



RECOMENDACIONES SOBRE EL COVID-19 PARA MANTENER A LOS NIÑOS ACTIVOS

Para evitar contraer COVID-19, es vital seguir las recomendaciones sobre lavado de manos, no tocar nuestras caras y distanciamiento social a 1-2 metros de distancia de otras personas fuera del hogar o de cualquier persona enferma en el hogar.

¿DEBEN LOS PADRES MANTENER ACTIVOS A SUS HIJOS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19?

La actividad física estimula el sistema inmunológico, promueve la salud y reduce el estrés. Estar activo mejora los problemas de comportamiento en los niños, les ayuda a sobrellevar el confinamiento y a concentrarse mejor en su trabajo escolar.

- **Pautas de actividad física:**

1. De 3 a 5 años. Los niños en edad preescolar deben estar activos un total de 3 horas cada día con diferentes intensidades: ligera, moderada o vigorosa.
2. De 6 a 12 años: Los niños necesitan 60 minutos de actividad física cardiovascular y del aparato locomotor todos los días. El ejercicio debe ser vigoroso 3 días de la semana. SE pueden hacer sesiones de 5 o 10 minutos varias veces al día o jugar 30-60 minutos una o dos veces. ¡Cada minuto de actividad cuenta!

- **¿Qué pasa con los juegos programados?** Para cumplir con las recomendaciones de distanciamiento social, pueden realizar juegos “virtuales” en foros en línea o seguir clases de ejercicio con videos, tv, etc.
- **¿Qué pasa con los objetos que los niños tocan durante la actividad?** Se deben lavar las manos con frecuencia y limpiar los artículos (pelotas, cuerdas, bicicleta estática...) después de usarlos si están visiblemente sucios o si un niño está enfermo.
- **¿Puede un niño infectado estar físicamente activo?** Si su hijo está enfermo, puede realizar actividad física siempre y cuando se sienta cómodo y quiera hacerlo. Evite la actividad vigorosa si tiene fiebre. Anímele a beber muchos líquidos y a descansar cuando sea necesario.
- **¿Qué pasa si uno de mis hijos dio positivo?** ¿Puede jugar con sus hermanos y hermanas? Si alguien de la familia se siente enfermo o puede tener COVID-19, es mejor aislarlo lo más posible para disminuir el riesgo de



contagio a otros miembros de la familia. Los niños sanos tienden a tener síntomas leves, pero deben ser vigilados para evitar cualquier complicación

Recuerda que una de las ventajas de la cuarentena es poder dedicarle más tiempo a la familia, hacer más llevadero el aislamiento y compartir los hábitos saludables

https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Keeping%20Children%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf