



American Heart Association®

Life's Essential 8™

→ para niños

MANTENERSE EN MOVIMIENTO

La actividad física, o el ejercicio, es como un superpoder para nuestros cuerpos. Nos hace fuertes, nos ayuda a crecer y nos mantiene sanos. Tal como los superhéroes tienen poderes especiales, el ejercicio le da energía a nuestro cuerpo (puede mejorar nuestra salud mental [cerebral]) y nos ayuda a sentirnos mejor.

Cuando jugamos, corremos, saltamos y movemos el cuerpo, es como si le diéramos un entrenamiento especial. La actividad física hace que nuestros corazones sean más fuertes, de la misma forma en que hacer ejercicio fortalece nuestros músculos.

NUESTROS CUERPOS ESTÁN HECHOS PARA MOVERSE



LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

deben realizar actividad física, al menos, 60 minutos todos los días, incluidos los juegos y las actividades estructuradas.

Recuerda que ser físicamente activo no consiste solo en tener fuerza ni ganar carreras. ¡También se trata de sentirse bien y divertirse! Puedes jugar con tus amigos, andar en bicicleta, bailar, nadar o incluso hacer caminatas con tu familia. Lo importante es encontrar actividades que disfrutes y convertirlas en parte habitual de tu día.

Obtén más información en heart.org/lifes8forkids (sitio web en inglés)



LA ACTIVIDAD FÍSICA ES BUENA PARA:



CEREBRO

El ejercicio libera hormonas que nos hacen sentir bien. También puede ayudar a los niños a desarrollar una sensación de logro.



CORAZÓN

Hacer ejercicio con regularidad puede prevenir enfermedades cardíacas en el futuro, además de reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, como obesidad, diabetes mellitus y presión arterial alta.



HUESOS

Las actividades con carga del peso corporal (correr, saltar, bailar) son especialmente buenas para los huesos.