



**“Quiero que mis hijas disfruten la actividad física. Por eso nos concentramos en la diversión.”**



**En la actividad física y los deportes lo más importante es la diversión.**

**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](https://health.gov/Espanol/MoveYourWay/Padres)

