

**MÚEVETE
A TU MANERA**

¿Hacen mis hijos suficiente actividad física?

Tú sabes que los niños necesitan la actividad física para crecer fuertes y sanos. Pero, ¿sabías que la actividad física también ofrece otros beneficios?



Mejor calidad de sueño



Mejor estado de ánimo



Mejores calificaciones

Y cuando tus hijos se sienten bien, tu vida también es más fácil. Busca formas de ayudarles a agregar más actividad física al día.

¿Cuánta actividad necesitan?

Los niños y adolescentes de entre 6 y 17 años necesitan por lo menos **60 minutos** todos los días.

La mayoría de estos minutos pueden ser de **actividad aeróbica moderada**. Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta.



Por lo menos 3 días por semana anímalos a esforzarse más y a hacer **actividades aeróbicas intensas**.



¿Es moderada o intensa? Averígualo con la “prueba del habla.”

Cuando estés haciendo la actividad, trata de hablar:

- ✓ Si respiras más rápido pero todavía puedes conversar fácilmente, es una **actividad moderada**.
- ✓ Si solo puedes decir unas pocas palabras antes de tomar aliento, es una **actividad intensa**.

Dentro de los 60 minutos diarios, los niños y adolescentes también necesitan:



Actividades para fortalecer los músculos por lo menos 3 días por semana

Toda actividad que haga que los músculos trabajen más que de costumbre cuenta, como trepar o colgar de las barras del patio de juegos.



Actividades para fortalecer los huesos por lo menos 3 días por semana

Los huesos necesitan presión para ser más fuertes. Las actividades como correr y saltar cuentan, así como otras en que se soporta peso.

Mis niños tienen menos de 6 años. ¿Qué hago en ese caso?

A los niños más pequeños les encanta mantenerse activos por naturaleza.

- Procura que estén en movimiento 3 horas diarias. Y más sería mejor.
- Limita el tiempo que pasen sentados (por ejemplo, frente a una pantalla).

¿Qué cuenta?

¡Cualquier cosa que los haga moverse!



Animálos a participar en juegos activos con sus amigos.



Dales premios por hacer oficios activos en la casa.



Inscríbelos en clases de ejercicio gratuitas o económicas.

¡O manténganse activos juntos!



Conviertan la caminata de la mañana en una carrera.



Bailen mientras la cena sale del horno.



Muéstrales tus formas favoritas de moverte.

Pero sobre todo, ayúdales a encontrar actividades que de veras les gusten.

Todo se va sumando. Los beneficios también se suman.

Ayuda a tus hijos a mantenerse activos ahora. Así, ellos aprenderán costumbres sanas para toda la vida. Da el primer paso. Anima a tus hijos a moverse más. Y cuando puedas, ¡muévete con ellos!

Aquí encontrarás consejos para ponerte en movimiento y hacer un plan semanal de actividad física.

health.gov/MoveYourWay/Get-Kids-Active/es

