

¡Vamos a movernos!

Los niños deben realizar actividad física por lo menos una hora al día.

¿Qué es la actividad física?

Es todo lo que nos hace respirar con un esfuerzo suficiente como para poder decir apenas unas pocas palabras antes de tomar aliento de nuevo.

Los niños de 2 a 5 años:

Estos niños deben moverse durante por lo menos 15 minutos después de 30 minutos de inactividad o de estar frente a una pantalla. A los niños de esta edad les encanta correr por todas partes y necesitan mucho tiempo para hacerlo.

Mantenerse activos les ayuda a los niños de cualquier edad a:

- Dormir
- Aprender
- Sentirse más contentos y menos estresados
- Controlar el peso
- Adquirir costumbres sanas desde pequeños

¿Cómo puedo ayudarle a mi niño a ser más activo?

Pregúntele qué tipo de actividad le gusta.

Podría ser formar parte de un equipo deportivo, caminar en familia, bailar en casa al ritmo de la música o ir a otro sitio, como el parque, la YMCA o el centro comunitario a jugar, correr, nadar o lanzar una pelota.

Planifique la actividad y cuándo se realizará.

Si no la planifica, probablemente no sucederá.

Vaya poco a poco.

Si 60 minutos le parecen mucho tiempo, repártalos en todo el día.

Dé buen ejemplo.

Los niños imitan lo que los padres hacen. Agregue más actividad física a sus días también.

El día tiene 1440 minutos.

Ayúdele a su niño a mantenerse activo en 60 de ellos.

