

Mantener a los niños **activos** durante la **pandemia de coronavirus**

Exercise
is Medicine®
Spain

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

Las escuelas y los centros deportivos están cerrados. Las ligas deportivas están suspendidas. Los niños, en casa todo el día. ¿Cómo pueden los padres y madres mantener activos a sus hijos durante la pandemia de coronavirus (COVID-19) -- y sin perder la cabeza?

Para evitar contraer COVID-19, es vital tomar medidas para protegerte a ti, a tu familia y a los demás. Todos debemos seguir las recomendaciones sobre el distanciamiento social, lavado de manos, no tocar se la cara, etc.. El distanciamiento social significa mantenerse a 2 metros de distancia de otras personas fuera de tu hogar (o de cualquier persona que esté enferma en tu hogar). También es importante mantenerse activo. La actividad física estimula el sistema inmunológico, promueve la salud y reduce el estrés. Estar activo puede disminuir los problemas de comportamiento en los niños y ayudarlos a concentrarse mejor en su trabajo escolar.

La información más actualizada sobre COVID-19 y los niños se puede encontrar en los sitios de web del Ministerio de Sanidad <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm> y en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>

Resumen de las pautas de actividad física

De 3 a 5 años:

Los niños en edad preescolar deben estar activos, al menos, un total de 3 horas cada día en diferentes intensidades: ligera, moderada o vigorosa.



De 6 a 12 años:

Los niños necesitan, al menos, 60 minutos de actividad física todos los días. Esto incluye actividad para sus corazones, músculos y huesos. El ejercicio debe ser vigoroso 3 días de la semana. Los niños pueden hacer 5 o 10 minutos varias veces durante el día o jugar 30-60 minutos una o dos veces. ¡Cada minuto de actividad cuenta!



¡Convierta el tiempo familiar en tiempo activo!
Programa pausas activas y juegos activos en tu rutina diaria.

Preguntas sobre COVID-19:

¿Qué pasa con los juegos-partidos programados?

Para cumplir con las recomendaciones de distanciamiento social, **los partidos programados están suspendidos**. Otras opciones son programar juegos "virtuales" en foros en línea como Zoom.

¿Puede un niño infectado estar físicamente activo?

Cuando su hijo está enfermo, la actividad física está bien siempre y cuando él se sienta cómodo e interesado en hacerlo. Evite la actividad vigorosa si está enfermo con fiebre. Un niño enfermo debe beber muchos líquidos y descansar según sea necesario.

¿Qué pasa con los objetos que los niños tocan durante la actividad?

¿Pelotas, bates, cuerdas para saltar, bicicletas, etc.? Estos objetos no deben compartirse fuera de la familia. Lávense las manos con frecuencia y limpien los artículos después de usarlos si están visiblemente sucios o si un niño está enfermo.

¿Qué pasa si uno de mis hijos dio positivo? ¿Todavía puede jugar con sus hermanos y hermanas?

Si alguien de la familia se siente enfermo o puede tener COVID-19, es mejor aislarlo lo más posible para disminuir el riesgo de contagiar a otros miembros de la familia. Los niños sanos tienden a tener síntomas leves, pero otros pueden estar en riesgo de contraer una enfermedad más grave.



Opciones en casa

- Juegos activos y recursos en línea para poner a los niños en movimiento:

- De 0-1 años menores que no andan: <http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/menoresNoAndan/home.htm>

- De 1-5 años: <http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/menores5Andan/home.htm>

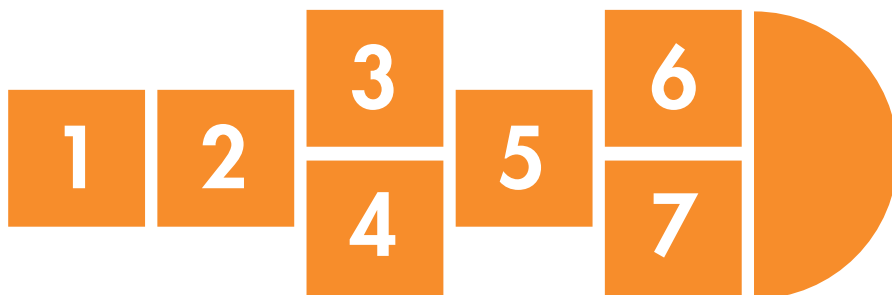
- Juegos en casa para niños pequeños: <https://twitter.com/EscuelasActivas>

- Ejercicios para adolescentes y adultos: <https://twitter.com/hashtagentrenadesdecasaconcafyde>

Asociación Americana del Corazón: "25 maneras para moverte en casa":

https://www2.heart.org/site/DocServer/KHC_25_Ways_to_Get_Moving_at_home_Spanish.pdf

- ¡Haz una fiesta de baile! Deja que los niños sean el DJ y se turnen para mostrar sus mejores movimientos de baile.
- ¡Organiza una búsqueda de colores! Esconde objetos coloridos alrededor de la casa y haz que los niños encuentren los objetos del color que nombres. Pueden correr, saltar, nadar, saltar, gatear o bailar al traerlo.
- Mini baloncesto, carrera de obstáculos, bádminton con platos de papel (usa platos de papel para golpear los globos).
- Artes marciales: karate, judo.
- Pausas activas para interrumpir el tiempo que están sentados: todos se levantan y saltan, marchan o hacen algo chistoso durante unos minutos varias veces al día.



Opciones al aire libre (si es permitido y está disponible)

Los niños que juegan afuera se mueven más, se sienten mejor y pueden usar los cinco sentidos para explorar y crear.

Actualmente, las actividades al aire libre, están prohibidas en España.



Ideas y juegos para el patio trasero:

- Los niños pueden hacer cualquier actividad en el patio con sus hermanos. Coloca una portería de fútbol. Juega a persecución y captura o esquivar la pelota. Intenta saltar la cuerda o saltar con doble cuerda.
- Otros juegos activos:
 - Carrera de obstáculos
 - Jugar al escondite
 - Búsqueda de huevos (Esconde los huevos de plástico u otros juguetes de plástico y haz que los niños los busquen, ¡también se puede hacer adentro!)



Actividades al aire libre en un parque o en el vecindario:

Recuerda mantenerte a 2 metros de distancia de los demás y que todos se laven las manos cuando lleguen a casa.

- Caminar o correr. ¡Hazlo divertido! Hagan un concurso para ver quién puede llegar primero. Jueguen "Yo veo". Canten canciones.
- Realizar una búsqueda del tesoro "sin tocar". Busquen diferentes colores, formas, animales (perros, gatos, ardillas, pájaros, etc.) u otros objetos (una manguera de jardín, estatuas, números, bicicletas).
- Andar en bicicleta, patineta o scooter en el camino para bicicletas, en un estacionamiento vacío de la escuela o la iglesia, o por el vecindario. Los niños pueden aprender sobre la seguridad en la bicicleta mientras exploran.
- Practicar ejercicios (para cualquier deporte) para ayudar a los atletas jóvenes a mantenerse en forma y desarrollar sus habilidades. Eviten los juegos en los que es más fácil romper la regla de los 6 pies de distancia.
- Explorar los senderos en un parque local. La naturaleza puede ayudar a reducir el estrés y estimular el sistema inmunológico.
- Pasear al perro todos los días en familia. ¡El perro también necesita salir de la casa!



Juega en familia. **Hazlo divertido. Sé inteligente y protégete.**