



El Bien Estar: Adolescentes 6 a 12 años de edad

Niños de edad escolar deben de tener una oportunidad de participar en una variedad de actividades, deportes y juegos que coinciden con sus intereses, niveles de habilidad, edad y personalidades. Tome el tiempo para hablar sobre estas opciones, usted vera que la mayoría de niños están en acuerdo de participar en las actividades físicas que sean divertidas.

Guías sobre la actividad física: Recomendaciones Diarias

- Una hora o más de actividad moderada o vigorosa todos los días o por lo menos casi todos los días
- Participar en varias actividades 15 minutos cada día
- Evitar 2 horas o más de periodos de inactividad con la excepción de dormir

Estar en la casa: Maneras de mantener sus niños activos en casa

- Incluya las actividad física en las rutinas diarias: los quehaceres, caminar después de la cena
- Haga tiempo para jugar al aire libre: montar la bicicleta o jugar afuera
- Use juegos y equipo deportivo: pelotas, cuerdas para saltar y Hula-Hoops
- Sea una familia activa: esto hará que los padres y sus niños se mantengan activos y refuerza el comportamiento saludable
- Limite actividades sedentarias: mirar la televisión, estar en la internet, participar en videojuegos o usar aplicaciones de juegos
- Tome ventaja de parques locales, parques infantiles y campos atléticos

Como mantenerlos en bien estar

- Actividades físicas les enseñan a hacer metas, trabajar en grupos, sobrepasar desafíos y el valor del entrenamiento
- Tome en cuenta la edad del niño y su estado de desarrollo:
 - Para los niños entre 6 y 8 años de edad los mejores deportes incluyen saltar, patear, atrapar, tirar y la participación en deportes no competitivos
 - Para los niños entre 9 y 12 años de edad los mejores deportes incluyen los que les ayuda a mejorar y aumentar las habilidades de coordinación.
- Acuérdesse que está bien si el niño no demuestra interés en deportes tradicionales pero puede animarlo con otras opciones

Evitar problemas

- Es importante usar equipo de protección adecuado, porque los niños que participan en deportes pueden estar en riesgo para heridas
- Niños que disfrutan los deportes y el ejercicio se mantienen activos a lo largo de sus vidas
- Estar en bien forma tiene beneficios que incluyen prevenir la obesidad, mejorar el auto estima, y disminuye el riesgo de tener alta presión arterial, diabetes y enfermedades cardiacas.