

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Cómo incentivar a los niños a hacer más ejercicio

Comparte esto

X



## Cómo incentivar a los niños a hacer más ejercicio

En los últimos años hemos visto como la actividad física en los niños ha ido en declive; es un reto hacer que el ejercicio sea parte cada vez más importante de la vida de nuestros hijos y dejar atrás el sedentarismo. Los niños aprenden con el ejemplo, por eso si los deportes y la actividad física son una prioridad en tu familia, ellos tendrán una base sólida para mantener su salud.

<https://www.momandme.nestle.com/como-incentivar-los-ninos-hacer-mas-ejer...> [1]

[2] [3] [4]



# Cómo incentivar a los niños a hacer más ejercicio

En los últimos años hemos visto como la actividad física en los niños ha ido en declive; es un reto hacer que el ejercicio sea parte cada vez más importante de la vida de nuestros hijos y dejar atrás el sedentarismo. Los niños aprenden con el ejemplo, por eso si los deportes y la actividad física son una prioridad en tu familia, ellos tendrán una base sólida para mantener su salud.

Lunes, Junio 21st, 2021

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## Beneficios del Ejercicio:

Todo el mundo puede sacar provecho del ejercicio regular. Los niños que son más activos tendrán:

- Músculos y huesos más fuertes;
- Un cuerpo más delgado, porque el ejercicio ayuda a controlar la grasa corporal;
- Menos propensión al sobrepeso;
- Poco riesgo de desarrollar diabetes tipo 2;
- Posiblemente, tendrán baja presión arterial y niveles más bajos de colesterol en la sangre;
- Una mejor perspectiva de la vida.

Además de disfrutar de los beneficios del ejercicio regular, los niños que están en buena forma física duermen mejor y son más capaces de manejar los desafíos físicos y emocionales.

## ¿Cómo lograr que los niños sean más activos?

**Encuentra una actividad divertida.** Ayuda a tu hijo a encontrar un deporte que le guste, cuanto más disfrute la actividad es más probable que desee continuar.

**Elije un ejercicio apropiado para su desarrollo.** Por ejemplo, un niño de 7 u 8 años no está listo para levantar pesas o una carrera de 10 kilómetros, pero el fútbol, montar en bicicleta y nadar son actividades apropiadas.

**Seguridad.** Cerciórate de que el sitio elegido para el deporte o la actividad del niño son seguros.

**Proporciónamele juguetes que faciliten la actividad.** Los niños pequeños necesitan tener fácil acceso a pelotas, cuerdas para saltar, y otros juguetes que los estimulen a ejercitarse.

**Sé un modelo a seguir.** Los niños que ven a sus padres disfrutando de los deportes y de la actividad física regularmente, son más propensos a hacer lo mismo cuando están solos.

**Apaga la televisión.** La Academia Norteamericana de Pediatría recomienda no más de 1 ó 2 horas de

tiempo total de exposición a la pantalla de TV, computadoras y consolas de videojuegos al día. Utiliza el tiempo libre para que haga más actividades físicas.

**No te excedas.** Cuando tu hijo esté listo para comenzar un deporte recuérdale que escuche a su cuerpo. El ejercicio y la actividad física no deben doler. Si esto ocurre, debe disminuir o intentar una actividad menos vigorosa.

Referencia: Sitio Web <http://kidshealth.org/> [6]

[Leer más](#) [7]

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/como-incentivar-los-ninos-hacer-mas-ejercicio>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-incentivar-los-ninos-hacer-mas-ejercicio>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-incentivar-los-ninos-hacer-mas-ejercicio&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como\\_incentivar\\_incentivar\\_a\\_los\\_niños\\_a\\_hacer\\_más\\_ejercicio](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-incentivar-los-ninos-hacer-mas-ejercicio&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_incentivar_incentivar_a_los_niños_a_hacer_más_ejercicio)

[3]

<https://twitter.com/share?text=C%C3%B3mo%20incentivar%20a%20los%20ni%C3%B1os%20a%20hacer%20m%C3%A1s%20ejercicio>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-incentivar-los-ninos-hacer-mas-ejercicio>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/104176>

[6] <http://kidshealth.org/>

[7] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>