. También es bueno hacerlo por más de una hora. Los 60 minutos no tienen que ser continuos. Está bien dividirlos en segmentos de 10 o 15 minutos.

Lo mejor es hacer una variedad de actividades. Ayúdelo a elegir actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular y óseo adecuadas para su edad y desarrollo.

- **Ejercicio aeróbico:** correr, andar en bicicleta, senderismo, jugar “tú las traes”, saltar la cuerda, artes marciales, baloncesto, natación, tenis, patinaje, baile, barrer y fútbol.
- **Ejercicio de fortalecimiento muscular:** Lagartijas, abdominales, cuerda de escalada, barras, tirar y aflojar la cuerda, escalar



rocas, levantamiento de pesas, ejercicios de resistencia, gimnasia.

- **Ejercicios para fortalecer los huesos:** saltar, correr, baloncesto, tenis, voleibol, gimnasia.

¿Qué beneficios nos trae ser activos?

- Aumenta la confianza en uno mismo.
- Aumenta la fuerza y coordinación.
- Reduce la tensión.
- Mejora el sueño por las noches, nos hace sentir más alerta durante el día y rendir mejor en la escuela.
- Controla el peso y reduce el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y otras condiciones de salud.
- Buen estado físico y larga vida.
- ¡Diversión haciendo actividades que disfrutamos!

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a hacer más ejercicio o juegos activos?

Haga cambios en su rutina diaria que incluyan ejercicio para toda la familia. Recuerde que sus

El ejercicio y los niños

hijos le ven como ejemplo; Ellos harán lo que usted hace. Pruebe estas ideas:

- Camine a la escuela con su niño. Si está demasiado lejos, lleve el carro hasta que estén a 15 minutos de distancia. Estacione y caminen. Aproveche este tiempo para hablar con su hijo.
- En lugar de encender la tele o usar otras pantallas después de la cena, jueguen a la pelota o salgan a caminar. Mientras más tiempo pasan los niños delante de una pantalla, menos activos son.
- Haga una pista de obstáculos divertida en su jardín o en un parque cercano.
- Haga que todos ayuden a limpiar la casa, trabajar en el jardín y lavar el auto.
- Jueguen en familia una noche a la semana. Los niños y los padres pueden turnarse eligiendo actividades para toda la familia. Ideas como: natación, ciclismo, baile o jugando a “tu la traes” en el patio. Visite los parques, albercas o centros comunitarios.
- Planifique salidas que requieran caminar, como ir al parque o al zoológico.
- Cuando haga regalos, seleccione algo que promueva el movimiento, como frisbees, pelotas, cuerda para saltar, patinetas, patines, bicicletas o cascos.
- Vea videos de ejercicios en familia en YouTube.
- Aprenda de las actividades que ofrecen organizaciones como YMCA, Boys and Girls Club, etc. Pregunte si ofrecen becas, si necesita ayuda para pagar.

Consejos para el éxito

- Incluya a sus hijos en la planificación.
- Enfóquese en la diversión no en la habilidad.

- Siempre use la ropa y el equipo adecuados por su seguridad y comodidad.
- Beban mucha agua antes, durante y después de la actividad. Las bebidas deportivas no son necesarias; el agua pura es la mejor.
- Incluya ejercicios de calentamiento y enfriamiento como parte de su ejercicio.
- Para los niños mayores, mantenga un diario de actividades físicas para asegurarse de que se cumplan 60 minutos cada día. Incluya el tiempo que dedica a Educación física y al recreo.
- Si tiene un hijo con necesidades especiales, inclúyalo también en las actividades. Puede que requiera más tiempo y ayuda.
- Si su hijo tiene sobrepeso o no está acostumbrado a hacer ejercicio, sea paciente y ofrézcale apoyo. Comience con actividades cortas, fáciles y divertidas para desarrollar lentamente la confianza, la habilidad y la resistencia. Trate de hacer cosas que quieren probar. Hable con su proveedor de atención médica para que le ayude a encontrar un programa de ejercicios.
- Haga pequeños cambios para aumentar la actividad, como subir las escaleras y hacer mandados a pie o en bicicleta.
- Pruebe nuevas actividades para su familia, como Zumba, piragüismo, yoga, escalar rocas o en búsqueda urbana del tesoro (geocaching).

Para más información

- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo.
- Visite www.seattlechildrens.org

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5323.

Este volante ha sido revisado por personal clínico del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1995, 1999, 2002-2005, 2007-2009, 2014, 2018 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

9/18
CE385S