



“Los deportes son mucho más que una sesión de ejercicio. Él también aprende habilidades que necesita fuera del campo de juego.”

Los deportes pueden enseñarles a tus hijos habilidades importantes para la vida:

- ✓ Ética profesional
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Liderazgo

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

