

Ayude a su hijo a mantenerse sano



1. **Ayude a su hijo a encontrar una actividad de ejercicio que le gusta hacer.**

- Jugar con la pelota
- Fútbol
- Béisbol
- Jardinería
- Ir al parque o al zoológico
- Brincar la cuerda
- Bailar
- Pescar
- Excursionismo
- Ciclismo
- Atletismo
- Jugar al avión

2. **Los niños de todas las edades y habilidades pueden mejorar su calidad de vida con actividad física regular a moderada.**

3. **Las directrices del 2008 de actividad física para niños estadounidenses de seis años de edad o más:**

- Los niños deben hacer una hora (60 minutos) o más de actividad física todos los días.
- La mayor parte de esa hora o más al día debe ser actividad física aeróbica ya sea de intensidad moderada o de intensidad vigorosa.
- Como parte de su actividad física diaria, los niños deben hacer actividades físicas vigorosas por lo menos tres veces a la semana. También deben hacer actividades para fortalecer los músculos y los huesos por lo menos tres veces a la semana.
- En el caso de un niño con necesidades especiales/discapacidades, consulte al médico para identificar los tipos y cantidades de actividades físicas que son apropiados para su niño. Hasta donde sea posible, estos niños deben cumplir con las directrices para niños o hacer las actividades físicas que su afección les permita. Los niños deben evitar la inactividad.

4. **El Centro Nacional sobre Actividad Física y Discapacidades (National Center on Physical Activity and Disability)** cuenta con recursos, videos de ejercicios, ejercicios adaptados, hojas informativas, sugerencias de actividades de ocio y mucho más. Visite el sitio en:

<http://www.ncpad.org/index.php>, llame gratis al **1-800-900-8086** o envíe un mensaje electrónico a: ncpad@uic.edu.

5. **La mayoría de los niños no necesitan un programa de ejercicios, pero es muy importante que se mantengan activos.**

6. **Recuerde que debe hablar con el médico antes de comenzar un nuevo tipo de programa de actividad que pudiera ser extenuante.**

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsc.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsc.uic.edu