



“Quiero que mis hijas disfruten la actividad física. Por eso nos concentramos en la diversión.”



En la actividad física y los deportes lo más importante es la diversión.

Los niños y los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos diarios de actividad física.

¡Los deportes pueden ayudarles a realizarla!

✓ Participar en deportes integra la actividad física dentro de los hábitos diarios.

✓ Ensayar diferentes deportes puede ayudarles a aprender nuevas formas de moverse.

✓ Los deportes pueden fortalecer el corazón, los músculos y los huesos de los niños.



Cuando los niños corren, saltan, trepan, patinan, nadan y juegan, están realizando el conjunto de actividades que necesitan para mantenerse sanos.

Entérate de cómo ayudarles a mantenerse activos.
health.gov/Espanol/MoveYourWay/Padres

