

Estimadas familias,

La ciencia ha demostrado que la práctica de actividad física es **FUNDAMENTAL** para mantener la salud de los niños y adolescentes. ¿Cuánto tiempo han de practicarlo?. ¿Qué tipo de actividad?. ¿Con qué intensidad?.

Para niños entre 5 y 18 años, la organización mundial de la salud nos lo explica con este cuadro:



› **Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.**

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

Se recomienda lo siguiente:

› **Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.**

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada



Recuerda: una actividad de intensidad moderada es aquella que al hacerla, nos cuesta un poco hablar. La intensa, la que no nos permite cantar.

Trucos:

-Si quieres que tu hijo/a haga actividad, practícala con él/ella. Sé EJEMPLO!

-Planifica los momentos para hacer actividad a lo largo de la semana: día y hora. No improvises.

-Felicitas a tu hijo/a cada vez que haga actividad física, y hazle ver lo bien que se siente tras practicarla y lo mucho que progresa

-Nunca limites la actividad física como castigo o por sacar malas notas. La actividad física, entre otros beneficios, mejora el rendimiento escolar

-Si tu hijo/a tiene ansiedad o nerviosismo, practica con él/ella actividad física.

-El gran enemigo de la actividad física es el excesivo uso de pantallas. Si hay dificultades para que tu hijo/a la practique, mira la cantidad de horas que pasa delante de ellas y límitalo!

Solo hace falta que Tú, como responsable de la SALUD de tus hijo/as, pongas esto en práctica.

Estimadas familias,

La ciencia ha demostrado que la práctica de actividad física es FUNDAMENTAL para mantener la salud de los niños. Pero... ¿Cuánto tiempo han de practicarlo?. ¿Qué tipo de actividad?. ¿Es saludable la exposición a las pantallas?. ¿Cuánto han de dormir?. Para niños entre menores de 5 años, la organización mundial de la salud nos lo explica con estos cuadros según edad:

Los lactantes menores de 1 año, deben:



Entendiendo como actividad el juego en el suelo, andar, gatear y en los que no puedan, al menos 30 minutos al día boca abajo. Y sobre todo, evitar mantenerlos inmovilizados en sillas o tronas más de 1 hora seguida.

Los niños/as de 1 a 2 años deben:



Los niños/as de 3 a 4 años deben:



Resumen ejecutivo

Ahora, sólo falta que tú lo pongas en práctica...ellos solos no pueden.