



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

La actividad física es fundamental para el desarrollo del niño

El ejercicio regular es sinónimo de salud física pero, además, puede ayudar a relacionarse con los demás y a hacer amigos, por lo que es importante que tu hijo practique algún deporte para que su vida sea mejor.

A veces los niños se vuelven demasiado vagos y prefieren quedarse en casa a ver televisión o jugar con las consolas. Te ofrecemos algunas claves que te ayudarán a estimular la actividad física desde pequeños.

El deporte ofrece muchos beneficios físicos, mentales y sociales para todo el mundo, pero especialmente para los niños en desarrollo:

- Fortalece los músculos y los huesos favoreciendo el crecimiento.
- Evita la obesidad y el sedentarismo.
- Previene el riesgo de contraer diabetes o algunos tipos de cáncer.
- Ayuda a relacionarse con los demás, hacer amigos y estar integrado.
- Mejora la coordinación y el equilibrio.
- Estimula la higiene y los hábitos saludables de vida.
- Estimula el sueño y la alimentación
- Elude la depresión.

Sin embargo, es posible que tu hijo sea de los pocos niños a los que no les gusta practicar ningún tipo de deporte. Y, aunque siempre hay que respetar los gustos y aficiones de nuestros hijos, es importante que fomentes la práctica del deporte en él ya que es una manera de asegurar su salud física y mental. Además, le ayudará a hacer amigos si es tímido o retraído.

¿Cómo conseguir que haga deporte?

Ten en cuenta la **edad** de tu hijo para orientarle correctamente sobre la mejor actividad física a desarrollar. Cuando son pequeños funciona muy bien la natación y las artes marciales. A partir de los 5, el padel y el ciclismo triunfan y a partir de los 7 busca deportes en equipo. Muéstrale la **variedad de deportes** que existen. Quizá el problema es que no les gustan los deportes tradicionales, como el fútbol o el baloncesto, pero existen muchas opciones. Lo importante que tu hijo haga ejercicio de manera regular. Intenta buscar con él el deporte en **el que mejor encaje** y el que más le pueda gustar. Puede ser un deporte de equipo o individual. Acompáñale a un centro deportivo para que conozca la **gran variedad de actividades** que existen. Dale a conocer **deportes menos comunes**, ya que pueden resultarle atractivos como como capoeira, escalada, yoga, aquagym, piragüismo, etc. Realiza con él actividades al **aire libre** que le ayuden a mantenerse en forma, como caminar, hacer excursiones, salir a hacer footing contigo, jugar en el parque? Mejor si son en lugares con otros niños donde pueda relacionarse y conocer gente nueva fuera de sus círculos tradicionales. Incúlcale el deporte desde pequeño con el **ejemplo**.

Ayúdanos a crear #UnMejorFuturoParaElPais

Te invitamos a consultar el contenido de nuestro Academy y contestar un breve test.

Con tu aporte donaremos 10 dólares a una ONG que apoya a niños y jóvenes de recursos limitados.

Pincha en su FUTURO

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.