

# Actividad Física en Familia



Unidad de Prevención y Educación en Salud  
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

# Objetivos

Mencionar los beneficios de la actividad física en familia.

Identificar ejemplos de la actividad física en familia.

Ofrecer recomendaciones para realizar la actividad física.

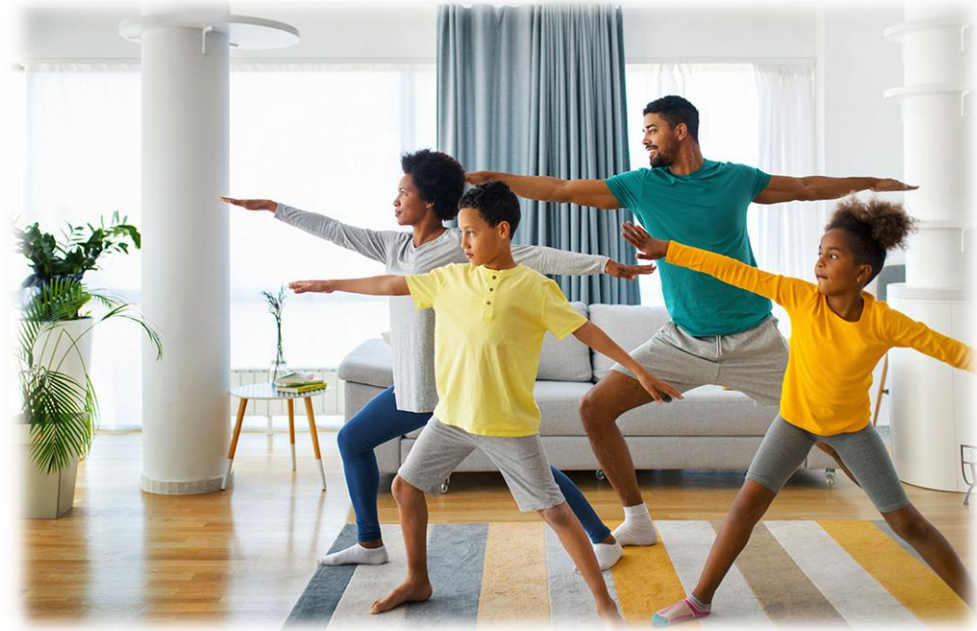
# Actividad física

En términos generales, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

# Actividad física en familia

Integrar la actividad física en la rutina familiar no solo es una oportunidad para mejorar la salud física; es una oportunidad para fortalecer los vínculos afectivos.

Al transformar la actividad física en un espacio de juego, se fomenta un estilo de vida saludable que los niños replicarán en el futuro.



# Beneficios de la actividad física en familia



Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Ayuda a prevenir la obesidad

Disminuye la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2

Mejora el estado de ánimo

Fortalece huesos y músculos

Mejora la calidad del sueño

Favorece un crecimiento y desarrollo saludable

# ¿Cuánto tiempo se debe realizar actividad física?

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

Niños (3 a 4 años): deben estar activos gran parte del día.

Niños y adolescentes (5-17 años): al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a alta.

Adultos (18-64 años): entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente.

Adultos mayores: combinar actividad aeróbica con ejercicios de equilibrio y fortalecimiento muscular.



# ¿Cómo empezar?

- En familia, realice una lista de las actividades que les gustaría realizar juntos.
- Asegúrese de que las actividades a realizar puedan ser del agrado de todos los miembros de la familia.
- Al menos una vez al mes, planifique una actividad especial que implique hacer alguna actividad, como un paseo en un parque o ir a acampar.
- Intente planificar una o dos actividades familiares a la semana. Para obtener ideas, vea las sugerencias a continuación.

# Recomendaciones

- Elija los juguetes con cuidado. Ofrezca a los niños juguetes que fomenten la actividad física, como pelotas, chiringas, patinetas, cuicas, entre otros.
- Empiece temprano. A los niños pequeños les encanta jugar y estar físicamente activos. Fomentar el movimiento y el juego seguros y sin estructura puede ayudar a sentar las bases de un estilo de vida activo.
- Haga que la actividad física sea divertida. Las actividades divertidas pueden ser cualquier cosa que su hijo disfrute, ya sea estructurada o no. Pueden ser desde deportes de equipo o individuales hasta actividades recreativas.

# Recomendaciones

- Haga que la actividad física sea parte de la rutina diaria de su familia realizando caminatas familiares o jugando juegos activos juntos.
- Lleve a los jóvenes a lugares donde puedan realizar actividad física, como parques públicos, campos de béisbol o canchas de baloncesto.
- Sea positivo sobre las actividades físicas en las que participa su hijo. Anímelo a interesarse por nuevas actividades.
- En lugar de ver la televisión después de cenar, ayude a su hijo a encontrar actividades físicas divertidas. Por ejemplo, caminar, jugar o montar en bicicleta.

A close-up photograph of a person's hands tying the laces of a white and black running shoe. The person is sitting on a concrete ledge, and their legs, wearing blue athletic pants, are visible. The background shows an outdoor setting with a paved area and some distant structures under a bright sky. A yellow banner with black text is overlaid on the center of the image.

# Ejemplos de ejercicios

# Actividades al aire libre



Caminata  
por la  
naturaleza



Correr  
bicicleta o  
patines



Jugar soccer  
o baloncesto



Ir a un  
parque de  
niños



Jugar a  
escondidas



Volar  
chiringas

# Actividades al aire libre



Organizar una carrera de obstáculos en el vecindario



Caminata después de comer



Ir a la piscina



Realizar carreras

---

# Actividades dentro del hogar

---

Bailar

---

Realizar una rutina de ejercicios

---

Caminar en un lugar con techo

---

Hacer yoga o estiramientos

---

Bajar y subir las escaleras

---

Realizar tareas en el hogar con música



# Métodos de prevención de lesiones

Para garantizar una experiencia positiva:

- Realicen un calentamiento.
- Utilicen ropa y calzado adecuados.
- Mantenganse hidratados
- Adapte la intensidad según la edad y condición física.
- Consulte a un profesional de salud si existe alguna condición médica previa.

# Barreras comunes

- Falta de tiempo
- Cansancio laboral
- Uso excesivo de la tecnología



# Recomendaciones para vencer las barreras



---

Realice un itinerario y establezca sus prioridades

---

Establézcase un tiempo para sus tareas

---

Evite comprometer el tiempo de los ejercicios con otras actividades

---


Negocie el uso de la tecnología y establezca límites

---

# Preguntas o Comentarios



# Referencias

- <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/how-to-get-your-family-active>
  - <https://www.childrenscolorado.org/just-ask-childrens/articles/family-exercise/>
  - <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-children-adolescents/index.html>
  - <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/consejos-prcticos-zx3509>
- 



# Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

# **Líneas de Servicios Disponibles**

## **Línea de Consejería Médica**

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

**TTY/TDD 1-844-347-7804**

## **Servicio al Cliente**

1-844-347-7800

**TTY/TDD 1-844-347-7805**

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



**ASES**

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos

**1-800-981-2737**

**TTY 787-474-3389**