

Cómo hacer que la actividad física sea parte de la vida de un niño



Encuentra formas de sumar la actividad física al día a día de tu niño usando la actividad de [Muévete a tu manera](#).

¿Qué puedo hacer para que mi niño se ponga y se mantenga activo?

Como padres, podemos ayudar a nuestros niños a desarrollar actitudes y comportamientos favorables hacia la actividad física. Motiva a tu hijo a estar físicamente activo por 60 minutos o más cada día, con actividades que vayan desde juegos activos informales, hasta deportes organizados. Aquí te mostramos algunas formas en que puedes hacerlo:

- Comienza temprano. A los niños pequeños les encanta jugar y estar activos. Motivarlos mucho a jugar—de manera segura y no estructurada— puede ayudarles a crear bases sólidas para un estilo de vida activo.
- Dáles un buen ejemplo viviendo tu mismo un estilo de vida activo.
- Haz que la actividad física sea parte de la rutina familiar diaria vayan en caminatas familiares o jueguen juegos activos juntos.
- Dale a tus niños los equipos apropiados para motivarlos a hacer actividad física.
- Llévalos a lugares en los que puedan estar activos, como parques, campos de béisbol o canchas de baloncesto.

- Mantén una actitud positiva hacia las actividades físicas en las que participe tu niño y motívalo a estar interesado en otras actividades nuevas.
- Haz que la actividad física sea divertida. Esto puede incluir cualquier cosa que le guste hacer a tu niño, ya sean actividades estructuradas o espontáneas. Estas actividades pueden incluir desde deportes de equipo o individuales, hasta actividades recreacionales como caminar, correr, patinar, montar bicicleta, nadar, ir al parque o jugar de manera libre.
- En vez de mirar la televisión después de cenar, motiva a tus niños a que encuentren por sí mismos actividades divertidas que hacer con amigos o familiares, como caminar, jugar a perseguir o montar bicicleta.
- ¡La seguridad es importante! Siempre protege a tus niños asegurándote de que usen cascos, muñequeras o rodilleras para hacer actividades como montar bicicleta, scooters, patinetas o, patines, escalar paredes, o cualquier otra actividad que presente un alto riesgo de lesión. Asegúrate también de que estas actividades sean apropiadas para la edad de los niños.

Encuentra aquí [más ideas](#) para ayudar a tu niños a alcanzar los 60 minutos recomendados de actividad física diaria.

¿Cómo puede mi niño en edad escolar o adolescente alcanzar los niveles recomendados de actividad física?



Muchas actividades físicas pueden clasificarse de [diferentes formas](#). ¡Esto hace posible que tu niño haga dos o quizás tres tipos distintos de actividad física en un día! Por ejemplo si tu hija está en un equipo de baloncesto y practica con sus compañeras todos los días, no solo estará haciendo una actividad aeróbica intensa, sino también fortaleciendo sus músculos. O, si tu hija toma lecciones de gimnasia, ¡no solo estará haciendo una actividad aeróbica intensa, pero ¡también fortaleciendo sus músculos y huesos! Es fácil incorporar cada tipo de actividad en

la rutina de tu niño. Solo requiere que conozca las Recomendaciones y que encuentre aquellas actividades que tu niño disfrute hacer.

¿Qué sucede si mi hijo tiene una discapacidad?

La actividad física es importante para todos los niños. Lo mejor es que hables con un doctor antes de que tu niño comience con alguna rutina de actividad física. Trata de consultar a un profesional que tenga experiencia con la actividad física y las discapacidades. Éste podrá hablarte más acerca de la cantidad y tipos de actividad física que son apropiadas para las habilidades de tu niño.

Esta página fue revisada el: el 9 de diciembre del 2020

Fuente del contenido: [Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion](#)