

Actividad Física en Familia



La Organización Mundial de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) señalan que realizar actividad física de manera regular reduce el riesgo de enfermedades crónicas, fortalece el sistema cardiovascular y contribuye al bienestar psicológico. Cuando estas actividades se realizan en familia, además de los beneficios físicos, se fortalecen los vínculos afectivos, se fomenta la comunicación y se construyen hábitos saludables que pueden mantenerse a lo largo de la vida.

¿Cuáles son los beneficios?

Entre los beneficios de la actividad física se encuentran:

- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a prevenir la obesidad.
- Disminuye la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2.
- Fortalece huesos y músculos.
- Mejora la calidad del sueño.
- Favorece un crecimiento y desarrollo saludable.
- Mejora la coordinación y el equilibrio.
- Mejora el estado de ánimo

¿Cuánto tiempo se debe realizar actividad física?

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

- Los niños de 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 puede comenzar?

- En familia, realicen una lista de las actividades que les gustaría hacer juntos.
- Asegúrese de que las actividades que se realicen sean del agrado de todos los miembros de la familia.
- Intente planificar una o dos actividades familiares a la semana. Para obtener ideas, vea las sugerencias a continuación.
- Una vez al mes, planifique una actividad especial, como un paseo por un parque, una excursión de un día o ir a acampar.

Ejemplos de actividad física

- Actividades al aire libre. Programe cada día un tiempo para realizar una actividad al aire libre con sus hijos, como una caminata por la naturaleza o un paseo en bicicleta.
- Elija los juguetes con cuidado. Ofrezca a los niños juguetes que fomenten la actividad física, como pelotas, chiringas, patinetas y cuicas, entre otros.
- Juegos tradicionales (escondidas, carreras, saltar la cuerda).
- Bailar en casa con su música favorita
- Organizar una carrera de obstáculos en su patio o en el parque de su vecindario.



- Después de cenar, camine durante 20 minutos
- Lleve a los jóvenes a lugares donde puedan realizar actividad física, como parques públicos, campos de béisbol comunitarios o canchas de baloncesto

Actividades en interiores y para días lluviosos

- Organice una noche de baile familiar con canciones de todos los géneros musicales que disfruten.
- Cree una nueva danza o una rutina de ejercicios al ritmo de alguna canción favorita. Pida que cada niño(a) elija una canción diferente cada semana.
- Vayan al centro comercial y cuenten cuántas vueltas pueden dar en familia.
- Organice un concurso de "hula hoop".
- Tengan una divertida carrera de obstáculos en la sala, el garaje o alguna habitación desocupada.



Métodos de prevención de lesiones

Para garantizar una experiencia positiva:

- Realice calentamiento previo.
- Utilicen ropa y calzado adecuados.
- Mantenga hidratación.
- Adapte la intensidad según la edad y condición física.
- Consulte a un profesional de salud si existe alguna condición médica previa

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 su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TTD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

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>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Creado en febrero 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.

