

# ACTIVIDAD FÍSICA

## El ejercicio regular puede:



Prevenir enfermedades



Fortalecer los huesos



Mantenga el corazón y los pulmones sanos



Fortalecer los músculos



Mejorar la atención y el enfoque.



Mejorar el estado de ánimo

El ejercicio ayuda a los niños a lidiar con el estrés y aliviar los sentimientos de ansiedad y depresión. También puede reducir el riesgo de problemas de salud. Aquí hay algunas cosas que puede intentar para ayudar a su hijo a desarrollar buenos hábitos de ejercicio:

### Limite el tiempo de pantalla.

En lugar de usar dispositivos de pantalla, anime a los niños a jugar adentro o afuera.

- Se debe desatentar el uso de pantallas a los niños menores de 18 meses.
- Los niños de 18 a 24 meses no deben usar las pantallas solos.
- Los niños de 2-3 años solo deben usar las pantallas hasta 1 hora al día.



### Proporcionar juguetes activos.

Dele a los niños pelotas, hula-hoops, bicicletas, triciclos o cualquier otra cosa con la que disfruten jugar.

### Hacer actividades físicas en familia.

Planifique actividades familiares para hacer el ejercicio una prioridad. Es más probable que sus hijos sean activos si lo ven a usted haciéndolo y divirtiéndose con ellos. ¡Jugar juntos también es una gran oportunidad para crear vínculos!

# ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio regular puede:



Prevenir enfermedades



Fortalecer los huesos



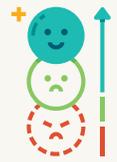
Mantenga el corazón y los pulmones sanos



Fortalecer los músculos



Mejorar la atención y el enfoque.



Mejorar el estado de ánimo

El ejercicio hace que su cuerpo y su mente se sientan mejor. Puede mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a lidiar con los sentimientos de tristeza. ¡Hacer deporte también es una excelente manera de conocer nuevos amigos! ¿Qué ejercicios te gusta hacer? Hay muchos ejercicios diferentes para elegir. ¡Anota algunas actividades que quieras hacer y asegúrate de mover su cuerpo todos los días!

¡Aquí hay algunas maneras en las que puedes mover tu cuerpo!



Correr



Béisbol



Natación



Saltar la cuerda



Tenis



Yoga



Baloncesto



Artes marciales



Ciclismo



Fútbol



Bailando

# ACTIVIDAD FÍSICA

## El ejercicio regular puede:



Mejora tu memoria y atención



Reducir los efectos nocivos del estrés



Mejora tu salud cardíaca y pulmonar



Te ayuda a regular el peso corporal



Fortalece tus músculos



Refuerza tu sistema inmunológico



Fortalece tus huesos

El ejercicio no solo es bueno para su salud física, ¡el ejercicio es una excelente manera de controlar el estrés! Puede mejorar su estado de ánimo y ayudar a aliviar los sentimientos de ansiedad y depresión. Participar en deportes de equipo también puede ayudarlo a formar relaciones saludables y de apoyo.

Los niños y adolescentes deben hacer al menos 60 minutos de ejercicio todos los días. Tener un equilibrio de ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo lo mantendrá saludable a medida que su cuerpo continúa desarrollándose.

## CREAR UN PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Comenzar una nueva rutina de ejercicios y seguirla puede ser un desafío, especialmente con una agenda apretada. Afortunadamente, hay muchas cosas que puede hacer para facilitar este proceso.

### **Pensando en lo que te motiva**

Hay muchos beneficios al hacer ejercicio. Tal vez desea unirse a un deporte de equipo para conocer nuevos amigos, comenzar a caminar para ayudar a controlar el estrés o ir al gimnasio para sentirse más fuerte.

### **Hacer actividades agradables**

Cualquier movimiento es bueno para usted. Hacer actividades que le parezcan divertidas hará que el ejercicio sea algo que anhele.

### **Comenzando pequeño**

Para evitar sentirse abrumado, comience poco a poco. Luego, construya lentamente desde allí. Por ejemplo, puede comenzar haciendo ejercicio durante 15 minutos cada dos días, luego agregue 5 minutos a su rutina cada semana.

# ACTIVIDAD FÍSICA



Después de hacer ejercicio, los niveles de hormonas del estrés en el cuerpo se reducen, lo que puede hacer que se sienta más a gusto.



Participar en deportes de equipo o simplemente hacer ejercicio con otros promueve relaciones saludables y de apoyo.



El cuerpo libera endorfinas cuando hace ejercicio, lo que contribuye a los sentimientos de alegría, placer y relajación.

El ejercicio es beneficioso tanto para la salud física como mental. Los adolescentes deben hacer al menos 60 minutos de ejercicio de moderado a vigoroso todos los días. Piense en algunas metas personales de ejercicio y haga un plan de acción para lograr estas metas. Tener un equilibrio de ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo lo mantendrá saludable a medida que su cuerpo continúa desarrollándose.

## CREAR UN PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Comenzar una nueva rutina de ejercicios y seguirla puede ser un desafío, especialmente con una agenda apretada. Afortunadamente, hay muchas cosas que puede hacer para facilitar este proceso.

### Pensando en lo que te motiva

Hay muchos beneficios al hacer ejercicio. Tal vez desee unirse a un deporte de equipo para conocer nuevos amigos, comenzar a caminar para ayudar a controlar el estrés o ir al gimnasio para sentirse más fuerte.

### Hacer actividades agradables

Cualquier movimiento es bueno para usted. Hacer actividades que le parezcan divertidas hará que el ejercicio sea algo que anhele.

### Comenzando pequeño

Para evitar sentirse abrumado, comience poco a poco. Luego, construya lentamente desde allí. Por ejemplo, puede comenzar haciendo ejercicio durante 15 minutos cada dos días, luego agregue 5 minutos a su rutina cada semana.

# EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO

El ejercicio regular puede:



Reduce los efectos nocivos del estrés y alivia los sentimientos de ansiedad y depresión



Reducir el riesgo de complicaciones en el embarazo



Mantenga su cuerpo saludable para apoyarla a usted y a su bebé



Alivia los dolores y molestias comunes del embarazo



Ayudar a tener un peso saludable durante el embarazo



Ayudarle a conciliar el sueño más fácilmente y mejorar su calidad de sueño

Aunque la actividad física es saludable para la mayoría de las mujeres embarazadas, es importante hablar con su proveedor sobre qué actividades son seguras para usted. Es posible que deba modificar algunas actividades a medida que avance su embarazo y su barriga crezca.

## Ejercicios seguros durante su embarazo:



- Caminando
- Entrenamientos de natación y agua
- Andar en bicicleta estacionaria
- Yoga modificado y pilates modificado
- Ejercicios de fortalecimiento muscular

## Ejercicios que debería evitar durante el embarazo:

- Deportes de contacto
- Actividades con movimientos hinchables
- Actividades realizadas a gran altura
- Actividades realizadas en el calor
- Paracaidismo y buceo

## CONTROL DE PESO

El peso saludable y el tamaño corporal de todos se ven diferentes. Junto con el ejercicio, hay muchas maneras excelentes de mantener su cuerpo saludable durante el embarazo.

### Cumplir con sus objetivos de aumento de peso

Hable con su proveedor acerca de los objetivos de aumento de peso saludable para su embarazo. Tener un ritmo constante de aumento de peso es importante para la salud tanto de usted como de su bebé.

### Tener una dieta nutritiva

Coma más alimentos nutritivos y menos alimentos procesados. Trate de incorporar más alimentos ricos en fibra en su dieta para ayudar a regular su metabolismo.

### Amamantamiento

La lactancia materna ayuda a que su metabolismo posparto se "restablezca" y es una gran fuente de nutrición para su bebé.