

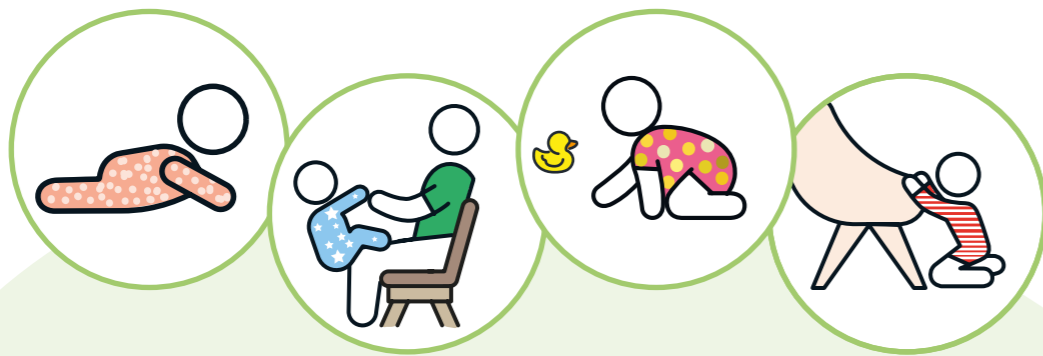
RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA, REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO Y TIEMPO DE PANTALLA

Lactantes, menores de 1 año

A partir de: "Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población" Ministerio de Sanidad 2022



Actividad física

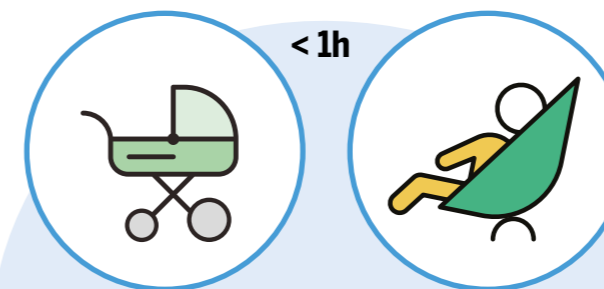


- Facilitar que se muevan con diferentes propuestas **varias veces al día**, cuantas más mejor.



- Si no se desplazan, ponerles al menos 30 minutos boca abajo repartidos a lo largo del día, cuando no estén durmiendo. No se recomienda que duerman boca abajo.

Sedentarismo



- Menos de 1h seguida** en cochecito, hamaca, trona, mochila, fular...

Tiempo de pantalla



- Evitar** pasar tiempo con teléfonos móviles, tableta, TV, etc.

Adaptar la actividad física al estado de salud y capacidades e ir aumentándola poco a poco



Fomentar el movimiento, el juego activo y compartido y disfrutar en contacto con la naturaleza.



Dedicar tiempo a la interacción con la o el bebé, generando ambientes de buen trato.



Contarles cuentos en los momentos menos activos.



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA, REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO Y TIEMPO DE PANTALLA

Niños y niñas de 1 a 2 años

A partir de: "Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población" Ministerio de Sanidad 2022

Actividad física

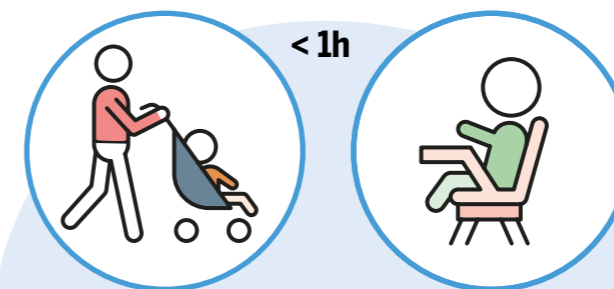


- Facilitar que se muevan **al menos 180 minutos**, distribuidos a lo largo del día:
 - Aumentando la intensidad de la actividad conforme van creciendo en edad.
 - Ofreciendo propuestas variadas en su juego libre, a través de actividades estructuradas, etc.
 - En casa, en la escuela infantil, en un parque, en la naturaleza...

Algunos ejemplos de actividades

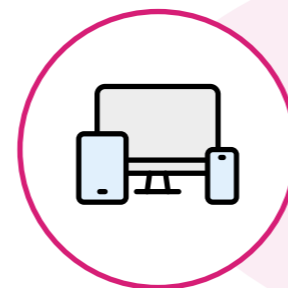


Sedentarismo



- Reducir periodos prolongados en los que permanezcan quietas o quietos.
- Menos de 1h seguida** en sillas, sillitas, balancines, etc.

Tiempo de pantalla



- 1 año: **Evitar** pasar tiempo frente a una pantalla.
- 2 años: **Cuanto menos mejor. No más de 1 hora al día.**

Adaptar la actividad física al estado de salud y capacidades e ir aumentándola poco a poco



Fomentar el movimiento, el juego activo y compartido y disfrutar en contacto con la naturaleza.



Dedicar tiempo a la interacción con la niña o el niño, generando ambientes de buen trato.



Contarles cuentos en los momentos menos activos.



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA, REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO Y TIEMPO DE PANTALLA

Niños y niñas de 3 a 4 años

A partir de: "Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población" Ministerio de Sanidad 2022

Actividad física



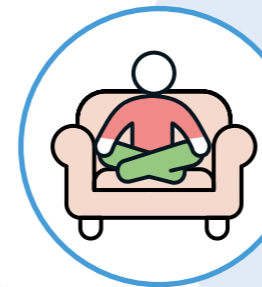
- Promover que realicen cualquier tipo de actividad física, durante **al menos 180 minutos**, a lo largo del día, **de los que al menos 60** sean de **intensidad de moderada a intensa**. Cuanto más, mejor.
- Ir aumentando la intensidad gradualmente y conforme a su desarrollo.
- Dentro y fuera de casa, en el día a día, con actividades estructuradas, de juego libre, etc.

Algunos ejemplos de actividades



Adaptar la actividad física al estado de salud y capacidades e ir aumentándola poco a poco

Sedentarismo



- Disminuir el tiempo que pasan en posición sentada, tumbada o acostada durante el día.
- **Menos de 1h seguida** en carritos, sillas, etc...

Tiempo de pantalla



- Cuanto menos mejor. **Menos de 1h al día** frente a una pantalla moviéndose poco.



Fomentar el movimiento, el juego activo y compartido y disfrutar en contacto con la naturaleza.



Dedicar tiempo a la interacción con la niña o el niño, generando ambientes de buen trato.



Contarles cuentos en los momentos menos activos.



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA, REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO Y TIEMPO DE PANTALLA

Niñas, niños y adolescentes de 5 a 17 años

A partir de: "Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población" Ministerio de Sanidad 2022

Actividad física



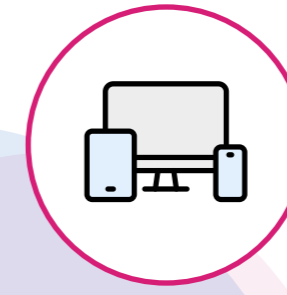
- Realizar al menos **una media de 60 minutos al día** de actividad física de intensidad de moderada a vigorosa, fundamentalmente aeróbica.
- Y además, al menos **3 días a la semana**:
 - Actividades de **intensidad vigorosa** (difícil hablar mientras se practica).
 - Actividades de **fortalecimiento muscular** que incluyan grandes grupos musculares, y de mejora de la masa ósea.

Algunos ejemplos de actividades



Sedentarismo

Tiempo de pantalla



CUANTO MENOS MEJOR:

- Durante el día, disminuir el tiempo que pasan en posición sentada o tumbada y limitar el tiempo libre frente a TV u otras pantallas: móvil, tableta, videojuego, ordenador, etc.



Fomentar el movimiento, el juego activo y compartido y disfrutar en contacto con la naturaleza.



Dedicar tiempo a la interacción con sus personas referentes de cuidado, así como con sus iguales, posibilitando ambientes de buen trato.

Adaptar la actividad física al estado de salud y capacidades e ir aumentándola poco a poco

