



El Bien Estar: Adolescentes de 13 a 18 años de edad

En la adolescencia, hasta los niños que tienen bastante energía pierden el interés en mantenerse activos. Otras cosas se hacen más importantes, como la escuela, estudiar, y el trabajo de medio tiempo. Aun los niños que han disfrutado de la actividad física de una edad menor y que se mantendrán activos toda su vida necesitan un poco de ánimo.

Beneficios Inmediatos

- Mantener un peso saludable
- Sentirse con más energía
- Aumenta el autoestima
- Promueve oportunidades para interacciones sociales
- Ocasiones para divertirse
- La prevención de enfermedades (cardíacas, la diabetes, y otros problemas médicos)

Salud Física en los años adolescentes

- Se recomienda por lo menos un hora de actividad física todos los días de la semana.
- Los adolescentes logran beneficios saludables por casi cualquier actividad en que disfrutan patinar, la yoga, nadar o bailar
- Hacer pesas, siempre bajo la supervisión de un adulto calificado aumenta la resistencia y ayuda a prevenir danos deportivos.
- Incluya actividad física en rutinas diarias, caminar a la escuela, los quehaceres, ser consejeros de campamentos, cuidado de niños, o asistente de entrenador.

Como Motivar a los adolescentes para mantenerse activos

- Hay más presión académica y social con más cambios emocionales y físicos
- Los padres deben de darles opciones a los adolescentes sobre como ellos quieren participan en la actividad física.
- Algunos adolescentes se sienten confortables haciendo ejercicios en casa
- Adolescentes deben de limitar las actividades sedentarias. Por ejemplo, ver televisión, el uso de la computadora, el teléfono, y la tableta

Cuando de hablar con el medico

- Los adolescentes con condiciones crónicas o deshabilitados no deben ser excluidos de actividades físicas. En vez, se pueden hacer modificaciones a la actividad, pero siempre hable con el medico
- Hable con el medico si su adolescente se queja de dolor durante participa en deportes o ejercicio

Salud Física Para Todos

- Ayude a su adolescente comprometerse al bien estar participando en el ejercicio diariamente
- Actividades con los adolescentes incluyen han dar el bicicleta, el tenis, la natación, y el futbol Americano
- Su participación en la actividad física es buena para ambos en lograr metas y mantenerse cerca de su adolescente