

Toolbox Activity # 9

Diversión y Actividad Física en el programa de niñez temprana

Los siguientes consejos y lista de verificación (basada en la Guía Canadiense de Actividad Física) está diseñada para apoyar tu esfuerzo cuando ayudas a los niños a divertirse y ha realizar la actividad Física que ellos necesitan. Aparte de contar con un buen método para hacerle frente a las situaciones de estrés, la actividad Física es un punto crítico para un saludable crecimiento y desarrollo.

¿Cuánta actividad Física debe de realizar un niño todos los días?

(para mayor detalle ir a: www.csep.ca/guidelines)

- Niños pequeños (de 1-2 años) and pre- escolares (de 3-4 años) deberían de acumular por lo menos 180 minutos de actividad física de cualquier intensidad repartidos en el transcurso del día.
- Niños de 5-11 años deberían de acumular por lo menos 60 minutos de actividad Física, con una intensidad moderada a vigorosa, en el transcurso del día.

Aquí tienes algunas sugerencias que puede ayudar a los niños a hacer la actividad física diaria necesaria para un saludable crecimiento y desarrollo	¿Cómo lo están haciendo?		
	Todos los días	La mayoría de días /Algunos días	Plan de cambio
Integrar actividad física en tu día a día familiar. Si empiezas con estas buenas costumbres desde pequeño pueden durar toda la vida. ¿Necesitas ideas? Visita www.participation.com			
Piense activamente cuando compra regalos para los niños o algún otro miembro de la familia. Pelotas, bicicletas, raquetas para niños, aros... hay un montón de opciones que son asequibles y se pueden adaptar, de tal manera que todos se puedan divertir			
No permitas que el clima te mantenga en casa - sólo usa la ropa adecuada			
Cuando sea posible, trata de ir a los lugares caminando, saltando, montando bicicleta. Los niños pueden empujar sus strollers o tirar de su vagón, en vez de montarlos todo el trayecto			
Provee numerosas oportunidades durante el día para hacer actividad, dentro y fuera de casa. Empieza tu día con una caminata corta, bailando, construyendo una fortaleza con los cojines, jugando al escondite, dejando que tu hijo suba y baje las escaleras, jugando con la pelota, yendo afuera a jugar			
Demuestra una actitud positiva que el estar activo es divertido y que se siente bien (como dijo un experto en este campo: "si pudiéramos poner en una botella los efectos de estar activo y venderla, haríamos una fortuna")			
Los niños más jóvenes disfrutan la actividad si es en períodos más cortos, entonces piensa en algo que puedan hacer por ejemplo en 10 minutos. Para niños de 5 a más, estimula a que la actividad sea por períodos más largos			
Limita el tiempo que estén delante de una pantalla. No dejar que estén más de dos horas al día y nada para niños menores de dos años. Desconecta y juega- Nosotros and expertos en la salud lo dicen			
Verifica programas y oportunidades en tu comunidad. Casi todas ofrecen options asequibles			
Sé un ejemplo activo, las acciones hablan más fuerte que las palabras. ¿Sabías que un adulto necesita 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa acumulados por semana?			
Hágalo por diversión. Los deportes son una fuente para el desarrollo cualidades físicas y actitud positiva. Recuerda la meta es el regalo de una vida larga y activa . No se trata de una competencia			



Corporate Sponsor



The KHST program is being provided by Toronto Public Health

416.338.7600 | toronto.ca/health |  **TORONTO** Public Health