



## DATOS DEL LIBRO

- Nº de páginas: 41 págs.
- Editorial: *Ministerios de Educación y Cultura*
- Lengua: ESPAÑOL
- Encuadernación: Tapa blanda
- ISBN: 84-369-3293-5
- Año edición: 1999

## SINOPSIS

*En la infancia y en la juventud, las personas son más activas, sin embargo hay un porcentaje elevado de ellas que no alcanza los niveles adecuados.*

*La escasa actividad física en estas etapas no sólo es peligrosa para la salud sino que conlleva una baja forma física, una menor autoestima y una pobre imagen corporal.*

*Los padres y madres en estas edades estamos en una posición privilegiada para ayudarles a que se conviertan en personas activas.*

*La sociedad actual no favorece la actividad física. Las actividades cotidianas están mecanizadas, nuestro trabajo requiere menos esfuerzo y movimiento, y nuestro tiempo libre es menor y más inactivo. En esta guía explicaremos qué es ser activo, qué beneficios conlleva para la salud, cómo serlo y cómo influir para que nuestros hijos e hijas lo sean. Además conviene recordar que junto con la actividad física, la dieta sana, la higiene y el sueño regular son los cimientos para llegar a la vida adulta sanos y poder disfrutar de una vida plena.*