



ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA

Para ayudar a niños y niñas a empezar pronto a **ser activos**, podéis buscar entre todos las actividades que más os diviertan y animaros a ponerlas en práctica.

Realiza actividad física a diario. El tiempo mínimo de actividad física diaria deber ser al principio de 60 minutos en la infancia y en la adolescencia, y de 30 minutos en las personas adultas, aunque no hace falta que sean seguidos. Por ejemplo: caminar para ir al colegio, montar en bicicleta, jugar y hacer deportes.

Hay que aprovechar las ocasiones para hacer deporte en familia o con las amistades. Los fines de semana, las fiestas familiares, los cumpleaños y las vacaciones son un buen momento para hacer actividades físicas al aire libre: juegos, senderismo, nadar, remar, jugar a las palas....

Os divertiréis juntos y aumentará la comunicación entre todos.

Algunos consejos para ser más activos

Hay que empezar poco a poco e ir aumentando el tiempo y la intensidad del ejercicio.

Si los padres y las madres realizan ejercicio de forma regular, sus hijos e hijas también lo harán.

Realice las actividades que mas les gusten

¡Toda la familia debe ponerse en marcha!

Apoyo:



Socios:

