

# 10 Razones para moverse

10 razones para incorporar actividad física a la vida diaria de los niños.

## 1 *Desarrolla fuerza.*

El ejercicio ayuda a los niños a desarrollar huesos y músculos fuertes.

## 2 *Fortalece los músculos grandes.*

Al correr y saltar se usan los músculos grandes del cuerpo y se desarrolla coordinación.

## 3 *Es bueno para el corazón.*

Los movimientos rápidos hacen que el corazón de los niños bombée sangre más rápidamente. Esto fortalece el corazón, y un corazón fuerte implica ¡un cuerpo más sano!

## 4 *Fomenta el aprendizaje de otras cosas.*

Incorporar movimiento al aprendizaje, por ejemplo, motivar a los niños a crear patrones de movimiento con el cuerpo, los ayuda a comprender más fácilmente conceptos nuevos.

## 5 *Mejora destrezas sociales y emocionales.*

Al participar junto con otros niños en deportes organizados y otras actividades grupales, los niños desarrollan el espíritu de cooperación y destrezas de resolución de problemas y conflictos.

## 6 *Aumenta la confianza en sí mismo.*

Aprender nuevos tipos de movimientos ayuda a los niños a confiar en sus propias habilidades y los capacita para asumir otros desafíos.

## 7 *Calma el cuerpo y reduce el estrés.*

Ejercicios como el yoga y los estiramientos les dan a los niños una oportunidad de relajar su cuerpo y enfocar la mente.

## 8 *Canaliza la energía natural de los niños.*

Los niños tienen mucha energía. El ejercicio les permite liberar esa energía en forma saludable y divertida lo que les permite concentrarse mejor durante otros momentos del día.

## 9 *¡Gran sensación!*

El ejercicio logra que el cuerpo y la mente se sientan muy bien. De hecho, las investigaciones demuestran que mejora el estado de ánimo de los niños (¡y adultos!).

## 10 *Sienta las bases para una vida saludable y feliz.*

Hacer ejercicio diariamente desde una edad temprana prepara a los niños para una vida plena de hábitos saludables.



Todas estas son excelentes razones para que los adultos también se muevan, y recuerde: ¡los hábitos saludables empiezan con Ud.!