

## Vivimos sanos: ocio y actividad física



Por fin estamos en verano y para ayudaros a disfrutar en familia de forma saludable os presentamos este apartado de nuestra web: Ocio y actividad física.

La encontraréis dentro del menú general de Vivimos sanos.

Los artículos que tenemos publicados en la misma los hemos clasificado en 4 grupos:

- Actividad Física: Incluye información sobre la importancia de la actividad física, como promocionarla en nuestros niños, como hacerla de forma segura, la actividad física en las distintas edades y en algunas situaciones especiales como el sobrepeso.
- Juegos y juguetes: Importancia en el desarrollo del menor e Información para ayudaros a elegir juegos y juguetes seguros y saludables.
- Nuevas tecnologías: 15 artículos para que no estéis perdidos en el mundo de internet, teléfonos móviles, videojuegos,.. y sobre todo, para ayudar a vuestros hijos a utilizarlos de forma segura y saludable.
- Ocio en familia: centrados principalmente en los viajes en familia.

Estamos seguros que esta sección os será muy útil, para acceder directamente a la misma pulsa [aquí](#).

---