



**Arkansas  
Children's  
Hospital**

# Actividades y Ejercicios para Niños

Hay dos claves para mantener a los jóvenes activos. Primero, tome esta lista y deje que escojan las actividades divertidas. Luego deje que añadan otras ideas. Haciendo actividades divertidas los mantendrá motivados. Segundo, asegúrese que escojan mas de una actividad. Al hacer la misma actividad todos los días los músculos solo serán usados de una manera, y la actividad se volverá aburridora. Una variedad mantendrá las cosas divertidas e interesantes, y usará diferentes músculos para mejorar la salud física.

## Lista de actividades y ejercicios

### Al aire libre:

- Caminar
- montar la bicicleta
- Nadar
- Tenis con raqueta
- Golf con bolas suaves
- Caminar al perro
- Caminar y explorar la vecindad en un área segura
- Hula
- Patinar
- Correr tabla
- Brincar cuica
- Tregar árboles
- Jugar en el patio
- Estirarse
- Baloncesto
- Trabajar en el patio
- Limpiar la casa

### En casa:

- Bailar
- Videos de ejercicios para niños
- Videos de yoga para niños
- Equipo de ejercicios para la casa
- Alzar pesas
- Estirarse



## CON AMIGOS O MIEMBROS DE LA FAMILIA—AFUERA

- Cuica china
- Brincar cuica
- Juegos en grupos
- Capturar la bandera
- Olimpiadas
- Patear la bola
- Patinar
- Rebotar una bola contra la pared
- Globos de agua
- Guerra
- Juegos acuáticos
- Saltar
- Gimnasio
- Nadar en la piscina local
- Boliche
- Basketbol
- Caminar la mascota en familia

## CON AMIGOS EN LA CASA

- Twister
- Caminar como animales
- Pato, Pato, Ganso
- Luz roja/ Luz verde
- Simon dice

## ACTIVIDADES EN LA COMUNIDAD O ESCUELA

- Gotcha
- Golf
- Gimnasta
- Tenis
- Nadar
- Patinar
- Correr tabla
- Canoa
- Área de juegos
- Tenis de mesa
- Flotar en balsa en río
- Fútbol americano
- Baloncesto
- Fútbol
- Porrista
- Tocar instrumento en banda
- Beisbol
- Correr distancias largas
- Voleibol
- Hockey
- Artes marciales
- Jugar con raqueta
- Caminar al aire libre
- Yoga
- Alzar pesas

Busque consejos y permiso de su doctor y padres antes de empezar un régimen de ejercicios ya que su plan de actividades puede requerir cambios de acuerdo a sus necesidades individuales. Tenga en mente las precauciones de seguridad que requieren las actividades. Siempre use protección y siga las reglas de los juegos..

*For more information regarding these handouts contact:*

**Wendy L. Ward-Begnoche, Ph.D.**

Assistant Professor

UAMS College of Medicine

Department of Pediatrics

800 Marshall Street, Slot 512-21

501-364-1021