

Salud y bienestar físicos

Se ha comprobado que ser físicamente activo tiene varios beneficios para la salud mental, emocional, y física. **Puede ayudar a mantener un peso saludable, reducir el riesgo de la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón, fortalecer los músculos, y mejorar el bienestar general.**

Ser activo físicamente, especialmente afuera, puede

darle a las personas una actividad positiva que eleva su mente y espíritu. Es una buena manera para que las familias puedan unirse.

Aquí algunas actividades que puede hacer con la familia:

> **Salir a caminar** > **Ir a un centro recreativo** > **Ir al parque** > **Hacer una caminata en la naturaleza**

¡La palabra clave es **VAYA**, salga y **VAYA**!

Dormir

¡Es importante que la persona promedio obtenga **8 horas de sueño** cada noche! ¡Esto ayuda con la memoria, el aprendizaje, el metabolismo, el estado de ánimo, la salud del corazón, y mucho más! Establezca una rutina antes de acostarse para asegurar un sueño adecuado.

Logo de la American Heart Association y el lema "Healthy for Good".

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.
- 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).
- 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.
- 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.