

Decálogo de la actividad física



1 La práctica de actividad física es fundamental **desde los primeros años de vida** para adoptar hábitos de vida saludable en el futuro.



2 Practicar ejercicio a diario proporciona **múltiples beneficios para la salud**. Puede adaptarse a la edad, el entorno, el estado físico y la salud de cada momento.

3 **MENORES DE 2 AÑOS**. Hay que **evitar que estén sentados** en cochecitos, sillitas o en brazos **más de una hora seguida**. A esta edad **NO se recomienda el uso de pantallas** (TV, móviles, tablets...). Las pantallas no son buenas como “niñeras” a ninguna edad. Es recomendable jugar en el suelo durante al menos 30 minutos, y siempre supervisado por un adulto.



4 **A PARTIR DE LOS 3 AÑOS**. Se aconsejan **tres horas diarias de actividades aeróbicas** relacionadas con el juego activo: saltos, carreras, columpios, juegos al aire libre... Hasta los 6 años **NO se recomienda el uso de pantallas**.

5 **A PARTIR DE LOS 6 AÑOS**. Todos los menores deberían hacer **una hora al día de actividad física de moderada a intensa al menos 3 días a la semana** y reducir los periodos inactivos. Se debe limitar el uso de pantallas a un **máximo de 1 hora al día de los 6 a los 12 años (incluyendo tiempo escolar y deberes)** y no más de 2 horas al día de 12 a 16 años (siempre con control parental).

6 Es importante **incorporar la actividad física a la vida diaria**. Subir escaleras, desplazarse al colegio a pie o en bicicleta, ayudar en las tareas del hogar, elegir juegos activos, hacer deporte... son algunas opciones.



7 Hacer **actividades en familia** es una forma de fomentar el ejercicio desde el principio. Ayuda a establecer buenas relaciones afectivas y es muy divertido, sobre todo si se hace al aire libre.

8 Practicar algún deporte **debe ser divertido**. Se trata de disfrutar con ello, para mantenerlo en el tiempo. Ganar alguna vez está bien, pero no es el objetivo. Lo importante es participar y pasarlo bien.

9 Es **necesario mantenerse activos**. El sedentarismo contribuye al desarrollo de la obesidad infantil. Esta, a su vez, da lugar a discriminación, alteración de la imagen corporal, aumento del colesterol, diabetes, problemas en el hígado, aterosclerosis en las arterias, hipertensión arterial y problemas ortopédicos.

10 No dejes que el estrés y el cansancio te impidan hacer ejercicio físico. **Elige tus mejores opciones, pero no pares. ¡Muévete!**

