¡A Moverse!

¿Qué es la actividad física?



Los expertos en salud dicen que los niños deben hacer al menos una hora de actividad física al día. Los adultos deben hacer un mínimo de 30 minutos de actividad que acelere el ritmo del corazón, al menos tres días a la semana.

La actividad física fortalece los huesos, el corazón y los músculos. Los niños activos tienden a dormir mejor y tienen menos probabilidades de tener problemas de salud. Mantenerse activo también ayuda a reducir el estrés, aumentar la confianza en uno mismo y mejorar la capacidad de pensar.

¿Qué cuenta como actividad física? No necesitas practicar deportes organizados para ser activa. Incluso dos actividades de 15 minutos o tres de 10 minutos dan los mismos beneficios que 30 minutos de ejercicio seguido. Para los niños en edad escolar, la clase de educación física cuenta, y también el recreo. Sacar a pasear al perro e incluso pasar la aspiradora son actividades físicas. ¡El secreto es apagar la televisión, alejarse de la computadora, tomar un descanso de los videojuegos y PONERSE EN MOVIMIENTO!

Recuerda hacer un calentamiento de al menos cinco minutos antes de cualquier actividad física intensa. Para el calentamiento, empieza siempre despacio. Ve aumentando poco a poco la intensidad para preparar tu cuerpo. Si una actividad es nueva para ti, empieza con pocas repeticiones y ve aumentando hasta llegar al número sugerido.

¡No olvides hidratarte! Si eres activa y sudas, o cuando el clima es caluroso o húmedo, recuerda aumentar tu consumo de agua.

Consulta con tu médico antes de comenzar cualquier programa nuevo de actividad física.

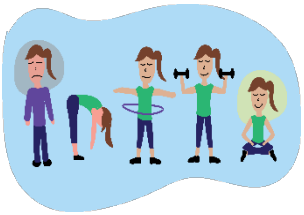
Asegúrate de preguntar si hay algún ejercicio o actividad que debas evitar y si tu estado de salud afecta tu capacidad para hacer ejercicio.



Si alguna actividad te causa dolor o malestar, DETENTE. Consulta con tu médico para asegurarte de que estás bien.
Los creadores, productores, participantes y distribuidores de este programa no asumen responsabilidad por lesiones o daños relacionados con las actividades físicas y los consejos aquí contenidos.

 © 2026

Get Moving



What is physical activity?

Health experts say children should get at least one hour of physical activity every day. Adults should get a minimum of 30 minutes of heart-pumping activity at least three days a week.

Physical activity strengthens bones, hearts, and muscles. Physically active children tend to sleep better and are less likely to have health problems. Being active also helps reduce stress, boost self-confidence, and improve thinking ability.

What counts as physical activity? You don't have to play organized sports to be physically active. Even two 15-minute or three 10-minute bursts of activity provide the same health benefits as a 30-minute workout. For school-aged children, gym class counts, and so does recess. Walking a dog and even vacuuming are physical activities. The secret is to turn off the TV, log off the computer, take a break from video games, and GET MOVING!

Be sure to warm up gently for at least five minutes before engaging in vigorous physical activity. Whatever exercises you choose for your warm-up, start slowly. Gradually increase the intensity to get your body ready to move. If an activity is new to you, start with just a few repetitions and work up to the suggested number of repetitions.



Don't forget to keep hydrated! If you are active and sweat, it is important to drink extra water. Hot or humid weather is also a good time to drink more.

Please consult with your healthcare provider before beginning any new physical activity program.



Be sure to ask whether there are any exercises or activities to avoid and whether your current health condition affects your ability to exercise.

If any activity causes pain or discomfort, **STOP**. Check with your doctor to make sure you are okay.

The creators, producers, participants, and distributors of this program do not assume liability for injury or loss arising from the physical activities and advice contained herein.

 © 2026