



Recomendaciones de actividad física para niños

Los niños activos tienen más posibilidades de vivir una vida adulta saludable.
¿Cuánta actividad necesitan?



Estar activos

Los niños deben estar activos a lo largo del día. Cuando sea posible reemplacen el comportamiento sedentario por actividad.



Aprender y crecer

Los niños activos tienen mejor salud ósea, salud física, función cerebral, atención y desempeño académico. Se mantienen en un peso saludable y tienen menos síntomas de depresión.



Salir a jugar

Motiven a los niños de preescolar (3-5 años) a jugar de manera activa y con movimientos estructurados. Una buena meta son **3 horas al día** con una variedad de actividades (ligeras, moderadas y vigorosas).



Sanos en 60+

Los niños y jóvenes de edad escolar (6-17 años) deben intentar hacer por lo menos **60 minutos al día** de actividad de intensidad de moderada a vigorosa. Pueden dividir el tiempo en sesiones más cortas durante el día.



Vivir sano

Mantengan a los niños activos en casa y en la escuela. Hay que apoyar la educación física, las comunidades donde se pueda caminar y los lugares seguros para jugar. Su salud futura depende de eso.



Senarse menos y moverse más.

Conozcan más del tema en heart.org/movemore.