



“Los deportes de equipo no eran para él. Por eso encontró su propia forma de jugar.”

Para cada persona hay un deporte o una actividad. Ayúdales a tus hijos a encontrar formas divertidas de moverse.

Los niños y los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos diarios de actividad física.

¡Los deportes pueden ayudarles a realizarla!

✓ Participar en deportes integra la actividad física dentro de los hábitos diarios.

✓ Ensayar diferentes deportes puede ayudarles a aprender nuevas formas de moverse.

✓ Los deportes pueden fortalecer el corazón, los músculos y los huesos de los niños.



Cuando los niños corren, saltan, trepan, patinan, nadan y juegan, están realizando el conjunto de actividades que necesitan para mantenerse sanos.

Entérate de cómo ayudarles a mantenerse activos.
health.gov/Espanol/MoveYourWay/Padres

