

Cómo hacer que sus hijos se mantengan activos

Descubra cuánta actividad necesitan nuestros hijos en cada edad.

A los 0–1 años

¡Juegue con su bebé!

A los 1–2 años

Anímelos a que jueguen de manera activa (p. ej., correr, escalar o saltar).

A los 3–5 años

Anímelos a que monten en patinete o triciclo, lancen y se pasen objetos (p. ej., una pelota) o jueguen en el parque infantil.

A los 6–11 años

Asegúrese de que pasan 1–2 horas haciendo actividades físicas, como montar en bicicleta o saltar a la cuerda.

A los 12–14 años

Asegúrese de que pasan 1–2 horas haciendo actividades físicas, como practicar algún deporte, bailar o correr.

A los 15–17 años

Asegúrese de que pasan 1–2 horas haciendo actividades físicas (practicar deporte cuenta).



Tiempo recomendado frente a las pantallas

Limitar el tiempo que los menores pasan delante de las pantallas puede ayudarlos a mantenerse activos.

Entre 1 y 5 años: menos de 1 hora al día.

Entre 6 y 17 años: menos de 2 horas al día.



Preguntas que le puede hacer a su pediatra

¿Debería supervisar el tiempo que pasan mis hijos frente a las pantallas?

¿Deberían mis hijos practicar algún deporte?

¿Está bien que pasen tiempo delante de las pantallas por la noche?