

M^a Esther Serrano Poveda

Pediatra

Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II.

Valencia

[La actividad física en la etapa escolar: diversión, coordinación, fuerza y disciplina](#)



A esta edad el ejercicio debe ser divertido, sirve para aumentar su fuerza y mejorar su coordinación, para ampliar su círculo de amigos y aprende a aceptar las normas. Además les ayuda a mantener un peso corporal más adecuado ¡Todo son ventajas!

[Leer más sobre La actividad física en la etapa escolar: diversión, coordinación, fuerza y disciplina](#)

[La actividad física entre 1 y 3 años: aprendiendo con todos los sentidos](#)



El bebé va dejando poco a poco de serlo y aumentando sus capacidades. Su desarrollo ya le permite otras actividades. Aprovechémoslo y disfrutemos jugando con nuestro hijo/a

[Leer más sobre La actividad física entre 1 y 3 años: aprendiendo con todos los sentidos](#)

[La actividad física en el primer año de vida: preparando el cuerpo del bebé para explorar el mundo](#)



La actividad física es importante desde el mismo momento en el que nacen. Los objetivos serán distintos según la edad del niño pero siempre serán en su beneficio

[Leer más sobre La actividad física en el primer año de vida: preparando el cuerpo del bebé para explorar el mundo](#)

[La actividad física en la adolescencia: un hábito saludable para tu mente y tu cuerpo](#)



A esta edad surgen otros intereses y aficiones, procura que no te impidan seguir practicando algún deporte. Que sea divertido y te guste.

[Leer más sobre La actividad física en la adolescencia: un hábito saludable para tu mente y tu cuerpo](#)

[¡Estoy esperando un bebé! ¿y ahora qué debo comer?](#)



¡Estás embarazada! Empieza una etapa de vuestra vida especial y debes empezar a cuidarte. Una alimentación correcta será el primer paso para que tu bebé empiece con buen pie. Lee este artículo donde te explicamos la importancia de tu dieta durante la gestación y cómo debe ser.

[Leer más sobre ¡Estoy esperando un bebé! ¿y ahora qué debo comer?](#)

[Añadir nuevo comentario](#)

[Problemas para leer](#)



No nos podemos olvidar de los niños con problemas para leer

[Leer más sobre Problemas para leer](#)

[Para leer en vacaciones](#)



Ideas originales para leer en vacaciones

[Leer más sobre Para leer en vacaciones](#)

[Recordando la importancia de leer](#)



Recordando la importancia de leer

[Leer más sobre Recordando la importancia de leer](#)

[Calendario quirúrgico infantil](#)



Este Calendario es sólo una guía aproximada de las edades recomendadas para la intervención en los problemas quirúrgicos más frecuentes en los niños. Consulta siempre con tu pediatra

[Leer más sobre Calendario quirúrgico infantil](#)

[DESARROLLO. El inicio de la adultez: de los 15 a los 18 ¿Crecen nuestros hijos, crecen los problemas?](#)



Los cambios a esta edad son sobre todo emocionales. Su vida social aumenta y sus amigos serán muy importantes. Sus habilidades deportivas e intelectuales, sus aspiraciones profesionales y sus aficiones formarán parte de sus vidas. Algunas “señales de alarma” pueden adelantarnos a algún problema.

[Leer más sobre DESARROLLO. El inicio de la adultez: de los 15 a los 18 ¿Crecen nuestros hijos, crecen los problemas?](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

[1](#)

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[6](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
