



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

Para obtener más información, llame
al (888) CHS-4KIDS (888-247-4543).
Si está interesado en obtener más
información sobre nuestros programas
y servicios, visite www.chs-ca.org



Sede Central Corporativa

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2025 Children's Home Society of California

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

EJERCICIO

DISFRUTAR DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO



Realizar suficiente ejercicio diariamente es uno de los factores clave para el bienestar físico, mental y emocional de un niño. Desafortunadamente, los niños se están volviendo menos activos a medida que pasan más tiempo frente a pantallas, como computadoras, teléfonos móviles y tabletas. Sin embargo, al tomar decisiones informadas, puede garantizar que su familia desarrolle hábitos de vida saludables y activos.



Los beneficios de estar activo duran toda la vida, desde desarrollar huesos fuertes y mejorar la fuerza y resistencia muscular hasta mantener un peso saludable para reducir los riesgos para la salud y mejorar la salud del cerebro. Además, ayuda a reducir el estrés y aumenta la confianza en sí mismo y la autoestima del niño. El objetivo es mantener la condición física a través de diversas actividades que se conviertan en una parte natural, divertida y rutinaria de la vida de un niño. Los padres pueden ayudar enseñando la importancia del ejercicio, siendo modelos a seguir a través de su propio estilo de vida activo y brindando variadas oportunidades de ejercicio.



Apoye a su escuela y comunidad local para brindar más educación física, parques y centros de recreación para niños.

★ PAUTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA ★

Se recomienda que los niños de más de 2 años realicen, por lo menos, 60 minutos de actividad moderada todos los días y 30 minutos de actividad física intensa entre tres y cuatro veces por semana. Concéntrese en actividades que desarrollen fuerza, resistencia y flexibilidad. Las siguientes pautas ofrecen ideas para niños con un desarrollo típico y pueden necesitar ajustes según las capacidades actuales del niño.

EDAD DEL NIÑO	HABILIDADES DE DESARROLLO	ACTIVIDADES RECOMENDADAS
2-3 años	Muy interesado en explorar su mundo a través del juego activo	Juego no estructurado, como correr, trepar, columpiarse y jugar en un arenero
4-5 años	Volverse más coordinado y poder participar en algunos juegos organizados	Jugar con pelotas y aros, andar en bicicleta con rueditas, bailar, correr y trepar
6-12 años	Puede aprender nuevas habilidades rápidamente para deportes individuales y en equipo	Deportes organizados y competitivos, como el fútbol, o actividades no competitivas, como bailar, saltar la cuerda, jugar a la rayuela o hacer yoga

★ REDUCIR LA INACTIVIDAD ★

Las investigaciones han demostrado que los dispositivos digitales pueden afectar la salud física y mental.

★ DEMASIADO TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA PUEDE SER DAÑINO

- Los niños pueden estar inactivos durante horas, lo que puede provocar aumento de peso, problemas crónicos de cuello y espalda y dificultad para dormir
- Sin filtros parentales correctamente establecidos, algunos programas o contenidos podrían no ser adecuados para niños
- Reduce el tiempo dedicado al juego creativo e imaginativo
- Los niños pueden verse influenciados por anuncios que promueven juguetes inapropiados o elecciones de alimentos poco saludables

★ CÓMO LIMITAR EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

- Establecer límites claros y consistentes sobre el uso del tiempo frente a la pantalla
- Crear zonas sin pantallas, por ejemplo, durante las comidas y en los dormitorios
- Utilice pantallas con su hijo para que pueda supervisar el contenido y evite dejar que su hijo use la tecnología solo

★ **ACTIVIDADES FAMILIARES DIVERTIDAS Y GRATUITAS**

Mantenerse en forma no tiene por qué costar mucho dinero. Para ayudar a su hijo a desarrollar un estilo de vida saludable, planifique actividades físicas durante el tiempo en familia. Algunas ideas incluyen:

- Jugar a lanzar y atrapar una pelota o un disco volador
- Bailar con la música
- Jugar a "las traes" o al escondite
- Unirse a un grupo recreativo comunitario local que ofrece clases, ligas deportivas y actividades
- Hacer caminatas por la naturaleza
- Jugar en parques y áreas de juego locales
- Visitar una playa, un lago o un río
- Hacer tareas juntos, como rastrillar hojas, pasar la aspiradora o barrer los pisos
- Montar en bicicleta
- Salir a caminar por el barrio

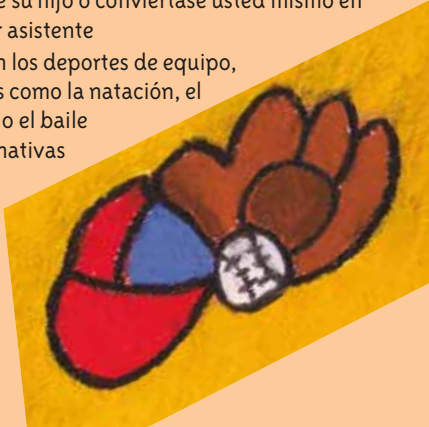
Una buena nutrición y ejercicio diario son una combinación perfecta.



★ **DEPORTES**

Practicar deportes es una excelente manera de mantenerse activo y enseñar muchos valores importantes. Invite pero no obligue a su hijo a participar en deportes. Descubra qué le interesa y bríndele apoyo

- Tenga en cuenta el tamaño, los intereses y las habilidades de su hijo
- Exponga a su hijo a una variedad de nuevas actividades y experiencias
- Seguir las reglas, comprender el trabajo en equipo y afrontar las derrotas puede ser muy difícil para los niños más pequeños; reflexione sobre si su hijo está preparado para tal compromiso
- Asegúrese de que el pediatra de su hijo le haga un examen físico completo antes de comenzar cualquier deporte
- Mantenga metas realistas para usted y su hijo
- Intente asistir a los partidos o encuentros de su hijo para demostrarle su apoyo
- Conozca al entrenador de su hijo o conviértase usted mismo en entrenador o entrenador asistente
- Si a su hijo no le interesan los deportes de equipo, los deportes individuales como la natación, el tenis, las artes marciales o el baile pueden ser buenas alternativas



★ **SEGURIDAD**

- Estírese antes y después de hacer ejercicio para ayudar a prevenir distensiones musculares
- Utilice siempre el equipo adecuado para cada actividad; por ejemplo, cascos, coderas, rodilleras, gafas protectoras y acolchado protector
- Siga la regla de hablar/cantar: Si los niños respiran con demasiada dificultad para poder cantar, pero aún pueden hablar, probablemente estén haciendo ejercicio con el nivel de intensidad adecuado
- Enséñele a su hijo a dejar de hacer ejercicio si siente dolor o náuseas, se desmaya o se mareta, o tiene dificultad para respirar
- Use equipo protector solar cuando juegue al aire libre, como sombrero, gafas de sol y protector solar
- Supervise constantemente a su hijo durante cualquier actividad acuática. Los niños pueden ahogarse en tan solo 4 cm (1½ pulgadas) de agua

★ **OBESIDAD**

Aproximadamente 1 de cada 5 niños y adolescentes estadounidenses son obesos (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU., 2024). La obesidad se define como tener un índice género masa corporal (IMC) igual o superior al percentil 95 para la edad y el género. Consulte con su pediatra si tiene preguntas o inquietudes sobre cómo ayudar a su hijo a mantener un peso corporal saludable.

CAUSAS DE LA OBESIDAD CÓMO PUEDE AYUDAR A SU HIJO

Falta de actividad física; comer más calorías de las que se utilizan

Cree muchas oportunidades divertidas para que su hijo corra y juegue activamente. Luego de las comidas, ofrezca frutas en lugar de postres con azúcar

Comer alimentos procesados con alto contenido calórico

Prepare comidas frescas y bien equilibradas. Evite los refrescos y los alimentos con alto contenido calórico como dulces, galletas y patatas fritas y tenga a mano refrigerios saludables

No dormir lo suficiente. Las investigaciones han demostrado que existe una relación entre la falta de sueño y un índice de masa corporal (IMC) elevado. Dormir menos de 7 horas por noche regularmente puede afectar la hormona que controla los impulsos de hambre

Cree una rutina para la hora de acostarse de su hijo que ayude a promover una buena noche de sueño, como un baño, cepillarse los dientes y leer un libro juntos en la cama

Padres que muestran malos hábitos alimenticios y no hacen ejercicio

Establezca los mismos hábitos alimentarios y de ejercicio para todos los miembros de la familia. Los niños copiarán lo que usted haga

SI DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

LIBROS PARA NIÑOS

ABC YOGA

Christiane Engel

¡OH, LAS COSAS QUE PUEDES HACER QUE SON BUENAS PARA TI!

TODO SOBRE MANTENERSE

SALUDABLE

Tish Rabe

EL LIBRO OCUPADO

Lizzy Rockwell

SITIOS WEB

NIÑOS SANOS

www.healthychildren.org

SALUD INFANTIL

www.kidshealth.org

ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA

www.aap.org