healthpoweredkids™

los niños activados por la salud

Consejos para mantener saludables a los niños en el hogar

SU CORAZÓN FELIZ

Hoy aprendimos que nuestro corazón es un músculo que no puede ser ejercitado 'flexionándolo' como podemos flexionar los músculos de nuestro brazo. El corazón es un músculo que bombea sangre a través del cuerpo y puede ser fortalecido por la actividad física. Un corazón fuerte late menos veces por minuto y bombea mejor la sangre. Esto ayudará a evitar que se 'desgaste' tan rápido como aquel que late más rápido, pero bombea menos sangre con cada latido. Hicimos una variedad de ejercicios diferentes y nos enteramos de que los ejercicios que nos mantienen en movimiento, durante 30 minutos o más, son los que fortalecen nuestro corazón.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Pase algún tiempo de actividad física cada día en familia para fortalecer su corazón.

Aquí hay una lista de actividades divertidas, fáciles de hacer:

- jugar a las traes
- saltar la cuerda
- dar un paseo alrededor del vecindario
- dar un paseo en bicicleta
- bailar al son de una canción animada, mientras juegan al aire libre o limpian la casa
- marchar en su lugar durante todos los anuncios en la televisión.

MIENTRAS MÁS SE MUEVA, MEJOR DORMIRÁ

Incluir actividad física durante el día que haga latir su corazón le ayudará a dormir mejor por la noche. Junto con el ejercicio regular, irse a la cama a la misma hora todas las noches, evitar las bebidas que contengan cafeína antes de acostarse, y hacer las mismas actividades todas las noches, como cepillarse los dientes, leer un cuento o estar tranquilo para calmarse, son todas útiles en el mantenimiento de una buena rutina antes de irse a dormir para que le ayuden a sentirse descansado y listo para el día siguiente.