



# Menú

## JULIO 2021

### Ejercicio físico en familia

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

DIA 01 / 31



4° MENGUANTE ★

DIA 9



LUNA NUEVA ★

DIA 17



4° CRECIENTE ★

Todos podemos beneficiarnos de hacer ejercicio con regularidad. 01

Los niños que hacen ejercicio tendrán los huesos y los músculos más fuertes. 02

Los niños que hacen ejercicio tendrán menos probabilidades de tener sobrepeso. 03

Los niños que hacen ejercicio tendrán menos probabilidades de desarrollar una diabetes. 04

Los niños que hacen ejercicio tendrán la tensión arterial y el colesterol más bajos. 05

Los niños que hacen ejercicio tendrán una actitud más positiva ante la vida. 06

Los niños que están en forma duermen mejor. 07

Los niños que hacen ejercicio son más capaces de afrontar los desafíos físicos y emocionales. 08

Los padres deben animar a sus hijos a practicar una variedad de actividades. 09

La resistencia se desarrolla cuando un niño participa con regularidad en actividades aeróbicas. 10

Durante un ejercicio aeróbico, los músculos se mueven, el corazón bombea más deprisa y se respira con más intensidad. 11

La actividad aeróbica fortalece el corazón y mejora la capacidad del organismo para llevar oxígeno a las células. 12

El ejercicio aeróbico puede ser muy divertido tanto para los adultos como para los niños. 13

Actividades aeróbicas para la familia: ciclismo, patinaje, fútbol, natación, caminar. 14

Los niños pueden hacer flexiones, abdominales y otros ejercicios que ayudan a tonificar y fortalecer los músculos. 15

Los niños mejoran la fuerza cuando trepan y saltan. 16

Los estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad, permitiendo que músculos y articulaciones se flexionen y se muevan fácilmente. 17

Los niños hacen estiramientos cada día, cuando intentan alcanzar juguetes, se abren de piernas o hacen la vuelta canela. 18

Precaución: los niños y los adolescentes están pasando mucho tiempo sentados. 19

El exceso de tiempo delante de pantallas y un tiempo insuficiente de actividad física, puede crear un problema de obesidad. 20

Para fomentar la actividad física en los niños, limita la cantidad de tiempo que dedican a actividades sedentarias: ver tv y pantallas. 21

Ponga límites al tiempo que pasan sus hijos utilizando distintos medios, incluyendo la televisión, las redes sociales y los videojuegos. 22

Los medios digitales no deben quitar horas de sueño ni de actividad física a los niños. 23

Limite el tiempo que pasen sus hijos delante de pantallas a 1 hora o menos al día. 24

Coloque los televisores, las computadoras y los videojuegos fuera de las habitaciones de sus hijos. 25

Al comer en familia apague las pantallas. 26

Los niños pequeños no deben estar inactivos durante más de un hora, excepto cuando duermen. 27

Los niños de entre 1 y 5 años deben jugar de una manera activa varias veces por día. 28

Los niños y los adolescentes deben hacer 60 minutos o más de ejercicio, de moderado a vigoroso cada día. 29

Desde edades tempranas, combinar la actividad física con una dieta saludable es la clave para un adecuado desarrollo. 30

Manténganse activos como familia. 31

DIA 23



LUNA LLENA ★

