



5 RAZONES POR LAS QUE DEBES PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE TUS NIÑOS DURANTE LA CUARENTENA

Promover la actividad física regular durante la cuarentena, ya sea con rutinas de ejercicio o a través del juego, brinda una serie de beneficios para los niños, así lo señala la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA).

Por ello, aquí te dejamos una **lista de razones**, cortesía de la AHA, de **por qué la actividad física ayuda específicamente a los niños**, y más durante estos tiempos de encierro por la COVID-19:

1. Ayuda a mejorar **los patrones de sueño de un niño**.
2. Ayuda a **mejorar el estado de ánimo y la energía** de tu hijo.
3. Ayuda al niño a **relajarse del estrés** del día.
4. Ayuda a **mejorar su concentración** al hacer la tarea.
5. Si tienen hermanas o hermanos, sin importar la diferencia de edad, jugar o hacer ejercicio juntos es una excelente forma de **fortalecer sus lazos**.

RECUERDA: Si eres mamá o papá de niños pequeños, procura seguir la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que establece que **los niños menores deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para ser considerados físicamente activos.**

Asimismo, no olvides que la inactividad física puede repercutir en la salud de tus niños. Según los expertos, **los niveles de glucosa en sangre y la grasa corporal son proporcionales al tiempo de sedentarismo.**

Vía: Health Day News