

SE RECOMIENDA ORGANIZAR RUTINAS ESTRUCTURADAS, METAS Y PROGRAMAR ACTIVIDADES

# Vacaciones de invierno: ¿cómo mantener activos a los más pequeños?

EQUIPO EL DÍA / Región de Coquimbo

Durante las vacaciones de invierno, el frío y las lluvias tienden a aumentar el tiempo que los niños y adolescentes pasan en sus casas. Esta situación puede convertirse en un factor que promueve el sedentarismo, realidad preocupante en nuestro país, ya que, según la última encuesta de Hábitos y Deporte de 2024, solo un 26%

## 56% de los niños y adolescentes no cumplen con los niveles mínimos recomendados de actividad física por la Organización Mundial de la Salud.

de las personas entre 5 y 17 años son consideradas activas, es decir, cumplen con, al menos, 60 minutos diarios de actividad física moderada. Para los más pequeños, el juego

libre sigue siendo una de las mejores formas de mantenerse activos. "No se necesitan grandes implementos ni espacios. Se pueden crear circuitos de obstáculos en la casa con cojines, sillas, mantas u otros objetos seguros", explica el Dr. Phillip Foster, deportólogo e integrante del equipo de Medicina Deportiva de Clínica Universidad de los Andes.

En el caso de los adolescentes lo recomendable es tener rutinas estructuradas, establecer metas y programar las actividades y entrenamientos donde se incluyan ejercicios de fuerza y trabajos aeróbicos. El especialista menciona que "lo



**Una rutina equilibrada con actividad física diaria, buen descanso y límites en el uso de pantallas puede hacer una gran diferencia en la salud"**

**DR. PHILLIP FOSTER**

DEPORTÓLOGO E INTEGRANTE DEL EQUIPO DE MEDICINA DEPORTIVA DE CLÍNICA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES



El ejercicio físico es fundamental para el desarrollo de los más pequeños.

CEDIDA

importante es que el adolescente se mueva, transpire y se fatigue, al menos, tres veces por semana”. Esto toma un peso aún mayor si se considera que gran parte no alcanza los minutos mínimos necesarios, lo que aumenta el riesgo de problemas de salud a futuro.

Para apoyar estas rutinas, especialmente cuando no hay mucha motivación o las condiciones climáticas

hacen difícil salir, una alternativa muy útil son los talleres deportivos indoor. Si se tiene la oportunidad, lo ideal es inscribir a niños y adolescentes en este tipo de actividades, ya que no solo entregan una estructura, sino que también permiten mantener la constancia y compromiso.

Finalmente, es bueno recordar que el movimiento es clave pero no lo es todo. Además de incitar a moverse,

es fundamental mantener horarios regulares de sueño durante las vacaciones. Dormir bien es esencial para el bienestar en general, por lo que no es bueno modificar las rutinas de descanso. “Una rutina equilibrada con actividad física diaria, buen descanso y límites en el uso de pantallas puede hacer una gran diferencia en la salud”, indica el Dr. Foster.