Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Actividad física y salud de 3 a 6 años Guía para familias.

Esta guía ha sido elaborada en el marco de colaboración entre el *Ministerio de Educación y Formación Profesional y el Ministerio de Sanidad*, con el objeto de dotar a las familias de un instrumento, de orden eminentemente práctico, que les sirva para comprender mejor cómo promover la actividad física y salud, durante el periodo que va desde los tres a los seis años de edad.

La actividad física tiene un importante impacto en la salud y se considera uno de los factores de protección más importante. Y, aunque es habitual encontrar dicha actividad física como parte del juego libre durante los primeros años de la infancia, por desgracia, hay elementos que hacen que este juego libre, con un alto componente de relación social, decrezca, dejando su espacio a una serie de conductas de riesgo entre los más jóvenes. Las estructuras urbanísticas en las ciudades, muchas veces carentes de espacios adecuados para el juego libre, la aparición de nuevos modelos de ocio, más individualistas y basados en el uso de las tecnologías de la información y comunicación, y otros elementos propios de los tiempos en que vivimos, hacen necesario el potenciar la práctica de actividad física en entornos que van más allá del escolar, para así contrarrestar lo que conlleva conductas de riesgo como son el sedentarismo, el aislamiento social, u otras similares.

Cada vez está más asumido que los estilos de vida comienzan a adquirirse en los primeros años de la infancia, por lo que la edad de 3 a 6 años es un periodo crítico. La práctica de actividad física, así como los comportamientos sedentarios, también comienzan a establecerse en estas edades y la evidencia muestra que los estilos de vida adquiridos en este periodo continúan en edades posteriores.

De aquí la importancia de esta guía, presentada como herramienta de apoyo para las familias que quieran ampliar las experiencias de los niños y niñas, dentro del campo de la actividad física y más allá de las actuaciones emprendidas dentro de las aulas.

Esta guía ha sido elaborada en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud.

Las recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla han sido actualizadas en 2022.

Podéis disponer de la guía en PDF pinchando en este enlace.

Archivos adjuntos:

actividadfisicaysalud_3a6_anos.guia_familias.pdf

Palabras clave:

actividad física

ejercicio

juego

deporte

preescolar

Recursos relacionados:

Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes

Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos