



Ayúdalos a tus hijos a encontrar su propia forma de jugar

Sabes que tus hijos necesitan la actividad física para mantenerse sanos. Pero ¿sabías que **practicar deportes** puede ofrecerles beneficios que van más allá de la salud física?

Los deportes les enseñan las habilidades que necesitan para tener éxito en la vida.



Concentración



Trabajo en equipo



Liderazgo



Ética profesional

Entonces es importante que les ayudes a participar en deportes.

¿Cómo puedo lograr que mis hijos se interesen en los deportes?

La clave está en encontrar los deportes adecuados (y el grado adecuado de competencia) para tus hijos.



Pueden pertenecer a un equipo...



... o practicar un deporte solos.

Y no tienen que ser atléticos. Sin importar cuál sea su grado de habilidad ni su experiencia, pueden encontrar una opción adecuada para su caso.

Anímalos a **participar en diversos deportes** a lo largo del año.



Así podrán encontrar los deportes que les gusten mucho y habrá menos riesgo de que sufran lesiones.

¿Cómo puedo lograr que los deportes le sirvan a mi familia?

Los deportes de los niños podrían ser un compromiso grande para la familia, pero no tienen que serlo.



Busca ligas deportivas y clases gratuitas o de bajo costo.



Escoge equipos locales que no viajen a otros lugares a jugar.



Practica deportes con tus hijos y manténganse activos juntos.

Recuerda que los niños necesitan actividad física todos los días.

Los niños y los adolescentes de entre 6 y 17 años necesitan por lo menos **60 minutos** de actividad todos los días.

¡Los deportes pueden ayudarles a realizarla!

- Los entrenamientos semanales y las clases facilitan la integración de la actividad en las costumbres diarias.
- Los deportes les pueden ofrecer a los niños los 3 tipos de actividad que necesitan:

 **Aeróbica** (que les haga latir el corazón más rápido), como correr

 **De fortalecimiento muscular**, como lanzar una pelota

 **De fortalecimiento óseo**, como saltar



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

Así que, ¡ayúdales a tus hijos a encontrar su propia forma de jugar!

Cada niño puede encontrar un deporte que le parezca divertido.

Pon en práctica estos consejos para ayudarles a mantenerse activos.

health.gov/Espanol/MoveYourWay/Padres

