

# Estar activo con tu hijo pequeño

Exercise  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

Motiva a tu hijo a ser activo para que comience a tener una vida saludable. El juego y el movimiento ayuda a los niños a desarrollar habilidades físicas importantes, enseñándoles confianza y motivación. La actividad física debe ser DIVERTIDA y algo que quieran hacer por su cuenta. La actividad temprana es el un paso hacia una vida activa.

Los expertos ahora dicen que cada minuto se suma, ¡así que mantén a tu hijo en movimiento durante todo el día! Ser activo desde pequeño puede disminuir su riesgo de cáncer, accidente cerebrovascular, obesidad y discapacidad.

## Edades de 0-2 años



### Juega

Hagan muchos juegos en el piso para lograr que los brazos y las piernas del niño se muevan. El "tiempo boca abajo" con juguetes ayuda a los bebés a desarrollar músculos fuertes en el cuello y los hombros.

### Explora

Saca a tu hijo del portabebés a menos que esté en un auto. Lleva a tu bebé en una cangutera o en la cadera para aumentar el control de la cabeza y la fuerza del tronco. Limita su tiempo en la mecedora, carriolas y columpios, déjalo explorar.

### Sin tiempo frente a la pantalla

A esta edad NO debe pasar tiempo frente a una pantalla. Cuanto más juegas con ellos, más entienden cómo mover sus cuerpos. Y desarrollarás un vínculo más fuerte con tu hijo en lugar de que sea hipnotizado por las imágenes en una pantalla.

### Dormir

Los niños de 4 a 12 meses necesitan dormir de 12 a 16 horas cada día, incluidas las siestas. Los niños de 1 a 2 años necesitan dormir 12-14 horas en total. Es excelente para su salud, ¡y para la tuya también!

## Edades de 3-5 años



### Juega

Los niños en edad preescolar deben estar activos durante un total de 3 horas cada día en una variedad de intensidades: ligera, moderada o vigorosa. ¿Qué tal 15 minutos cada hora que está despiertos? ¡Sus pequeños cuerpos QUIEREN moverse!

- Es mejor jugar afuera: en el patio trasero o en el patio de recreo.
- Camina por tu vecindario, ¡vayan a explorar juntos!
- Busca equipo para trepar y columpiarse.
- Busca gimnasios o piscinas comunitarias (YMCA, Clubes de Niños & Niñas) que tengan clases para ayudar a desarrollar las habilidades físicas y sociales de los niños.

### Menos tiempo frente a la pantalla

Tu hijo de 3-5 años no debe pasar más de 1 hora/día frente a una pantalla. Ofrécele otras ideas para que se levante y se mueva. Juega a persecuciones y captura, baila con música, juega Simón Dice. Crea juegos. Cada momento activo que pasas con tu hijo es una oportunidad para hacer un recuerdo.

### Dormir

Los niños de 3 a 5 años necesitan dormir un total de 10 a 13 horas diario, incluyendo las siestas.

# Edades 6-12 años

Hacer SESENTA: Los niños necesitan 60 minutos de actividad física todos los días. Esto incluye actividad para sus corazones, músculos y huesos. El ejercicio debe ser vigoroso 3 días a la semana. Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O mantente activo durante 30-45 minutos. ¡Todo está bien!

## Comienza sencillo

¡Ayuda a tu hijo a sentarse menos y moverse más! Pídele que pasee al perro. Ir en bicicleta a la escuela. Bailar en su habitación. Mira qué tan rápido puede subir las escaleras. Encuentra oportunidades para fomentar la actividad durante todo el día. ¡Hazlo un juego!



## Encuentra lo que sea divertido

¡Si le encanta, lo hará! ¿Está interesado en el fútbol? ¿Danza? ¿Andar en patineta? ¿Jugar baloncesto? ¿Natación? ¿Saltar a la cuerda? Invita a sus amigos a estar activos juntos. Tendrán tiempo social y tiempo activo.



## Menos tiempo frente a la pantalla

Tu hijo no debe pasar más de 2 horas sentado frente al televisor o la computadora todos los días. En serio. Una vez que hayan terminado con la tarea, mándalo afuera a jugar o dale tareas activas.



## Dormir

Los niños de 6 a 12 años necesitan dormir de 9 a 12 horas cada día, incluyendo las siestas. Apaga las pantallas al menos 1 hora antes de acostarse. Mantén las habitaciones frescas, oscuras y tranquilas. Les irá mejor en el escuela y en el patio de recreo.



## Edades escolares – activos a SU manera

Las actividades de abajo cuentan para los 60 minutos diarios recomendados. Mezclalos. Encuentra lo que funciona mejor para tu hijo: antes, durante o después de la escuela. Piensa en los “entremeses de actividad” como los entremeses de comida. Hagan cosas divertidas juntos en familia. Hagan actividades divertidas en familia. Salten durante los comerciales de televisión.

### Actividad aeróbica de intensidad vigorosa

Correr, andar en bicicleta (rápido), fútbol, baloncesto, jugar a los encantados, fútbol americano, saltar la cuerda, artes marciales, bailar hip hop



### Actividad aeróbica de intensidad moderada

Caminar a paso ligero, andar en bicicleta, andar en patineta, nadar, juegos de atrapar y lanzar como el béisbol o caza la pelota.



### Fortalecimiento muscular

Levantamiento de pesas (solo con supervisión entrenada), escalar, lucha libre, tirar de la cuerda



### Fortalecimiento de huesos

Brincar, saltar, correr, deportes con saltos, movimientos rápidos y cambios de dirección.

