

# JUEGOS Y EJERCICIOS QUE AYUDAN A FORTALECER LOS MÚSCULOS DE LOS NIÑOS

La actividad física en los niños es uno de los hábitos que más debe prevalecer. En **Nestlé por Niños Saludables** impulsamos a los pequeños a moverse mucho más y disminuir su tiempo frente a las pantallas. Si quieres que el sistema muscular de tus hijos esté en las mejores condiciones, aplica los siguientes consejos:

1

Asegúrate de explicarle a tu hijo cómo realizar cada movimiento, así evitarás lesiones graves.

2

Incluye ejercicios de fortalecimiento y aeróbicos acordes con su edad y capacidades.

3

Para los niños mayores de 6 años se recomienda una hora de actividad física al día con ejercicios de intensidad moderada. Consulta con tu pediatra cuál es la cantidad adecuada para tu hijo.

## JUEGOS AERÓBICOS

### BAILA SIN PARAR:

coloca una lista con **sus canciones favoritas**, inventa una coreografía haciendo partícipe a tu hijo y repítanla hasta que ya la tengan aprendida. Es un ejercicio de calentamiento excelente.



### SIÉNTATE BIEN:

Dile a tu hijo que haga diez saltos en estrella. Es decir, abrir y cerrar los brazos y las piernas al tiempo. Luego, **invítalo a que se sienta a colorear**. Aunque parezca un ejercicio simple, puede ayudar a que el niño no encorve su espalda.

### CARRERA DE OBSTÁCULOS:

Puedes colocar algunos libros o telas para que **tu hijo deba agacharse, saltar, rodar o caminar en puntas de pies**. Estos ejercicios aumentan su frecuencia cardíaca y se enfocan en trabajar grupos musculares grandes.



## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

### ESCALAR



Con este desplazamiento **haces que tu hijo mueva todo su cuerpo**. Si no tienes espacio para que escale, puedes invitarlo a simular que está trepando algún árbol en el mismo lugar. Recuerda, en este ejercicio la velocidad también es un factor importante.

Algunas posturas son excelentes para **mejorar la fuerza de sus músculos**. Por lo general, requieren de mucha concentración y al ser movimientos controlados, puedes ayudar a tu hijo a que los realice adecuadamente.

### YOGA PARA NIÑOS



### CON EL PESO PROPIO



No es recomendable que los niños carguen pesas si no conoces cuál es su resistencia o nivel de fuerza. Pero, hay ejercicios con su propio peso que son divertidos y le ayudan mucho a sus músculos. Por ejemplo, **las sentadillas o las flexiones son una excelente opción**.



Nestlé  
Contigo