

11 maneras para motivar a su hijo a que se mantenga físicamente activo

¿Sabía que solo 1 de cada 4 niños realiza los 60 minutos de actividad física diaria recomendados?

La participación en toda clase de actividades físicas disminuye dramáticamente a medida que el niño crece y sube de grado escolar. Es importante que la actividad física sea parte de la vida diaria de la familia. Aquí ofrecemos alguna información para ayudarlo a mantener a sus niños sanos y activos.



Los beneficios de la actividad física

Ser físicamente activo significa entrar en movimiento lo suficiente como para respirar con dificultad, sentirse sin aliento, acalorado y sudar. El ejercicio es vital para la salud y el bienestar de los niños. La actividad física ayuda a fortalecer y mantener sanos a los huesos, músculos y articulaciones. Puede ayudar a tener un índice de masa corporal (</Spanish/health-issues/conditions/obesity/Paginas/body-mass-index-formula.aspx>) saludable y reducir el riesgo de la diabetes, la presión arterial alta y los problemas del corazón en el futuro. Puede ayudar a los niños a conciliar el sueño más rápidamente y a dormir (</spanish/healthy-living/sleep/paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx>) bien.

Más allá de los beneficios para el cuerpo, la actividad física también ayuda a mejorar la salud mental y el comportamiento del niño. Incrementa el entusiasmo y el optimismo y fomenta la autoestima, el desempeño escolar, la atención y el comportamiento. También reduce la ansiedad, tensión/estrés y depresión. Puede ayudar a fomentar el trabajo en equipo y las amistades/relaciones con otros cuando son parte de un deporte organizado.

11 maneras de comenzar

Los padres pueden desempeñar un papel importante para ayudar a sus niños a ser físicamente más activos. Aquí algunas sugerencias:

1. **Hable con el médico de su hijo.** El médico de su hijo puede ayudar a su hijo a comprender por qué es importante la actividad física. El médico de su hijo también puede ayudarlos a usted y a su hijo a identificar el mejor deporte (</spanish/healthy-living/sports/paginas/default.aspx>) o actividad para su hijo.
2. **Encuentre una actividad divertida.** Ayude a su hijo a encontrar un deporte que le guste. Cuanto más disfrute de la actividad, será más probable que continúe realizándola. Haga que participe toda la familia. Es una excelente manera de pasar tiempo juntos.
3. **Elija una actividad que sea apropiada desde el punto de vista del desarrollo.** Por ejemplo, un niño de 7 u 8 años de edad tal vez no está preparado para levantar pesas ni para una carrera de 3 millas, pero el fútbol, andar en bicicleta o nadar son todas actividades apropiadas.
4. **Planifique de antemano.** Asegúrese de que su hijo tenga una hora y un lugar convenientes para realizar ejercicio.

5. **Proporcione un entorno seguro.** Asegúrese de que el equipo de su hijo y el lugar elegido para el deporte o la actividad sean seguros. Asegúrese de que la ropa de su hijo sea cómoda y adecuada.
6. **Proporcione juguetes activos.** Los niños pequeños necesitan especialmente tener un fácil acceso a pelotas, cuerdas para saltar y otros juguetes activos.
7. **Sea un modelo a seguir.** Es más probable que los niños que ven habitualmente a sus padres disfrutando del deporte y la actividad física también los disfruten.
8. **Juegue con su hijo.** Ayúdelo a aprender un deporte nuevo u otra actividad física. O simplemente diviértanse juntos saliendo a caminar, dando un paseo o andando en bicicleta.
9. **Establezca límites.** Limite el tiempo de pantalla, incluyendo el tiempo que pasa todos los días mirando TV, videos, la computadora y videojuegos (</spanish/family-life/media/paginas/unhealthy-video-gaming.aspx>). Utilice el tiempo libre para realizar más actividades físicas.
10. **Haga tiempo para el ejercicio.** Algunos niños están tan sobrecargados de actividades con las tareas (</spanish/ages-stages/gradeschool/school/paginas/developing-good-homework-habits.aspx>), las lecciones de música y otras actividades planificadas que no tienen tiempo para realizar ejercicio (</spanish/ages-stages/teen/fitness/paginas/types-of-exercise.aspx>).
11. **No exagere la actividad.** Cuando su hijo esté listo para comenzar, recuerde decirle que escuche a su cuerpo. El ejercicio y la actividad física no deben causar dolor. Si le duele, su hijo debe tomárselo con más calma y probar una actividad menos enérgica. Al igual que con cualquier actividad, es importante no exagerar. Si el ejercicio comienza a interferir con la escuela u otras actividades, hable con el médico de su hijo.

Vida saludable y activa

Durante las visitas de control del niño sano (</Spanish/family-life/health-management/Paginas/well-child-care-a-check-up-for-success.aspx>) (conocidas también como visita de control de la salud), el médico de su hijo le hará preguntas relacionadas con la nutrición, la aptitud física y los hábitos de uso de los medios de comunicación. Recuerde que la salud no tiene que ver con un peso, una figura o un tamaño específicos. Se alienta a todos los niños, independientemente de su peso, figura y tamaño a vivir una vida saludable y activa.

Para llevar una vida saludable y activa, las familias pueden luchar por alcanzar los siguientes objetivos:

- Comiendo por lo menos 5 porciones de frutas y verduras (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/how-to-get-your-child-to-eat-more-fruits-and-veggies.aspx>) por día.
- Creando un plan para el consumo digital/medios (</spanish/family-life/media/paginas/how-to-make-a-family-media-use-plan.aspx>) de la familia en para ayudar a equilibrar las actividades en línea y las fuera de línea.
- Los niños y adolescentes mayores de 6 años necesitan por lo menos 60 minutos diarios de actividad física, así como también ejercicios de fortalecimiento de los músculos y los huesos varios días a la semana. Los niños menores de 6 años necesitan 3 horas de actividad física diaria. Realice 1 hora o más de actividad física de moderada a enérgica todos los días.
- Evitando las bebidas azucaradas. Elija tomar agua o leche para mantenerse hidratados.

Cómo mantener a toda la familia en movimiento

Los estudios de investigación han revelado que los estilos de vida que se aprenden en la infancia tienden a mantenerse en la vida de adulto. Si los deportes y la actividad física son una prioridad para la familia, estos le proporcionarán a los niños y a los padres una base sólida para disfrutar siempre de una vida saludable.

Recuerde

Ir arriba

El ejercicio junto con una dieta equilibrada (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/the-5-food-groups-sample-choices.aspx>) proporciona la base para una vida activa y saludable. Una de las cosas más importantes que pueden hacer los padres es fomentar hábitos saludables en sus hijos en las etapas iniciales de la vida. No es demasiado tarde para comenzar. Pregúntele al médico de su hijo sobre herramientas para tener una vida saludable.

Información adicional

- ¿Sus niños hacen suficiente actividad física? (</Spanish/healthy-living/fitness/StopWatch-Tool/Paginas/default.aspx>)
- Gasto de calorías (energía): Recomendaciones para la actividad física diaria (</Spanish/healthy-living/fitness/paginas/energy-out-daily-physical-activity-recommendations.aspx>)
- Ingestión de calorías (energía): Cantidades de alimentos y bebidas recomendadas para los niños (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/energy-in-recommended-food-drink-amounts-for-children.aspx>)
- Encontrar tiempo para ser activo (</Spanish/healthy-living/fitness/paginas/finding-time-to-be-active.aspx>)
- Cómo pueden los adolescentes mantenerse en forma (</Spanish/ages-stages/teen/fitness/Paginas/how-teens-can-stay-fit.aspx>)

Última actualización 1/26/2021

Fuente Adapted from "Encourage Your Child to Be Physically Active" (American Academy of Pediatrics Copyright © 2020)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Source

11 maneras para motivar a su hijo a que se mantenga físicamente activo. (2021, January 26). American Academy of Pediatrics. Retrieved September 24, 2024, from <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/encouraging-your-child-to-be-physically-active.aspx>