

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 con 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.