

El ejercicio y los niños

¿Hacen suficiente ejercicio los niños y los adolescentes?

Estudios recientes muestran que sólo una tercera parte de los niños en América tiene suficiente actividad física diaria. Muchos culpan a las pantallas frente a las que pasan más tiempo, una vida ajetreada y a cambios como mayor tráfico y menos espacios abiertos donde jugar.

También sabemos que en los Estados Unidos casi uno en tres niños tiene sobrepeso y que con cada año de crecimiento menos es la actividad.

¿Qué cantidad de ejercicio necesita hacer mi niño?

Los niños de edad preescolar necesitan pasar mucho tiempo en juegos activos. A esta edad se recomienda al menos 3 horas (180 minutos) diarias jugando. Su pequeño debe jugar unos 15 minutos cada hora del día.

Los niños de edad escolar y los adolescentes necesitan tener actividad física al menos 60 minutos al día y pasarse de la hora no les hace mal. Los 60 minutos no tienen que ser continuos, o sea que la actividad puede dividirse en segmentos de 10 o 15 minutos y es buena idea que sean actividades variadas. Ayude a su niño a escoger actividades aeróbicas y de otros tipos para fortalecer músculos y huesos de acuerdo a su edad y su desarrollo.

A continuación encontrará ejemplos de tres tipos de ejercicio:

- **Ejercicios aeróbicos:** Correr, andar en bicicleta, senderismo, jugar a “tú la traes”, saltar la cuerda, las artes marciales, jugar baloncesto, al tenis, nadar, andar en patineta, bailar y “sweeping” (barrer frenéticamente



el hielo para que se deslice mejor la bola de piedra en el deporte “curling”).

- **Ejercicios de fortalecimiento muscular:** Flexión de brazos (lagartijas), abdominales (sentadillas), trepar cuerdas, colgarse y mecarse en las barras paralelas, juegos de tira y afloja, escalar rocas, levantamiento de pesas y ejercicios de resistencia.
- **Ejercicios para fortalecer los huesos:** Saltar a la pata coja (saltar en un pie), brincar de un pie al otro, saltar, correr, además de deportes como baloncesto, tenis y voleibol.

¿Qué beneficios nos trae la actividad?

- Aumenta la confianza en sí mismo.
- Aumenta la fortaleza física y la coordinación.
- Los niños activos duermen mejor, están más alerta de día y rinden mejor en la escuela.
- Se controla el peso y hay menos riesgo de desarrollar diabetes, problemas cardíacos y otros problemas de salud.
- Niños y adolescentes en buen estado físico tienden a ser así de adultos.

¿Cómo puedo hacer que mi niño haga más ejercicio?

Cambie su rutina diaria e introduzca el ejercicio para toda la familia. Recuerde que usted es un modelo para sus niños y harán lo que usted hace. Pruebe las siguientes ideas:

- Camine con su hijo a la escuela. Si queda muy lejos, maneje hasta que queden unos 15 minutos de distancia a pie, estacione el auto y camine el resto del trayecto. Aproveche la ocasión para conversar con su hijo.
- Después de la cena, en lugar de prender la televisión o sentarse a la computadora, jueguen a atrapar la pelota o salgan a caminar juntos. Los estudios demuestran que mientras más tiempo pasan los niños frente a la pantalla menos activos son.
- Establezca una carrera de obstáculos en su jardín o parque cercano.
- Haga una competencia a ver quién junta más hojas secas con el rastrillo.
- Haga que todos contribuyan al aseo del hogar, a mantener el jardín y a lavar el auto.
- Dediquen una noche por semana a juegos en familia. Los niños y los padres pueden turnarse y elegir actividades en las que todos puedan participar. Algunas de estas podrían ser: nadar, andar en bicicleta, bailar o jugar a “tú la traes” en el jardín.
- Planifiquen excursiones que incluyan caminar, como visitar el zoológico.
- Cuando haga un obsequio algo, elija algo que invite a la actividad, como un Frisbee o una bicicleta con su casco.
- ¡Saque de la biblioteca libros, grabaciones o videos acerca del ejercicio y obtenga más ideas!

Consejos para tener éxito

- Concéntrese en la diversión y no en la habilidad.
- Use siempre la ropa y el equipo adecuado para el confort y su seguridad.
- Beba mucha agua antes, durante y después de la actividad física. No es necesario tomar bebidas deportivas, agua pura es lo mejor.
- Incluya ejercicios de calentamiento y enfriamiento como parte del ejercicio.
- Incluya a los niños en la planificación.
- Mantenga un registro de las actividades físicas que hacen los niños más grandes para saber si cumplen con los 60 minutos diarios. Incluya el tiempo que su niño pasa en educación física y en receso.
- Si tiene un niño con necesidades especiales, inclúyalo también en las actividades. Puede que él necesite más tiempo y ayuda.
- Si su niño tiene sobrepeso, sea paciente y ofrézcale su apoyo. Consulte con el proveedor de atención médica para que ayude a usted y a su niño a iniciar un programa para ponerse en forma.
- Aumente la actividad física poco a poco: subir escaleras y hacer mandados a pie o en bicicleta.

Para más información

- Hable con el proveedor de atención médica de su niño o visite nuestras páginas acerca de la nutrición y el buen estado físico en www.seattlechildrens.org/safety-wellness/nutrition-fitness.

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5205 o 206-987-2280 TTY.

Este volante ha sido revisado por personal clínico del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1995, 1999, 2002-2005, 2007-2009, 2014 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

1/14
CE385S