

¿Cuanta Actividad Física Necesita Su Niño Joven?

Niños Pequeños y Preescolares

La *National Association for Sport and Physical Education (NASPE siglas en Ingles)* (La Asociación Nacional para Deporte y Educación Física) recomienda que niños pequeños acumulen por lo menos 30 minutos cada día de actividad física con estructura; los preescolares por lo menos 60 minutos. Ejemplos de actividad física con estructura para niños jóvenes incluye caminatas con la familia, montar en bicicleta y juegos organizados como tag (perseguir), pelota T-ball, etc. La actividad física para niños pequeños y preescolares se trata del juego.

En adición, el guía de NASPE también dice que los niños pequeños y preescolares se deben involucrar en por lo menos 60 minutos o mas hasta varias horas por día, en actividad física sin-estructura (ejemplo: “juego activo”) y no deben estar sedentarios por mas de 60 minutos a la vez con la excepción de dormir. Limitar el tiempo de la pantalla (TV, juegos de video, juegos de computadora) a 1-2 horas por día.



Infantes

A los infantes se les debe poner en lugares seguros que animan la actividad física, y permitan que los infantes exploren su medio-ambiente sin restricciones al movimiento por largos periodos de tiempo.

- A los infantes no se les deben dejar en los asientos para cargar, corralitos para jugar, carriolas, asientos de restricción para carro, etc. Por largos periodos de tiempo.
- Los infantes necesitan suficiente “tiempo sobre el piso” sobre su estómago y espalda. Ponga a su infante sobre una cobija con juguetes que promueven el movimiento y exploración.
- Incluya juguetes para bebés, por ejemplo, “peek-a-boo” (donde estas) y “patty cake” (tortear) todos los días.



Adultos

El *Guía de Dieta para Americanos* recomienda que los adultos se involucren en por lo menos 30 minutos de actividad física intensa-moderada, aparte de las actividades usuales, en el trabajo o en casa en la mayoría de los días de la semana.