

¡Active a su familia!

La actividad física lo beneficia instantáneamente, sin importar qué actividad elija. Mover los músculos y hacer latir su corazón más rápidamente puede ayudarlo a reducir el estrés, sentirse más enérgico, lucir mejor, a dormir mejor y tener mayor concentración. Permanecer activos a lo largo del tiempo contribuye a que los miembros de la familia mantengan un peso saludable y los protege de sufrir enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión arterial, derrame cerebral y osteoporosis (huesos débiles). Y eso no es todo. ¡Los niños activos generalmente tienen mejores resultados en la escuela! **Establecer un estilo de vida activo puede ayudar a su familia a que sus vidas sean más largas y más sanas.**



¿Cuánta actividad necesitan los niños?

Los niños necesitan **por lo menos** 1 hora de actividad moderada a vigorosa todos los días. Esta puede dividirse en sesiones de 10 a 15 minutos a lo largo del día. Los niños más grandes (de 12 años en adelante) necesitan más tiempo de **actividades vigorosas** para mantenerse en forma – por lo menos 20 minutos, 3 o más días por semana -- como parte de sus actividades en conjunto.

¿Qué es una actividad moderada?	¿Qué es una actividad vigorosa?		
Los juegos, deportes y actividades recreativas que son iguales en intensidad que caminar rápidamente:	Los juegos, deportes y actividades recreativas que son más intensas que caminar rápidamente...lo hacen sudar:		
jugar a la rayuela	quemados	Juegos que hacen correr	salir a correr
jugar en el patio de caminar	jugar a los bolos	(la roña) saltar la cuerda	jugar al baloncesto
	andar en bicicleta	jugar al fútbol	realizar danza aeróbica

¡Los padres son modelos importantes a seguir!

Los niños con familias activas tienen más probabilidades de permanecer activos cuando son adultos. No necesita ir a un gimnasio para estar activo. Intente estas maneras de disfrutar la actividad física juntos en familia:



- Juegue al juego de la roña en el jardín o al baloncesto después de la escuela.
- Intente programar 1 actividad física juntos los fines de semana.
- Involucre a los niños en las tareas de la casa en vez de que vean televisión.
- Limite el tiempo en que los niños están frente al televisor a menos de 2 horas por día.
- Inscriba a sus hijos en actividades físicas programadas, de 1 a 2 días por semana. Se ofrecen muchos programas gratis después del horario escolar.

Los centros comunitarios locales lo pueden ayudar

Muchos centros comunitarios como el YMCA, clubes para niños y otras instituciones, ofrecen a niños y familias oportunidades divertidas de deporte y recreación.

Para más información:

Visite la página <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/exercise.html>

Proporcionado por el Centro de Investigación Preventiva en Facultad de Salud Pública de Harvard

© 2005, Presidente y Miembros del Harvard College
www.hsph.harvard.edu/prc