

Aliente a su hijo a estar físicamente activo



(Encourage Your Child to Be Physically Active)

La juventud de hoy en día es menos activa y tiene más sobrepeso que cualquier generación anterior.

¿Sabía usted?

- Solamente 1 de 3 niños es físicamente activo todos los días.
- Menos del 50 % del tiempo dedicado a la práctica de deportes, juegos y clases de educación física implica moverse lo suficiente como para ser considerado actividad física.
- Los niños y los adolescentes pasan más de 7 horas por día en promedio usando la televisión, computadoras, teléfonos y otros dispositivos electrónicos para entretenerse.
- En los Estados Unidos, aproximadamente 1 de cada 3 niños tiene sobrepeso o es obeso.
- Los adolescentes con sobrepeso tienen un 70 % de probabilidades de convertirse en adultos obesos o con sobrepeso.

Ponga a toda la familia en movimiento

Dado que la participación en todos los tipos de actividad física disminuye drásticamente a medida que el niño crece y avanza en la escuela, es importante que la actividad física sea una parte regular de la vida familiar.

Los estudios han demostrado que es mucho más probable que los estilos de vida que se aprenden de niño se conserven en una persona en su adultez. Si los deportes y las actividades físicas son una prioridad familiar, proporcionarán a los niños y a los padres una base sólida para toda una vida de salud.

Los beneficios de la actividad física

Estar físicamente activo exige moverse lo suficiente para respirar fuerte, quedarse sin aliento, sentir calor y transpirar. Si bien el

Vida sana y activa

Durante las visitas de control, 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, a vivir una vida sana y activa.

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

- Comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras por día.
- Limitar el tiempo frente a una pantalla a 2 horas o menos por día.
- Realizar 1 hora o más de actividad física de moderada a enérgica todos los días.
- Limitar las bebidas endulzadas con azúcar.

ejercicio es fundamental para la salud y el bienestar de los niños, muchos de ellos no valoran ni comprenden totalmente todos los beneficios de salud emocionales y físicos de la actividad física.

Los beneficios de la actividad física incluyen:

Beneficios para el cuerpo

- Desarrolla y mantiene huesos, articulaciones y músculos sanos
- Controla el peso y la grasa corporal
- Mejora la apariencia
- Aumenta la fuerza, la resistencia y la flexibilidad muscular
- Mejora la capacidad para dormirse rápidamente y dormir bien
- Disminuye el riesgo de diabetes, presión arterial alta y enfermedades cardíacas en el futuro
- Desarrolla y mejora las habilidades atléticas

Beneficios mentales

- Aumenta el entusiasmo y el optimismo
- Fomenta el trabajo en equipo y la amistad cuando ese trata de un deporte organizado
- Eleva la autoestima
- Disminuye la ansiedad, la tensión y la depresión
- Mejora el rendimiento y el comportamiento en la escuela

Cómo empezar

Los padres pueden desempeñar una función clave en ayudar a que sus hijos sean más activos físicamente.

Aquí se incluyen 11 maneras de comenzar:

1. **Hable con su pediatra.** 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 sugerir un deporte o una actividad que sea la mejor 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 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. **Dé el ejemplo.** Es más probable que los niños que ven habitualmente a sus padres disfrutando del deporte y la actividad física también ellos lo disfruten.
8. **Juegue con su hijo.** Ayúdelo a aprender un deporte nuevo.
9. **Apague el televisor.** Limite la televisión y el uso de la computadora. American Academy of Pediatrics recomienda no más de 1 a 2 horas de tiempo total frente a una pantalla, incluida la televisión, los videos, las computadoras y los videojuegos, por día. 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, las lecciones de música y otras actividades planificadas que no tienen tiempo para realizar ejercicio.
11. **No exagere.** 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 esto ocurre, 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 peso de su hijo disminuye por debajo de un promedio, nivel aceptable, o si el ejercicio comienza a interferir con la escuela o con otras actividades, hable con el médico de su hijo.

Recursos

American Academy of Pediatrics

www.aap.org and www.HealthyChildren.org

Action for Healthy Kids

www.actionforhealthykids.org

Centers for Disease Control and Prevention "Physical Activity" Information

www.cdc.gov/physicalactivity

We Can! Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition

www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan

Recuerde

El ejercicio junto con una dieta balanceada proporciona la base para una vida activa y saludable. Esto es aún más importante para los niños obesos. 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 una vida actual saludable.

La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

Las personas cuyas fotografías se incluyen en esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas presentados. Todos los personajes representados son ficticios.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

American Academy of Pediatrics es una organización que cuenta con 64.000 pediatras de atención primaria, subespecialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
Sitio web: www.HealthyChildren.org

© 2003 American Academy of Pediatrics, Actualizado en 10/2015.
Todos los derechos reservados.