

# Promover el ejercicio



El ejercicio es una manera excelente de que los niños manejen el estrés y alivien los sentimientos de ansiedad y depresión. Mantenerse físicamente activo con sus niños es todavía mejor. Es saludable para su cerebro y su cuerpo y puede ser divertido para todos.

El ejercicio es también una buena manera de combatir los efectos del estrés tóxico. Puede reducir el riesgo de obesidad y de otras dificultades de salud, como la diabetes y la enfermedad cardiovascular. La actividad física diaria para los niños contribuye a mejorar el comportamiento y la concentración, estimular el sistema inmunitario y reducir las hormonas del estrés, aspectos que podrían mostrar las repercusiones de las experiencias infantiles adversas.

## A continuación, figuran algunos consejos para aumentar el nivel de actividad física de su familia:

- **Apague las pantallas y dispositivos con pantalla táctil.** Aliente la actividad física dentro de la casa o al aire libre. Haga que las actividades físicas, como una caminata o la natación, se conviertan en parte de la vida familiar. Limite a una hora diaria el tiempo que los niños pasan frente a una pantalla, ya sea de teléfonos, televisores u otros dispositivos. Para los niños menores de 18 meses, es aconsejable que no pasen mucho tiempo frente a una pantalla a menos que sea para videollamadas con miembros de la familia, como los abuelos, y con los amigos. Los niños de 18 a 24 meses no deberían ver las pantallas solos.
- **Haga planes para los juegos.** Asegúrese de que su hijo tiene una hora y un lugar para jugar. Si el ejercicio no se considera como una prioridad no se hará. Póngalo en su calendario y planifique salidas con la familia que incluyan actividad física. Jugar juntos promoverá la buena salud de la familia, además de ser una gran oportunidad de fortalecer los vínculos.
- **Tenga a mano juguetes que exijan actividad física.** Por ejemplo, pelotas y hula-hulas. Consiga bicicletas, triciclos y otros juguetes de segunda mano que tengan ruedas. Si estos juguetes están cerca, será más fácil que usted y su hijo encuentren tiempo para las actividades físicas. Pídale al especialista de HealthySteps una lista de los parques cercanos en su comunidad y de otros recursos que apoyen los juegos activos.

### FUENTES DE INFORMACIÓN

American Academy of Pediatrics. (2014). *Energy in energy out: Finding the right balance for your children*. Consultado en: <https://shop.aap.org/energy-in-energy-out-brochure>

American Academy of Pediatrics. (2016). *Nuestra posición con respecto al tiempo para estar frente a una pantalla*. Consultado en: <https://healthychildren.org/spanish/family-life/media/paginas/where-we-stand-tv-viewing-time.aspx>

Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). *Chapter 3: Active children and adolescents*. Consultado en: <https://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx>

