

LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE INFANTIL PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS NIÑOS



Es más: si creas el hábito en tu hijo de hacerlo desde la primera infancia, puede que ahorres problemas cuando el niño ingrese en la etapa de la adolescencia. El deporte ayuda a los niños a desarrollarse física y mentalmente, a estar sanos, y a relacionarse de una forma saludable con otros niños. Estar en forma es estar sanos. Y esta es una regla general.

Del mismo modo que los adultos, los niños deben encontrar y practicar un deporte que les guste. Al principio puede costarle iniciar y seguir el ritmo, pero si el niño cuenta con el apoyo, la determinación y la seguridad de los padres, todo caminará.

El deporte infantil y la salud.

No se puede olvidar de que los más pequeños deben hacer ejercicio que les diviertan a la vez. De esta forma, se notará un aumento en su autoestima y la pérdida de algún miedo que pueda existir. El deporte no solo es bueno para la salud física del niño como también para su salud mental. Le ayudará a tener más confianza en sí mismo, a relacionarse mejor con los demás, e incluso a superar alguna enfermedad como el asma.

