

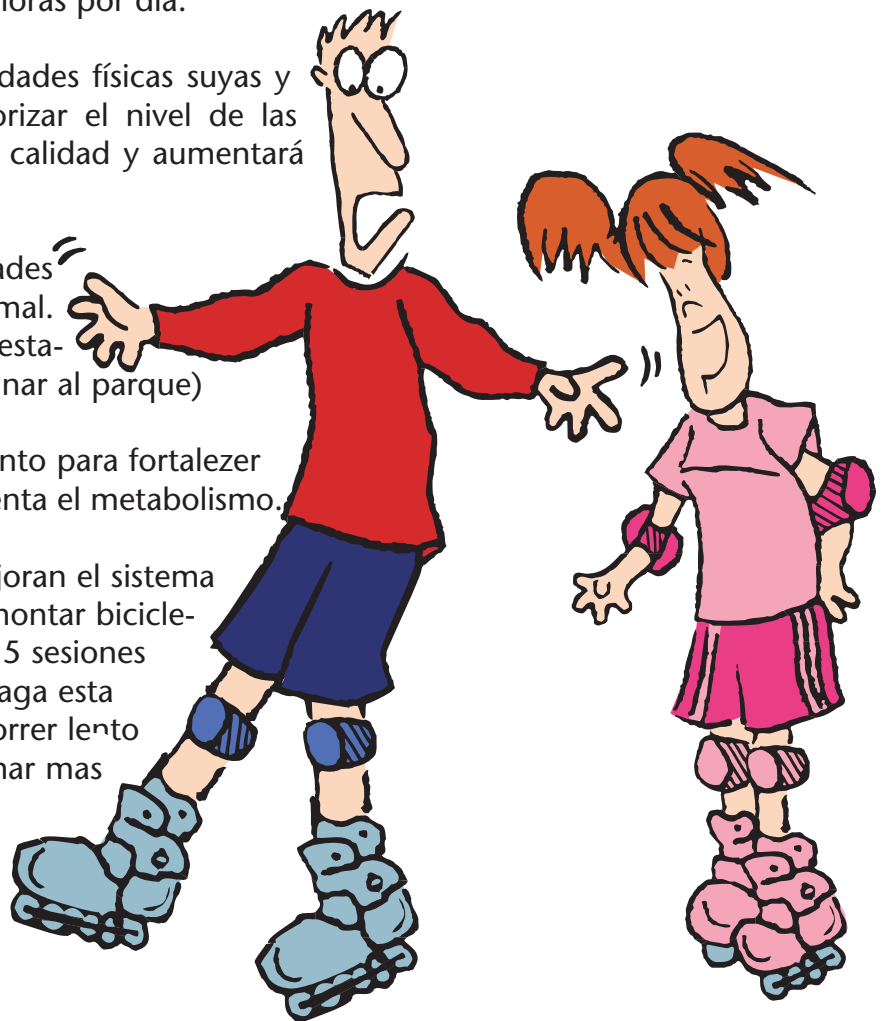


**Arkansas  
Children's  
Hospital**

# Buen Estado Físico para los Niños y Adolescentes

No trate de hacer muchos cambios a la vez. Cuando haya dominado los primeros, escoja otros. Los padres deben hacer todos los cambios que hacen sus hijos a pesar de su peso o estado físico. Los niños toman ejemplo de los adultos e imitan sus acciones.

- Haga tiempo para actividades físicas diariamente.
- Haga una lista de actividades que puedan ser divertidas. Ponga la lista donde todos la vean. Que sus actividades sean de 30-60 minutos al día.
- Trate de hacer la actividad planeada para ese día. Hacer una actividad al día es una buena meta.
- Que sus hijos se pongan un marcapasos (mas o menos \$15) y que traten de dar mas de 10,000 pasos por dia.
- Rebaje el tiempo que sus niños pasan frente a la televisión, la computadora, y los juegos de video a dos horas por dia.
- Apunte todas las actividades físicas suyas y de sus hijos. Al monitorizar el nivel de las actividades mejorará la calidad y aumentará la cantidad.
- Trate de añadir actividades adicionales a un día normal. (tomar las escaleras, estacionarse mas lejos, caminar al parque)
- Aumente el entrenamiento para fortalecer los músculos. Ésto aumenta el metabolismo.
- Haga ejercicios que mejoran el sistema cardiovascular (correr, montar bicicleta). Tenga una meta de 5 sesiones por semana. Mientras haga esta actividad intercambie correr lento y más rapido para quemar mas calorías.



- Asegúrese de tener tiempo para calentarse y enfriarse antes y después de los ejercicios. Esto baja el riesgo de un mal golpe y previene tener que dejar de hacer ejercicios para curarse.
- Tenga una sesión por semana para trabajar con la flexibilidad intensamente. (yoga, pilates)
- Motive a sus hijos de que participen en por lo menos un deporte por semestre en sus escuelas.
- Varíe sus ejercicios– esto mantendrá a su familia interesadas y ayudará a usar una variedad de músculos. Haga que cada miembro escoja una actividad por día. Así, todos tendrán un día para su actividad favorita.

*Siempre pida consejos a su doctor antes de empezar un programa de ejercicios  
El plan de actividades puede cambiar de acuerdo a su necesidad individual.*

*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