

COMA SALUDABLE · MUÉVASE MÁS · VIVA BIEN



# Sea una Familia Activa

La mejor manera de criar un niño activo es siendo una familia activa. ¡Sea un modelo a seguir estando activo físicamente!



# La actividad física puede hacer una gran diferencia

¡Los niños necesitan más actividad física que los adultos!

## Juego activo...

Le ayuda a los niños a tener un peso saludable.

Disminuye los riesgos de enfermedades, como la diabetes y presión arterial alta.

Ayuda a que crezcan fuertes los huesos, coyunturas y los músculos.

Baja el estrés, la depresión y la ansiedad.

Sube el autoestima y la confianza en sí mismo.

Ofrece alternativas divertidas para comportamientos de riesgos con las drogas y el alcohol.



## Haga que su niño se mueva

Limite la televisión y la pantalla a menos de 2 horas al día.

Asegúrese que su niño juegue activamente dentro o fuera por lo menos 1 hora al día.

Asigne quehaceres del hogar a su niño, como aspirar, sacudir, barrer, recoger hojas de los árboles, patear la nieve y sacar el perro a caminar.

Encuentre clases, equipos o clubs de deportes y actividades que le gusten a su niño.

Encuentre recursos

cerca a usted en:

[health.ri.gov/movemore](http://health.ri.gov/movemore)



INGLÉS SOLAMENTE

## Juegue con su niño

Participe en juegos activos con su niño, tales como tenis, escondidas, simón dice, o corre que te alcanzo. Desafíe a los niños aburridos a inventar juegos.

Ponga música y baile con su niño, eleve cometas o papagayos, vayan de paseo juntos en bicicleta.

Encuentre 30 minutos dos veces a la semana para que toda la familia haga actividad física juntos. Visite el centro de recreación, invente un juego juntos, y agregue actividad física a las fiestas, a las salidas familiares y a las vacaciones.

Únase a otros padres para que tomen turnos y lleven caminando a los niños a la escuela o al bus escolar.



La actividad física reduce los riesgos de enfermedades y ataques al corazón, presión arterial y colesterol alto, diabetes, infartos, obesidad y sobre peso.

## Los adultos también deben estar activos

Para su salud, haga actividades moderadas o vigorosas, o un poco de cada una, de 3 a 4 veces por semana.

Para el mejor beneficio de salud, haga una mezcla de actividades moderadas y vigorosas, y actividades para fortalecer los músculos y los huesos.



### **Moderada: 2 horas y media (150 minutos) cada semana**

La actividad moderada parece un poco difícil. Mientras está realizando una actividad moderada, usted puede tener una conversación, pero no puede cantar.

Esto incluye cosas como baile rápido de salón, caminar rápido, deportes de atrapar y lanzar la bola como el softball.

### **Vigorosa: 1 hora y 15 minutos (75 minutos) cada semana**

La actividad vigorosa parece muy difícil. Su corazón late rápido y usted no puede tener una conversación mientras la practica.

Esto incluye cosas como correr (trotar), jugar al fútbol (soccer), y nadar.



## La actividad física le ayuda a...

Disminuir el riesgo de enfermedades.

Mejorar su fuerza, balance y flexibilidad.

Tener más energía y fortaleza en los músculos.

Controlar su peso y la presión arterial.

Reducir síntomas del estrés, la depresión y la ansiedad.

Dormir mejor.

## Consejos para empezar y ayudarle a continuar

Empiece con actividades suaves o moderadas por periodos cortos de tiempo.

Divida la actividad física para la semana.

Agregue más actividades vigorosas, después de estar moderadamente activo por un tiempo.

Practique actividades físicas con otra persona.

Agregue más actividades físicas a su día:

- Camine por 10 o 15 minutos en su tiempo de descanso.
- Suba las gradas o escaleras en vez de tomar el elevador o las escaleras eléctricas.
- Estacione su auto lejos de la tienda y camine a través del estacionamiento.



Fijese  
**metas**  
y lleve control  
de su progreso.

# Ejemplos de actividades

Para mejores beneficios de salud, los niños y los adolescentes deben hacer por lo menos **una hora** diaria de ejercicio mixto, tanto moderado como vigoroso y más actividades que fortalezcan los músculos y los huesos.

## Moderada

Escalar

Montar bicicleta

Caminar

Trabajar en el jardín

Aspirar y trapear



## Para unos músculos fuertes

Competencia de fuerza con soga

Escalar arboles

Hacer abdominales, lagartijas y sentadillas

## Vigorosa

Jugar, "corre que te alcanzo" (tag)

Saltar la cuerda

Jugar al fútbol

Bailar



## Para unos huesos fuertes

Jugar al tenis

Hacer gimnasia

Jugar al vóleybol

Jugar al básquetbol

Obséquiele regalos que requieren actividad física, como lazos para saltar, aros (hula hoops) y bolas para básquetbol.



## Recursos

Asociación Americana del Cáncer

[www.heart.org](http://www.heart.org)

Mi Plato, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

Departamento de Salud de Rhode Island

[www.health.ri.gov/movemore](http://www.health.ri.gov/movemore)

"Campaña VERB™", Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

[www.cdc.gov/youthcampaign](http://www.cdc.gov/youthcampaign)



Esta publicación fue auspiciada con fondos # NU58DP004837, de Los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Su contenido es solamente responsabilidad del autor y no necesariamente representa la opinión oficial de CDC o del Departamento de Salud y Servicios Humanos.