

## **¿Cuanta actividad física necesitan usted y su niño cada día?**

### **A. Adultos**

1. Las *Líneas de Guía Dietéticas para Americanos* recomiendan que todos los adultos sean más activos durante el día y hagan por lo menos 30 minutos de actividad física en la mayoría, o de preferencia todos, los días de la semana.

### **B. Niños Pequeños y Niños Preescolares**

1. La Asociación Nacional para Deporte y Educación Física (NASPE siglas en Ingles) recomienda que los niños pequeños acumulen por lo menos 30 minutos cada día de actividad física con estructura; los niños preescolares por lo menos 60 minutos.

a. Las actividades físicas con estructura usualmente son organizadas por un adulto e incluye ir a caminar con la familia, jugar a cachar, jugar deportes, etc.

2. En adición, las líneas de guía de NASPE también dicen que los niños pequeños y niños preescolares deben involucrarse por lo menos 60 minutos y hasta varias horas al días, todos los días, en actividad física sin estructura (por ejemplo, el juego activo) y no deben estar sedentarios por mas de 60 minutos a la ves, con excepción de cuando estén durmiendo.

### **C. Infantes**

1. Los infantes deben ponerse en un lugar seguro que anime la actividad física, permita a los infantes explorar su medio ambiente y que no tengan restricción de movimiento por periodos prolongados de tiempo.

a. A los infantes no se les debe poner y dejarlos por largo periodos de tiempo en los carritos para cargar, corralitos para jugar, carriolas, asientos de seguridad de carros, etc.

b. Los infantes necesitan pasar suficiente tiempo en el piso. Ponga al infante sobre una cobija con juguetes animando el movimiento y exploración.

c. Incluya juegos para bebés, por ejemplo “donde estas” (peek-a-boo) y “tortear las manitas” (pattycake) todos los días.