



ACTIVIDAD FÍSICA, ¿CÓMO INCLUIRLA EN EL DÍA DE LOS PEQUEÑOS?

Si bien es importante que los padres presten atención a las actividades escolares de los pequeños, también es esencial que no olviden la actividad física y sus beneficios, especialmente ahora que no pueden salir y enfrentan el riesgo de caer en el sedentarismo.

Una de las mejores maneras de fomentar la actividad física en los niños es limitar la cantidad de tiempo que dedican a actividades sedentarias, sobre todo a ver la televisión. La *Academia Americana de Pediatría (AAP)* le da a los padres las siguientes recomendaciones.

- Pon límites al tiempo que pasan tus hijos utilizando distintos medios, incluyendo la televisión, las redes sociales y los videojuegos.
- Limita el tiempo que pasan tus hijos delante de pantallas a 1 hora o menos al día.
- Disuade a tus hijos menores de 18 meses de utilizar cualquier tipo de pantalla.
- Guarda los televisores, las computadoras y los videojuegos fuera de las habitaciones de tus hijos.
- Apaga las pantallas durante las horas de las comidas.

¿Cuánto ejercicio es suficiente?

Los padres deben asegurarse de que sus hijos hagan suficiente ejercicio. Los niños y los adolescentes deben hacer 60 minutos o más de ejercicio de moderado a vigoroso cada día; mientras que los niños de entre 1 y 5 años de edad deben jugar de manera activa varias veces por día.

Los niños de entre 1 y 3 años de edad deben jugar de manera activa 60 minutos por día; y los de entre 3 y 5 años, 120 minutos al día. Este tiempo debe incluir actividades planeadas guiadas por un adulto y juegos no estructurados.

¿Cómo educar a los niños para que estén en forma?

- Ayuda a tu hijo a participar en actividades que sean adecuadas para su edad.
- Establece un horario regular para la actividad física.
- Incorpora la actividad en sus rutinas cotidianas.
- Adopta un estilo de vida saludable y sé un ejemplo positivo para el resto de tu familia.

Vía: ClickISalud